

Французские

Французские рецепты

№2 (29) 2002 г.



В НОМЕРЕ:

- ❖ Курица
«А-ля Помпадур»
- ❖ Соусы
по-итальянски
- ❖ Советы
французских
поваров
- ❖ Деликатесы
из субпродуктов
- ❖ Астрология
на кухне



КУЛИНАРНЫЕ НОВИНКИ

Находчивая хозяйка способна удивлять гостей бесконечно, но иногда ее фантазия и возможности бывают на пределе. Надеемся, в подобных случаях вам помогут предложенные рецепты, большинство из которых можно отнести к разряду неизвестных.

Салаты

из языков

1 телячий или говяжий язык, 3 моркови, 4 картофелины, 1 корень сельдерея, 3 соленых огурца, 1/4 стакана фасоли, майонез, зелень петрушки, соль.

Язык тщательно промыть, сварить в подсоленной воде. Вынуть из бульона, очистить от кожицы и нарезать тоненькими ломтиками. Отдельно сварить картофель, морковь, корень сельдерея, остудить, нарезать кубиками. Огурцы нарезать такими же кубиками. Овощи смешать с языком, заправить майонезом, выложить в салатник. Салат украсить измельченной зеленью петрушки, кружочками соленого огурца, рублеными яйцами.

по-охотничьи

300 г вареного мяса птицы, по 100 г помидоров и вареного сельдерея, по 100 г свеклы и яблок, 300 г майонеза, черный молотый перец, соль.

Мясо, сельдерей, свеклу и яблоки нарезать мелкими кубиками, помидоры — дольками. Все перемешать, поперчить, посолить, заправить майонезом.

Двуцветное заливное

100 г майонеза, 50 г ветчины, 2 сваренных вкрутую яйца, 8 маринованных огурцов, по 1 ч. ложке томатного соуса и мелко нарезанной зелени петрушки, растительное масло, 1/4 л разведенного желатина, соль.

Разведенный желатин охладить до полутвердого состояния, ввести в майонез, постепенно помешивая. Смесь разделить пополам. В одну часть добавить томатный соус, в другую — петрушку. Часть с петрушкой выложить в форму, слегка смазанную растительным маслом, поместить в холодильник до полного затвердения. Затем выложить ломтики яйца, кубики ветчины, нарезанные кружочками 3-4 огурца. Залить частью смеси с томатным соусом, поместить в холодильник до полного затвердения. Выложить на блюдо, украсить кусочками яйца и кружочками огурцов.

Охотничьи сосиски

„Горящие“

Кулленные или на рынке охотничьи сосиски уложить на плоское блюдо колотцем или шпательком, налить немного пищевого спирта и поджечь. Сосиски гости разбирают, когда огонь погаснет.

Предложите своим гостям своеобразный „букет“ из крокетов. Крокеты представляют собой кулинарные изделия величиной с грецкий орех. Они готовятся из молотого мяса, рыбы, картофеля или круп. Их панируют чаще всего в муке и обжаривают в масле. Мясные и рыбные крокеты можно подавать с гарниром, либо в специальном соусе. Обычным гарниром из картофеля сегодня никого не удивишь, а вот крокеты, приготовленные из картофеля, можно использовать как оригинальный гарнир.

Крокеты из курицы

500 г отварной курицы, 5 яиц, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки молотых сухарей, 3 ст. ложки жира, соль.

Для соуса: 1 стакан молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, соль.

Для льезона: 2 яйца, 2 ст. ложки молока.

Филе отварной курицы пропустить через мясорубку, соединить с густым молочным соусом, добавить сырые желтки, сформовать небольшие шарики (крокеты). Обвалять крокеты в муке, смочить в яичном льезоне. Затем запанировать в белых сухарях, обжарить во фритюре.

Подать горячими.

СОУС. Муку поджарить на масле, развести горячим молоком, непрерывно помешивая, посолить. Проварить на слабом огне 5-7 мин.

ЛЬЕЗОН. Яйца взбить до состояния твердой пены, добавить молоко. Снова взбить.

Крокеты из картофеля

1 кг картофеля, 2 ст. ложки тертого твердого сыра, 2 плавленых сырка, 2 яичных желтка, тертый мускатный орех, 2 сырых яйца, панировочные сухари, растительное масло, соль.

Картофель отварить в кожуре, очистить, пропустить через мясорубку, подсушить на огне. Затем добавить в него яичные желтки, мускатный орех, тертый сыр. Смесь снять с огня, посолить, сформовать крокеты. В каждом сделать выемку, положить в нее кусочек плавленого сырка, закрыть. Крокеты обвалять во взбитом яйце, панировочных сухарях, поджарить в кипящем растительном масле.



Ваши гости уже попробовали оригинальные салаты и закуски, а теперь подайте основные блюда.

Шашлык

с гранатами

400 г баранины, 150 г репчатого лука, 50 г гранатового сока, 100-150 г зерен граната, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.



Корейку или грудку жирной баранины нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю с маслом, посолить, поперчить, обжарить. В готовое мясо добавить нарезанный кольцами репчатый лук, продолжать жарить еще 5 мин. Влить свежий гранатовый сок, перемешать, снять с огня.

Подать, посыпав зернами граната и измельченной зеленью петрушки.

Ребрышки

под сыром

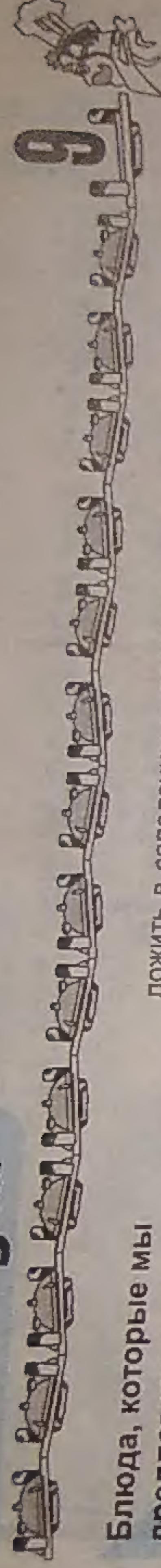
Телячьи или свиные ребрышки поджарить на подсолнечном масле или смальце. Выложить на огнеупорное блюдо, полить густым соусом из грибов, посыпать тертым сыром. Поставить на 15 мин. в духовку.

Мясные гнезда

400 г мясного фарша, 100 г свиных сосисок, мякиш белого хлеба, 1 сырое яйцо, 2 ст. ложки тертого сыра, 0,5 кг зеленого горошка, щепотка тертого мускатного ореха, черный молотый перец, соль.

Сосиски пропустить через мясорубку. Белый хлеб замочить в молоке, отжать. Соединить мясной фарш, сосиски, хлеб, тертый сыр, мускатный орех, посолить, поперчить, все тщательно перемешать. Смесь разделить на 8 равных частей, из каждой сформовать шарик. В каждом шарике сделать углубление, куда положить зеленый горошек. Поместить шарики в кастрюлю, залить соусом бешамель, плотно закрыть крышкой и поставить в духовку с температурой 180°.

Nostalgia

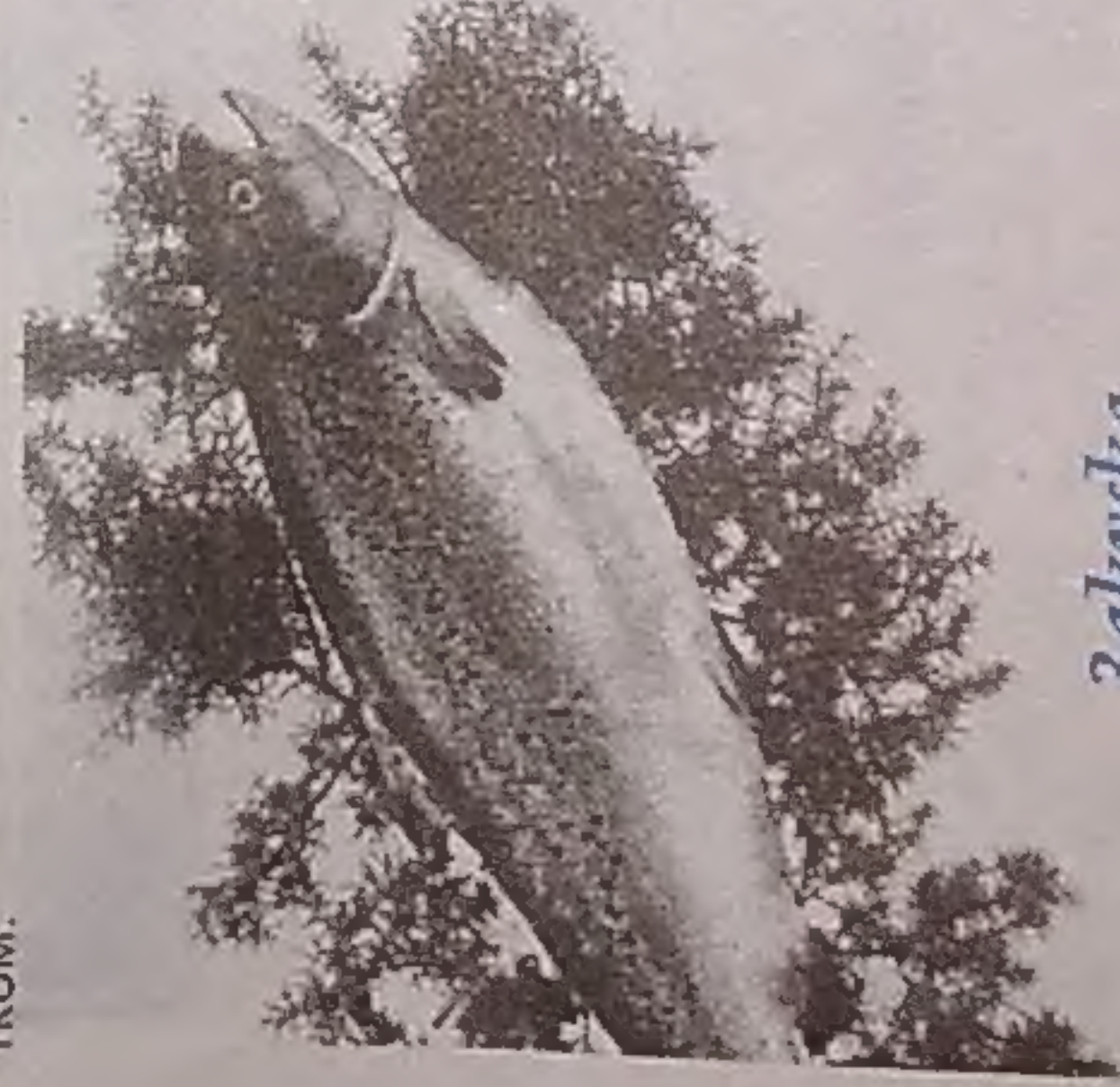


Блюда, которые мы предлагаем вспомнить, были популярны в 70-80-х годах теперь уже прошлого, XX века. Без них не обошлось практически ни одно праздничное застолье. И если вы их приготовите сегодня, будет повод вспомнить о былом, а может, и немного погрузиться в историю. Ну, а молодое поколение сможет по достоинству оценить или приятно удивиться.

Салат „Мимоза“

1 банка рыбных консервов (горбуша, лосось, сардины, скумбрия в собственном соку), 1 вареная морковка, 40 г зеленого лука, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 вареных яйца, 0,5 стакана майонеза, соль.

Морковь, зеленый лук, яичные белки и рыбные консервы нарезать мелкими кубиками, добавить зеленый горошек, майонез, посолить по вкусу, перемешать. Выложить в салатник, залить майонезом, сверху посыпать натертым на мелкой терке яичным желтком.



Закуска

“Классическая”

2 сельди.

Для гарнира: зеленый или репчатый лук; вареные морковка, картофель и свекла; яйца, сваренные вкрутую; свежие огурцы и помидоры.

Для заправки: 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, 0,5 ч. ложки готовой горчицы, черный молотый перец, сахар и соль по вкусу.

Соленую сельдь вымочить в холодной воде или в некрепком настое чая в течение 2-3 часов. Отрезать край брюшка сельди, голову и хвост. Рыбу выпотрошить, сделать надрез вдоль спинки, снять кожу с обеих сторон от головы к хвосту. Мякоть отделить от хребтовой кости, срезать реберные косточки с каждой половины. Из головы удалить жабры, промыть. Половинки сельди сложить вместе, нарезать, вы-

ложить в селедочницу, приставить голову и хвост.

Сельдь гарнировать мелко нарезанным зеленым луком или кольцами репчатого лука, кружочками моркови, картофеля, кубиками свеклы, дольками яиц, кружочками огурцов и помидоров.

Подать, полив сельдь и гарнир заправкой.

Из сельди

4 сельди, 0,5 л молока, зелень петрушки.

Для заправки: 4 луковички, 3 яблока, 300 г сметаны, уксус, сахар и соль по вкусу.

Филе сельди вымочить в течение 3-4 часов в молоке, обсушить, нарезать каждую половинку на 3-4 кусочка. Залить заправочной смесью подготовленную сельдь, украсить измельченной зеленью.

ЗАПРАВКА. Лук мелко нарезать. Яблоки очистить от кожицы, натереть на крупной терке. Залить сметаной, добавить уксус, сахар, посолить. Перемешать.

Рыба под маринадом

Рыба (любая), мука, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Для маринада: 3 моркови, 3 луковички, 1 корень петрушки, 4 ст. ложки растительного масла, 1 стакан томатного пюре, лавровый лист, 3 бутона гвоздики, немного корицы, черный молотый перец, соль.

Крупную рыбу нарезать кусочками, мелкую — оставить целой. Подготовленную рыбу посолить, полерчить, обвалять в муке, поджарить на растительном масле. Готовую рыбу охладить, залить маринадом.

МАРИНАД. Корень петрушки и морковь нарезать тонкой соломкой, лук мелко нарубить. Сложить в глубокую сковороду, влить растительное масло, обжарить в течение 15 мин. Добавить томатное пюре и пряности. Накрыть крышкой, тушить 20 мин. Влить 0,5 стакана бульона или воды, довести до кипения, посолить, добавить сахар. Охладить.

Подать рыбу под маринадом в глубоком блюде.

Судак, фаршированный целиком

(по рецепту Ирины Дук)

Г. ПОЛОЦК ВИТЕБСКОЙ ОБЛ.

1 кг рыбы, 20 г пшеничного хлеба, 20 г молока, 1/4 часть яйца, 20 г репчатого лука, 10 г сливочного масла или маргарина, 1 г чеснока, по 5 г черного молотого перца и соли.

Судака очистить от чешуи, сделать продольный разрез по спинке, удалить спинной плавник и срезать мякоть, оставшаяся на коже толщиной 0,5 см. Затем сделать надлом хребтовой кости, вынуть внутренности, все промыть, уда-

лить жабры и глаза. Мякоть отделить от костей. Приготовить фарш: мякоть рыбы, пассерованный лук, чеснок, размоченный в молоке хлеб пропустить через мясорубку, добавить размягченный маргарин или сливочное масло, яйца, соль, перец. Все перемешать. Тушку судака наполнить фаршем, придать ей форму целой рыбы, завернуть в полотно и припустить в небольшом количестве рыбного бульона в течение 25 мин. со специями. Готовую рыбу освободить от полотна, охладить, нарезать на куски, уложить на блюдо, украсить зеленью, дольками лимона. Гарнировать свежими овощами. Отдельно подать соус хрен с уксусом.

Предложенный следующий рецепт особенно подходит для тех, кто не любит затруднять себя различными кулинарными премудростями, но горит желанием приятно удивить своих гостей.

Курица

НА БУТЫЛКЕ...

1 курица среднего размера, 0,5 стакана сметаны, 5-10 картофелин, зеленый перец, черный молотый перец и соль по вкусу.

Подготовленную курицу натереть перцем, солью и сметаной снаружи и изнутри. Налить в невысокую бутылку (емкостью 250 г) теплую воду, поставить ее на сковороду, на бутылку “посадить” курицу. В сковороду влить 0,5 стакана воды, положить очищенный картофель. Сковороду поместить в горячую нагретую духовку примерно на 1 час. Готовую курицу уложить на блюдо вместе с печеным картофелем, украсить зеленью и овощами.

Внимание! Кожа готовой курицы имеет красноватый цвет. Весь сок находится под кожей, поэтому отрезать куски нужно осторожно, т.к. из курицы может брызнуть сок.

Еще проще приготовить курицу в обычной литровой банке. Это не только вкусно, но и практично.

Такую банку вы можете взять на пикник, на дачу или в дорогу. А если использовать банку с закрывающейся крышкой или после приготовления закатать металлической крышкой, то вы получите курицу в собственном соку, которую можно взять с собой и на время длительного отдыха.

... В БАНКЕ

1 курица, 3 ст. ложки бульона, черныи молотый перец, соль.

Подготовленную курицу разделать на порционные кусочки. Каждый кусочек полерчить, посолить. Все сложить в литровую банку, влить бульон или воду. Отверстие закрыть алюминиевой фольгой. Поставить банку в только что разогретую духовку на 1 час. Горячую банку закатать или закрыть закрывающейся крышкой.

А ТЕПЕРЬ... УЛЫБИТЕСЬ!

Несколько занимательных историй и анекдотов на кулинарные темы прислал наш читатель Олег Юрьевич ГЛАЗУНОВ из г.Гродно.

Вот один из них.

«Стоит у стола гурмэ и так задумчиво положит себе в тарелку то одного немного, то другого. Рядом стоит гурман. Смотрел, смотрел... Наклоняется и тихонько говорит: «Мужчина, не стесняйтесь, не дома — это шведский стол».

Чтобы этот анекдот был понятен всем, попытаемся пояснить, кого следует считать гурманом и гурмэ. Возможно, не все читатели об этом знают. Итак, гурман (фр. *gourmet*) — человек, любящий много, сытно и вкусно поесть, иногда без меры. Гурмэ (фр. *gourmet*) — человек, разбирающийся в тонкостях кулинарии, ценящий вкусные блюда, но вовсе не обжора, не гурман. К сожалению, этот термин у нас мало известен и вместо него чаще всего употребляют слово "гурман".

И чтобы у вас сложилось достаточно полное представление о том, чем питается и как готовят истинный гурмэ, "Кулинарные рецепты" предлагают отвеждать блюдо французской кухни.

Картофель для гурмэ

1 кг крупного, одинакового размера картофеля со светлой кожицей, 4 ст. ложки сливочного масла, 1/8 ч. ложки тертого мускатного ореха, 1/4 ч. ложки свежего молотого душистого перца, 3/4 стакана сметаны, 1,5 ч. ложки соли.

Картофель тщательно вымыть, завернуть в алюминиевую фольгу, поместить в предварительно нагретую (до 210°) духовку на 10 мин. или держать в ней до тех пор, пока картофель не станет мягким. Испекшийся картофель очистить, мякоть размять со сливочным маслом и мускатным орехом, посолить, поперчить. Выложить в полупорцелановый глиняный горшок, залить сметаной. Поставить в предварительно сильно нагретую (до 220°) духовку на 10 мин.

Вот так обычный в нашем понимании "картофель в мундирах" на столе гурмэ может превратиться в изысканное блюдо.

Высказывая свои наилучшие пожелания в адрес редакции газеты "Кулинарные рецепты" по случаю ее двухлетия, О.Ю.Глазунов (кстати, читатель удивлен и восхищен, что учредителями нашей газеты являются исключительно мужчины: "Не часто сейчас увидишь шеф-повара мужчину") подчеркивает: "Гурианом можешь ты не быть, но вот гурмэ ты быть обязан".

Мои любимые рецепты

(Окончание. Начало на 15-й стр.)

Ольга ХАРЬКОВА,

г.Речица Гомельской обл.:

Булерброды

Батон нарезать на тонкие ломтики. Каждый смазать томатным соусом, положить кусочек колбасы, затем натертые на крупной терке огурец и сыр. Смазать все майонезом, украсить веточкой зелени. Запечь в духовке в течение 8 мин.

Руляда

1 курица, черныи молотый перец, соль.

Для омлета: 3 яйца, 2 ст. ложки молока, соль.

Отрезать крылья. Курицу подрезать по кости, снять мякоть. Подрезать ножки и снять мясо. Затем молотком слегка отбить, разровнять, посолить, поперчить. Уложить омлет. Можно положить колбасу, ветчину, зелень.

Курицу свернуть рулетом, перевязать шпагатом. Куриные кости положить в кастрюлю с водой, посолить. Опустить рулет, варить 30-40 мин. Готовый рулет достать, положить под легкий пресс. Когда остынет, снять пресс, срезать нитки, нарезать кружочками. Из бульона можно сделать заливное, добавив желатин. В этом случае на блюде разложить кусочки рулета, зелень, кружочки сваренного вкрутую яйца, залить желе, дать застыть в холодильнике.

Руляду можно сделать не только из курицы, а из свинины (лопатки), гуся, утки или индейки.



Мясные пальчики

Грибы потушить с луком. Выложить на отбитое мясо, завернуть рулетом. Обжарить в жиру. Сложить в кастрюлю, добавить воды или бульона. Тушить 30 мин. в духовке или на маленьком огне.

Торт "Мадонна"

1 стакан сахара, 3 яйца, 3 ст. ложки меда, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка соды, гашеной уксусом, мука.

Яйца взбить с сахаром до белого, добавить мед, размягченное сливочное масло, перемешать. Всыпать соду, гашеную уксусом, и муку. Замесить тесто как на оладьи. Поставить на водяную баню на 5 мин., все время помешивать. Массу остудить, добавить муку. Замесить крутое тесто. Разделить его на 8-9 частей, раскатать в одинаковые коржи. Выпекать в духовке на противне, предварительно посыпав его мукой. Коржи смазать кремом, посыпать орехами.

КРЕМ. 1 стакан сметаны взбить с сахаром (по вкусу).

Кулинарные Рецепты

№2(29) 2002 г.

(Приложение
к "Детективной газете")

Главный редактор Дмитрий НОВИКОВ
УЧРЕДИТЕЛИ:

Е.В. Булаш, В.В. Капский, В.К. Козловский,
В.В. Лапиков, Д.Н. Новиков.
Регистрационный номер 1365.

Цена свободная.

Подписной индекс 63351.
Адрес редакции: 220126, г.Минск, пр-т Машерова, 21.
Редакция газеты "Кулинарные рецепты".
тел. 250-36-00.

Газета выходит
с 10 января 2000 г.

Сдана в набор 24.01.2002 г.
Подписана к печати 29.01.2002 г.
Вышла в свет 1.02.2002 г.

Отпечатана в ОАО
«Брестская типография»,
г.Брест, пр-т Машерова, 75.

Тираж 72.000 экз.
Заказ № 182



Вот и отгремел, отошел праздничный январь — месяц, насквозь пропитанный запахом еловых веток и разлитого в избытке радости шампанского. Наступил февраль. Он отличается не только сюрпризами погоды: выюгами и поземками, оттепелью и трескучими морозами, но и прекрасными праздниками. В феврале есть где разгуляться любителям веселых застолий и душевных компаний, особенно если носят они на фуражках кокарды. Как вы уже, вероятно, успели догадаться, речь идет о празднике наших мужчин. А до этого будет еще один прекрасный романтический праздник — День святого Валентина.

А пока у нас еще есть время до праздничных застолий, отведаем блюда, приготовленные по рецептам наших читательниц, пожалуй, наиболее характерные для февральского меню.

Ольга ХАРЬКОВА,
г. Речица Гомельской обл.:

Салаты

„Кальмары“

1 банка консервированных кальмаров, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 соленых огурца, майонез.

Кальмары нарезать кубиками, обдать кипятком, остудить. Яйца и огурцы нарезать кубиками. Все перемешать, заправить майонезом.

Из курицы

200 г мяса грудки курицы, 100 г яблок, 200 г апельсина, немного сухого вина, 100 г майонеза или сметаны.

Мясо разделить руками на кусочки, яблоки и апельсин нарезать кубиками. Уложить слоями: мясо, яблоки, апельсин. Сбрызнуть вином, заправить майонезом или сметаной.

Татьяна ПРЖЕВАПЬСКАЯ,
г. Глобин Витебской обл.:

Мясные трубочки с начинкой

Мясо (говядину или нежирную свинину) хорошо отбить. Внутрь положить кусочек сырой моркови, 1/4 часть средней луковицы, брусочек сала, чернослив без косточки, сыр. Мясо с начинкой скрутить трубочкой, закрепить шпажкой. Обжарить трубочки в растительном масле до румяной корочки. Довести до готовности в духовке.

Гарнир к мясным блюдам

Нарезать кубиками морковь, свеклу, разложить в литровые банки, влить в каждую банку по 3 ст. ложки растительного масла. Закрывать банки металлическими крышками, поставить в холодную духовку, готовить на умеренном огне 30-35 минут.

„Вкусный ужин“

На противень, смазанный растительным маслом, уложить спой лука, нарезанный кольцами. Картофель натереть на крупной терке, выложить на лук. Куриные окорочка нарезать на порционные куски. Отдельно смешать панировочные сухари, соль и сахар по вкусу. Куски курицы обмакнуть во взбитое яйцо, обвалить в сухарях, уложить на картофель. Сверху посыпать тертым сыром и измельченной зеленью петрушки. Выпекать до румяной корочки в горячей духовке.

Бабушкин супчик

В подсоленной воде отварить до готовности нарезанный кубиками картофель. Яйцо взбить вилкой, влить в кипящий суп, непрерывно помешивая. Добавить сливочное масло.

Галина БОБРИК,
г. Брест:

Окорочка в „шубе“

Куриные окорочка, твердый сыр, слоеное тесто, специи, соль.

Окорочка приправить специями, посолить. Оттягивая кожу, сделать „кармашки“. В „кармашки“ положить кусочки сыра. Слоеное тесто нарезать тонкими полосками, обмотать ими окорочок. Обмотанные тестом окорочка выложить в форму, тесто смазать желтком. Запекать в духовке 30 мин.

Десерт из киви

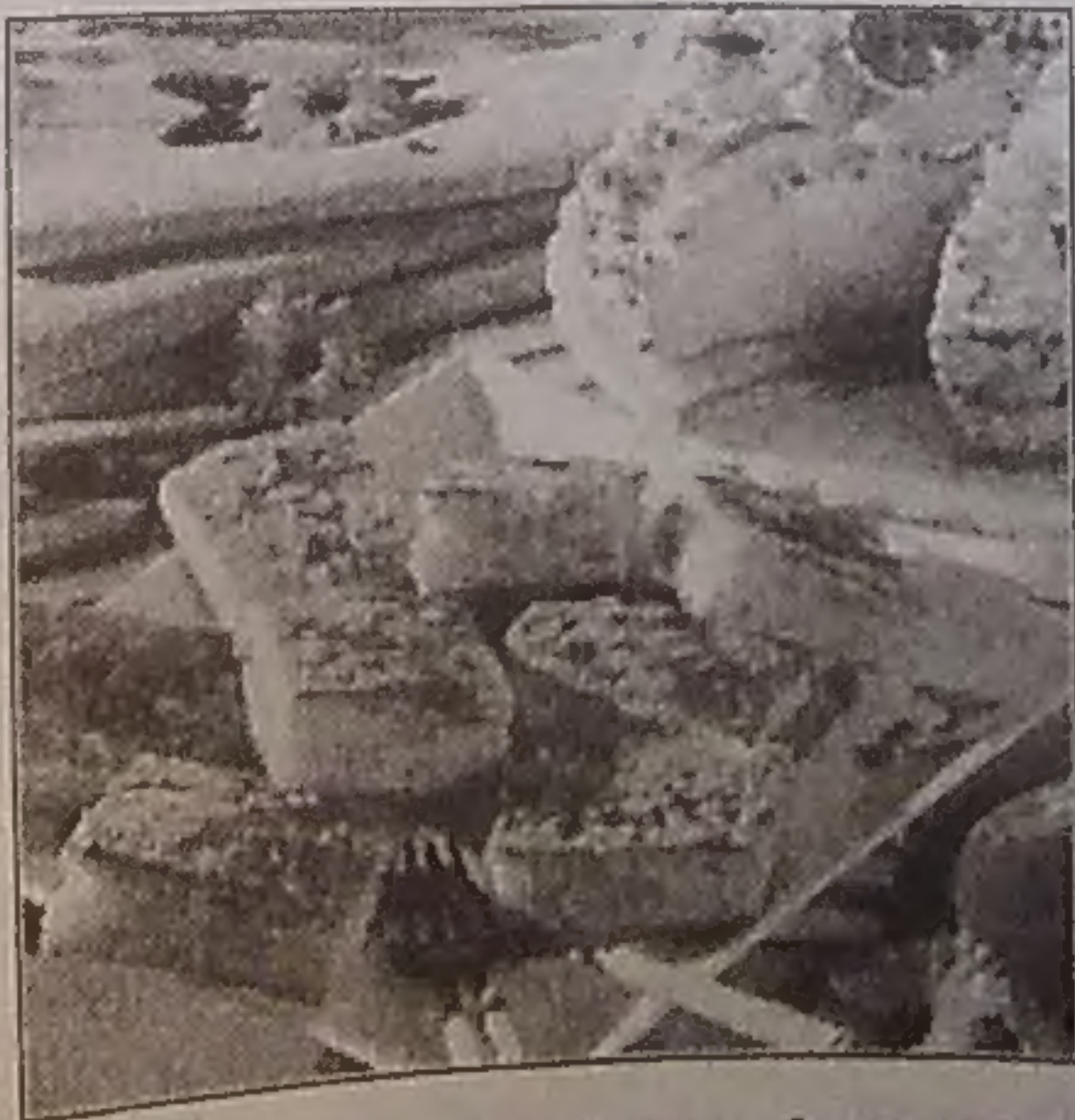
120 г сахара, 250 г сухого вина, 0,5 лимона, 20 г желатина, 3 киви, взбитые сливки, цветная кокосовая стружка.

Сахар, вино и сок лимона нагреть до растворения сахара, затем остудить на холодной водяной бане, ввести желатин. Киви нарезать на кружочки, залить половиной раствора. Когда остынет, залить остальным раствором. Когда десерт застынет, покрыть взбитыми сливками, украсить цветной кокосовой стружкой.

Людмила БУСПО,
г. Минск:

Торт

„Вафельная перина“



4 стакана муки, 9 яиц, 3 стакана сахара, ванилин, корица.
Для крема: 0,5 л молока, 2,5 ст.

ложки муки, 1-1,5 стакана сахара, 200 г растертого с сахаром творога, 1,5 ч. ложки желатина, ванилин.

Яйца смешать с мукой и сахаром, добавить ванилин и корицу. Вафельницу прогреть, смазать маслом, положить немного теста, вафельницу закрыть. Готовые вафельные коржи смазать кремом, уложить один на один. Готовый торт поставить в холодильник.

КРЕМ. Молоко довести до кипения, всыпать муку. Желтки растереть с сахаром и творогом, добавить ванилин, перемешать с остывшей молочной смесью, ввести желатин.

Конфеты „Чайнание“



125 мл воды, 1/4 стакана крепкого чая, 50 г сливочного масла, 2 желтка, 1,2 кг сахара, 300 г шоколада, 0,5 стакана какао-порошка, фольга.

Прямоугольную плоскую форму выстелить фольгой. Довести до кипения воду, вылить в нее чай. Остудить в течение 3-х мин., процедить. Растереть желтки с сахаром и маслом до образования пены. Растопить шоколад на водяной бане. В яично-масляную массу влить чай и шоколад. Перемешать. Когда масса загустеет, выложить ее в форму с фольгой. Слой должен быть толщиной 2 см. Поставить в холодильник застывать. Затем нарезать пласт квадратиками, обвалить в какао-порошке.

Карамель „Херувим“

300 г сахара, 125 мл воды, 125 мл сливок, 1 ст. ложка масла, 1 пакетик ванильного сахара, растительное масло, фольга.

На сковороде сделать карамель из сахара. Затем в горячую карамель налить чуть-чуть кипятка, варить, пока вода не испарится. Немного остудить карамель, добавить масло, сливки и ванильный сахар. Перемешать и варить до загустения 20-30 мин. Противень выстелить фольгой, выложить на него массу слоем в 1 см. С немного остуженной карамели снять фольгу, нарезать конфеты, пока масса не остыла. Сразу же отделить конфеты друг от друга и полностью остудить.

Мои любимые рецепты

Ольга ТЯРАСЕВИЧ,

д.Копки Гомельской обл.:

„Картофельные ракушки“

0,5 кг картофеля, 2 ст. ложки крахмала, 4 ст. ложки муки, 2 яйца.

Картофель отварить, подсушить, добавить крахмал, муку, все перемешать, пропустить через мясорубку. Добавить яйца, перемешать. От полученного теста отрывать небольшие кусочки, класть в кипящий жир. Ракушки готовы, как только зарумянятся.

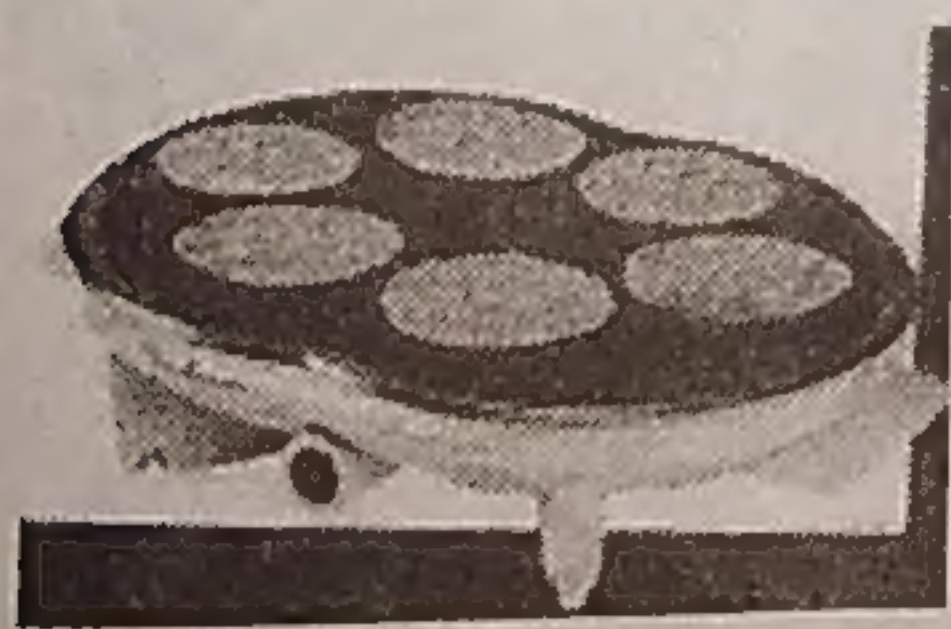
Подать как отдельное блюдо или как гарнир.

Блинчики

„Вьетнамский НЭМ“

Для фарша: 100 г мелкой вермишели, 200 г свежей капусты, 0,5 кг свиного фарша, 1 луковица, 1 яйцо, черный молотый перец, соль.

Напечь тонкие блинчики, поджаренные с одной стороны. На каждый блинчик выложить фарш, свернуть трубочкой, разрезать поперек на два. Жарить их можно на медленном огне, переворачивая с боку на бок или запечь до готовности в духовке.



ФАРШ. Капусту нашинковать, лук измельчить, добавить сырую вермишель, фарш, сырое яйцо, специи, посолить, все хорошо перемешать.

Желе „Забава“

У пустой скорлупы нескольких яиц с тупого конца надо осторожно сделать отверстие. Приготовить желе из 1 части желатина и 8-10 частей воды. В пустую скорлупу положить вишенку или любую ягоду (по желанию). Залить желе и поставить в холодильник. С застывшего желе осторожно снять скорлупу.

Торт

„Австрийский“

Для теста: 1 яйцо, 2 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка соды, уксус, 2 ст. ложки меда, 1,5 стакана муки.

Для крема: 1 стакан сметаны, 0,5 стакана сахара.

Яйцо растереть с сахаром, добавить масло, мед, погашенную уксусом соду. Все перемешать, поставить на водяную баню. Держать на водяной бане 5 мин., все время перемешивая, до получения однородной массы. Снять с водяной бани, добавить муку. Сформовать 6 шариков (катать теплыми, посыпая мукой). Шарик испечь, дать остыть, сложить горкой, залить кремом.

КРЕМ. Сметану взбить с сахаром.

Пирожное

„Картошка“

Смешать 1 стакан сахара с 2 ч. ложками какао, влить 1 стакан горячего молока, варить, пока сахар не растает. Пропустить через мясорубку 300 г сухарей, всыпать их в молочную смесь, добавить 200 г размягченного сливочного масла. Все хорошо перемешать. Разделить тесто на шарики, обвалять в смеси из измельченных орехов, какао и сахарной пудры, вынести на холод.

Анна МЕДВЕЦКАЯ,

г.Молодечно:

Салат „Летний“

4 молодых картофелины, 1-2 огурца, 1-2 помидора, 50-100 г салата, 100 г зеленого лука, 6-8 ст. ложек зеленого горошка, 1-2 яйца, 1,5 стакана сметаны, черный молотый перец и соль по вкусу.

Молодой картофель отварить, очистить, остудить, нарезать ломтиками. Помидоры и огурцы нарезать дольками, листья салата — лентами, зеленый лук измельчить. Все соединить, добавить зеленый горошек, посолить, попер-

чить, перемешать. Заправить сметаной.

Горкой уложить в салатник, украсить мелко нарубленными яйцами и листьями салата.

Суп-пюре

7 картофелин, 1 корень петрушки, 1 морковь, 2 луковицы, 40 г сливочного масла, 1,5 стакана молока, 1 яйцо, 1,25 л бульона или воды, соль по вкусу.

Для соуса: 1 л говяжьего бульона, 3 ст. ложки муки, 40 г сливочного масла, 1 луковица, 0,5 корешка петрушки, на кончике ножа лимонной кислоты, 2 лавровых листа, 6 горошин черного перца, соль по вкусу.

Морковь, лук и петрушку нашинковать соломкой, пассеровать на сливочном масле. Картофель залить горячей водой или бульоном, варить до полуготовности, добавить пассерованные овощи, варить до готовности. Готовые овощи протереть вместе с отваром, соединить с белым соусом, посолить. Развести массу до консистенции супа, проварить. Заправить суп горячим молоком и сливочным маслом.

СОУС (белый). В посуде с толстым дном растопить сливочное масло, всыпать муку, пассеровать до кремового цвета. Горячий бульон влить маленькими порциями в мучную пассеровку, непрерывно помешивая, довести массу до консистенции густой сметаны. Влить остальной бульон, довести до однородной массы. Положить овощи, нарезанные соломкой, специи, варить 30 мин. При варке не забывать снимать пену. Соус процедить, овощи протереть через сито. В готовый соус добавить лимонную кислоту, посолить, довести до кипения. Заправить сливочным маслом.

К супу подать поджаренный белый хлеб.

Шоколадное печенье

100 г маргарина, 100 г сливочного масла, 250 г сахара, 2 яйца, 2 ст. ложки молока, 400 г овсяных хлопьев, 300 г шоколада, 100 г измельченных грецких орехов.

Для глазури: 1 стакан сахара, 2 апельсина.

Маргарин и сливочное масло растопить, хорошо перемешать с сахаром. Добавить яйца, молоко, разрыхлитель теста, перемешать. Добавить овсяные хлопья, шоколад, орехи, замесить тесто. Поставить на 1 час в холодильник. Из теста сформовать шарики, выпекать их в духовке при 180° в течение 10 мин. (до золотистого цвета). Одну сторону готовых изделий смазать глазурью, поставить в духовку на 5 мин.

ГЛАЗУРЬ. Уварить сахар с апельсиновым соком до образования густого сахарного сиропа.

Апельсиновый напиток

110 г апельсинов, 1 л воды, 120 г сахара.

Цедру, снятую с апельсина, мелко нарезать, залить горячей водой, кипятить в течение 5 мин., оставить на 3 часа настояться. Отвар процедить, добавить сахар, довести до кипения, влить апельсиновый сок, охладить.

Край стакана натереть цедрой апельсина, опустить в сахарную пудру. Несколько раз прокрутить и встряхнуть, чтобы остался тоненький слой. Кружок апельсина надеть на край стакана, предварительно сделав надрез. Влить в стакан напиток.

Галина БОБРИК,

г.Брест:

Рулет

„Брестский“

1 кг мякоти свинины, 30 г сушеных грибов, 3 моркови, 4 луковицы, 2 яйца, 2 ст. ложки жира, черный молотый перец, соль.

Мякоть свинины нарезать прямоугольным пластом толщиной 0,5-1 см, отбить, поперчить, посолить. На подготовленный пласт свинины положить фарш, завернуть в виде рулета, перевязать шпагатом, варить в бульоне 2 часа. Охлаждать под легким прессом.

Подать, нарезав тонкими кружочками, украсить свежими и консервированными овощами, зеленью.

ФАРШ. Морковь и лук мелко нарезать, пассеровать, затем смешать с отварными, нарезанными кусочками грибами, сырыми яйцами, посолить, поперчить.

(Окончание на 16-й стр.)

Все начинается с любви

14 февраля — День святого Валентина

В отечественном февральском календаре совсем недавно появилась прекрасная дата — праздник всех влюбленных. И, конечно, такой день не обойдется без праздничного застолья. Для того, чтобы вам в праздник было легче ориентироваться, мы составили приблизительное меню, в котором представлены блюда, сопутствующие всем влюбленным. Любое, самое рядовое явление жизни, раскрашенное фантазией и густо приправленное любовью, может стать праздником. И если ваша любимая или любимый утром, открыв глаза, увидит изысканно сервированный стол на двоих, то даже самые простые бутерброды покажутся божественными, а обычные котлеты, поданные на красивой посуде при свечах, будут иметь не меньший успех, чем афродизиак (продукты питания, повышающие любовное влечение).

Бутерброд

„Влюбленный краб“

400 г ржаного или пшеничного хлеба, 4 ст. ложки сливочного масла, 4 маринованных огурца, 200 г мякоти крабов (или крабовые палочки), 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 0,5 стакана бульона, 1 ч. ложка желатина.

Хлеб нарезать ломтиками, круглой формой вырезать в нем кружочки. Поджарить кружочки на масле, остудить, слегка смазать майонезом. Мелко нарезать крабовые палочки и огурцы смешать, заправить майонезом. На каждый бутерброд выложить смесь горкой, вокруг горки насыпать ободок из измельченной зелени.

Салат „Пикадилли“

0,5 кг отварного картофеля, 100 г репчатого лука, 200 г сельди, 100 г горчичной заправки, 30 г петрушки.

Для заправки: 3/4 стакана оливкового (кукурузного или другого растительного рафинированного) масла, 1/4 стакана 3%-ного уксуса, 3/4 ч. ложки соли, 1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца, 2 ст. ложки готовой горчицы.

Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками. Малосоленую сельдь промыть, нарезать мелкими кусочками. Лук измельчить. Сложить слоями на блюдо в следующей последовательности: картофель, лук, сельдь. Посыпать мелко нарезанной петрушкой. Полить горчичной заправкой.

ГОРЧИЧНАЯ ЗАПРАВКА. Готовую горчицу, соль и уксус растереть в посуде деревянной ложкой до образования однородной смеси. Добавить перец. Непрерывно размешивая, тонкой струйкой влить масло, взбить.

СОВЕТЫ ХОЗЯЙКЕ: взбивать заправку можно в бутылке; ее можно использовать и для других салатов, выбирая наилучшее соотношение компонентов (но уксуса всегда должно быть меньше горчицы).

Филе

„Любовь в эпоху Возрождения“

1 кг говяжьего филе, кусок сала, растительное масло, зелень петрушки, чеснок, черный молотый перец и соль по вкусу.

Чеснок и зелень петрушки измельчить, перемешать. Сало порезать тонкими кусочками, привязать их шпагатом к целому куску мяса, равномерно распределив по всей поверхности. Кусок филе смазать растительным маслом, обвалить в смеси чеснока и петрушки, наколоть на шампур, поставить на огонь. Примерно в середине процесса приготовления мясо поперчить и посолить. Во время жаренья мясо периодически поливать растительным маслом.

Мясо можно поджарить в духовке, периодически поливая его бульоном из кубика.

Мясо подавать с овощами по сезону. Можно с фасолью, сваренной в масле, с зеленым горошком, отварным картофелем и морковью.

Курица

„А-ля Помпадур“

1 курица, 6 ст. ложек жира, 700 г картофеля, 300 г артишоков, 1 стакан красного вина, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 лавровый лист, немного тмина, черный молотый перец, соль.

Курицу разрубить, жарить под крышкой на сливочном масле или смальце до полуготовности. Добавить очищенный молодой картофель, нарезанные кусочками артишоки. Посолить, поперчить, закрыть крышкой. Продолжать тушить, периодически встряхивая кастрюлю. За 15 мин. до готовности полить курицу красным вином, сбрызнуть лимонным соком, добавить лавровый лист и тмин. Готовую курицу с картофелем и артишоками выложить на блюдо. Полить процеженным отваром.



Торт

„Жених в веснушках“

(ПО РЕЦЕПТУ Любви ТИХОНЕНКО, Г.П.ШУМИЛИНО ВИТЕБСКОЙ ОБЛ.)

1,5 стакана муки, 0,5 стакана сметаны, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 0,5 стакана изюма, 2 стакана тертой моркови, 4 яйца, 1,5 стакана сахара, 1 ч. ложка соды, 1 ч. ложка соли.

Для крема: 0,5 л сметаны, 1 стакан сахара.

Яйца взбить с сахаром, добавить соду, соль, сметану, подсолнечное масло, все перемешать, всыпать муку. Тесто должно быть консистенции как на оладьи. Добавить изюм, тертую морковь, снова перемешать. Тесто вылить в форму, смазанную подсолнечным маслом, выпекать в духовке. Корж остудить, промазать кремом. Верх украсить на свой вкус.

КРЕМ. Сметану взбить с сахаром.

Суфле

„Дьявольская забава“

(ПО РЕЦЕПТУ Людмилы БУСЛО, Г.МИНСК)

Для теста: 200 г муки, 1,5 ст. ложки крахмала, 5 ст. ложки сахара, 500 г молока, 200 г масла, 7 яиц, 150 г сливок.

Для крема: 4 яйца, 150 г сахара, 1 стакан кофе, 2 ст. ложки желатина, 2 ст. ложки вина, 2,5 стакана густых сливок, ванилин.

Муку развести в молоке, не допуская образования комочков. Добавить масло, ванилин, соль на кончике ножа, поставить на огонь, кипятить 3 мин. Массу снять с огня, добавить масло, желтки, взбитые белки и сливки. Все тщательно перемешать. Готовой смесью наполнить маленькие формочки. Выпекать в духовке на среднем огне до образования румяной корочки.

Выпеченные суфле покрыть кремом или, разрезав каждое суфле на 2 части, скрепить половинки кремом. Готовые суфле с кремом поставить в холодильник на 30-40 мин., украсив каждое ягодкой клюквы.

КРЕМ. Смешать желтки и сахар, взболтать до бела, влить горячий кофе, поставить на слабый огонь, перемешать до консистенции густой однородной массы. Остудить, добавить вино, желатин, ванилин. В охлажденную массу осторожно подмешать взбитые сливки.

Мужчина: что он делает на кухне?



Василий ПОПКОВ,

г. Жлобин:

Бутерброды с хреном

Сливки взбить, смешать с тертым хреном, сахаром и солью. Этой смесью намазать кусочки черного хлеба.

Говядина жареная с овощами

Мякоть достаточно жирной говядины нарезать на ломтики, отбить, поперчить, посолить, посыпать сахаром, положить на хорошо разогретую сковороду, постоянно переворачивая, жарить в собственном соку или на жире в течение 10 мин. Добавить жир, мелко нарезанный репчатый лук, держать на огне 8 мин. Заранее подготовить овощи. Белокочанную капусту нашинковать, корень петрушки, морковь и репу нарезать кубиками. В хорошо разогретый сотейник с жиром выложить овощи, наверх — готовое мясо, накрыть вторым слоем овощей, посолить. Влить 0,5 стакана бульона, плотно накрыть крышкой. Тушить на слабом огне 10-15 мин. В конце тушения добавить

Судя по количеству писем, которые приходят в адрес газеты "Кулинарные рецепты", можно сделать вывод, что не иссякает у читателей желание вкусно готовить и радовать чудесными блюдами своих родных и близких. Тем более с приближением всеми любимого праздника — 8 Марта.

лавровый лист. Подать, посыпав измельченной зеленью петрушки и укропа.

Лапшевник

Творог растереть с яйцами, сахаром и солью, соединить с отварной лапшой, перемешать. Лапшу выложить на противень или другую посуду для запекания, смазанную растительным маслом и обсыпанную сухарями. Поверхность лапшевника смазать сметаной, запечь в духовке до готовности.

Подать со сметаной.

Вареники старорусские

Тесто для вареников приготовить так же, как и для пельменей. Раскатать, вырезать кружочки, положить начинку, залепить. Отварить в подсоленной воде. Подать с маслом и уксусом.

НАЧИНКА. Легкое и сердце промыть холодной водой, сварить, слегка обжарить на сковороде, пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать, обжарить на растительном масле, добавить к измельченному ливеру. Еще раз все вместе немного обжарить. Заранее замоченные сушеные грибы отварить, порезать, обжарить, добавить в фарш.

Олег ГЛАЗУНОВ,

г. Гродно:

Пельменный салат

1 банка консервированного горошка, 4 отварные моркови, 1 стакан мелко нарезанных маринованных грибов.

Для клецок: 1 ст. пшеничной муки, 1 стакан рисовой (гороховой и т.д.) муки, 1 яйцо, 2/3 стакана воды, соль.

Для тефтелей: 800 г фарша, вода, черный молотый перец, соль.

Для соуса: 4 зубчика чеснока, 1-4 желтка, 1 стакан растительного масла, лимонный сок, 1 ч. ложка холодной воды, соль.

Из муки, воды, соли и яиц замесить тесто. Сформовать клецки величиной с грецкий орех, отварить с различными специями (приправы положить в марлевый мешочек). Из фарша, соли, перца и воды вымесить массу, сформовать из нее тефтели величиной с грецкий орех, обжарить в растительном масле. Клецки и тефтели выложить в глубокое блюдо, добавить консервированный горошек, кубики моркови, грибы. Все перемешать, залить соусом.

СОУС. Чеснок выдавить через чесночницу, растереть с желтком, понемногу добавлять растительное масло, холодную воду и лимонный сок, все время растирая. Готовый соус должен быть густым, как майонез.

Котлеты

"Деликатные"

Для мясного фарша: 500 г мяса, 2 яйца, вода, черный молотый перец, соль.

Для рыбного фарша: 500 г филе рыбы, 50 г сливочного масла, 4 зубчика чеснока, молоко, соль.

Для грибного фарша: 200 г грибов (свежие отварить, соленые вымочить), 2 луковицы, 2 моркови, 2 ст. ложки растительного масла, 40 г тертого сыра или 2 яйца, сваренных вкрутую.

Для панировки: 0,5 стакана молотых сухарей, 0,5 стакана очищенных семечек, 3 гвоздики, 4 горошины душистого перца, 0,5 ч. ложки семян укропа, мука, 2-4 яйца.

Мясо пропустить через мясорубку, добавить воду, яйца, посолить, поперчить, хорошо вымешать. Рыбное филе пропустить через мясорубку, добавить размягченное сливочное масло, измельченный чеснок, молоко, посолить, хорошо вымешать. Лук и морковь измельчить, обжарить на растительном масле. Грибы, лук и морковь пропустить через мясорубку, добавить тертый

сыр или измельченные сваренные вкрутую яйца, хорошо вымешать. Из мясного, рыбного и грибного фарша сформовать равное количество лепешек. Мясную лепешку соединить с грибной и накрыть рыбной. Запанировать в муке, во взбитых яйцах и в смеси. Обжарить в масле, вначале рыбной стороной, затем мясной. Фарш не должен быть сухим.

ПАНИРОВОЧНАЯ СМЕСЬ. Очищенные семечки истолочь. Гвоздику, перец и семена укропа смолоть в кофемолке. Все соединить, добавить в панировочные сухари, перемешать.

Домашний сыр

1 л молока, 1 кг творога, 1 яйцо, 1 ст. ложка соли, 1 ч. ложка соды, 1-2 ч. ложки семян тмина или укропа, 0,5 стакана топленого масла.

Молоко довести до кипения, добавить протертый творог, кипятить на маленьком огне 15 мин. Выложить в марлю, процедить через дуршлаг. В остывшую массу добавить яйцо, соль, соду, семена тмина или укропа, топленое масло. Все перемешать, придать любую форму, поставить в холодильник.

Это основной рецепт. Меняя соотношения молока, творога, яиц и жиров можно приготовить любой сыр.

Соус из хрена

200 г хрена, 100 г сметаны, уксус (лимонный или сок красной смородины), сахар и соль по вкусу.

Хрен очистить, вымочить в воде 1 сутки, периодически меняя воду. Натереть или пропустить через мясорубку. Добавить сметану, сок, сахар и соль. Разложить в чистые банки, хранить на нижней полке холодильника.

Фруктовый сахар

750 г сахара.

Сироп: 200 г меда, 200 мл сока, минеральной воды или смеси сока и минеральной воды.

Сахар залить сиропом, тщательно перемешать. В течение 8 дней три раза в день перемешивать деревянной ложкой. На девятый день получится чистый фруктовый сахар, похожий на мед.



4

Праздничный

ТОЛЬКО ДЛЯ МУЖЧИН

23 февраля — День защитника Отечества

Несмотря на то, что это — профессиональный праздник военнослужащих, воинво-интернационалистов и ветеранов Вооруженных Сил (изначально он и назывался Днем Советской Армии и Военно-Морского Флота), по традиции он отмечается всей “сильной половиной”. Большинство воспринимается как праздник, посвященный мужчинам, чувствующим ответственность перед своей семьей и близкими за спокойствие и благополучие домашнего очага. Этот день особенно дорог людям, служившим в рядах нашей армии. Для них — хороший повод в дружеской беседе в очередной раз вспомнить трудные и в то же время дорогие сердцу каждого армейские годы, проведенные вдали от дома и родных, поговорить о дружбе и своем первом командире и улыбнуться, припоминая курьезные случаи и неудачи...

Где и как мужчины будут отмечать свой праздник, решать им, виновникам торжества. Мы предлагаем этот праздник отметить в кругу семьи. Не секрет, чтобы всем было весело и хорошо, “тылы” придется прикрывать “слабому полу”. В этот день среди обязанностей “прекрасной” половины, кроме прочих, будут заботы о подарках и составление праздничного меню. Нужно учесть, что в 2002 году праздник приходится не на рабочий, а на выходной день, поэтому наш совет будет простым: подбирайте блюда не только быстрого приготовления, но и более сложные.

Не забывайте, что 23 февраля — мужской праздник, поэтому все блюда должны соответствовать вкусу ваших мужчин. Готовя застолье, примите во внимание и то, что мужчины — народ консервативный. Поэтому выбирайте “солидные” кушанья, которые доставят удовольствие любому, даже очень привередливому мужчине.

Постарайтесь разнообразить стол, отдав предпочтение мясным и рыбным блюдам. В каждой семье обычно существует традиционный набор рецептов, по которым готовят к любому празднику. И если вы хотите удивить чем-то неожиданным, будьте осторожны: мужчины неординарно относятся ко всему новому. Учитывая это, предлагаем вам праздничное меню, рассчитанное на привередливый мужской вкус.

Начните с салатов (овощных, рыбных, мясных и с грибами), что очень удобно, т.к. все необходимое можно приготовить заранее. Самыми мужскими салатами являются мясные, скажем, “Праздничный”. И конечно, не забудьте “морские” салаты и блюда из рыбы и морепродуктов должны занять почетное место на столе.

Салаты

“ПРАЗДСКИЙ”

150 г жареной телятины (или молодой говядины), 150 г вареной свинины, 150 г соленых огурцов, 100 г репчатого лука, 100 г яблок, лимонный сок, черный молотый перец, соль.

Все ингредиенты нарезать соломкой, полить лимонным соком, заправить майонезом, поперчить, посолить, перемешать. Украсить кольцами лука и измельченной зеленью.

РЫБНЫЙ

90 г филе рыбы, 55 г картофеля, 30 г моркови, 40 г огурцов, 35 г помидоров, 25 г зеленого горошка, 35 г цветной капусты, 40 г майонеза, 20 г салатной заправки, 10 г зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Для приготовления рыбного салата можно использовать любую рыбу (вареную, тушеную или жареную), не имеющую мелких костей. Рыбу нарезать мелкими кусочками. Вареные картофель и морковь нарезать кубиками, свежие

огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками, добавить зеленый горошек. Часть овощей и рыбы заправить майонезом, уложить горкой в салатник, вокруг уложить длинные ломтики рыбы, кругом украсить оставшимися овощами и кочешками вареной цветной капусты. Салат украсить измельченной зеленью. Перед подачей овощи, не заправленные майонезом, полить салатной заправкой, рыбу — соусом по вкусу.

Заливное мясо

0,5 кг говядины, 15 г желатина, 3 яйца, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, лавровый лист, гвоздика, черный перец горошком, соль.

Говядину нарезать крупными кусками, посолить, поперчить, обжарить на сковороде с жиром, луком, морковью и кореньями. Затем переложить в кастрюлю, подлить воду (можно бульон), закрыть крышкой, тушить до готовности. Незадолго до окончания тушения добавить лавровый лист, перец, гвоздику. Готовое мясо охладить, нарезать поперек волокон на порционные куски. С оставшегося от тушения мяса сока снять жир, вынуть шумовкой специи, добавить желатин. Нагревать жидкость до полного растворения желатина. Желе получается мутным. Чтобы сделать его прозрачным, нужно приготовить оттяжку. Для этого сырое мясо пропустить через мясорубку, посолить, добавить воды (соотношение мяса и воды 1:1,5). Дать постоять 1 час, затем добавить яичные белки и хорошо перемешать. Можно приготовить оттяжку из одних белков, размешав их с водой (1:5). Но оттяжка по первому рецепту делает бульон более прозрачным и вкусным.

В немного остывший мясной бульон с желатином добавить оттяжку, хорошо размешать, довести до кипения, уменьшить огонь (не мешая), выдержать 1 час. Оттяжка вначале соберется в виде пористых сгустков, затем опу-

стится на дно. После этого желе процеживают через салфетку.

В салатники или тарелки налить тонкий слой незастывшего желе, поставить на холод. Когда желе застынет, положить на него украшения из ломтиков вареных яиц, звездочек, кружочков вареной моркови, веточек петрушки. Сверху уложить ломтики тушеного мяса, залить желе (оно должно полностью покрыть мясо), поставить на холод. Посуду с застывшим желе опустить на 2-3 секунды в горячую воду, прикрыть тарелкой и перевернуть ее, вынув заливное. Вокруг заливного уложить гарнир из соленых огурцов, вареных овощей, листьев зеленого салата и др.

Отдельно подать хрен со сметаной.

Шницель “Праздничный”

4 шницеля, 6 ст. ложек муки, 2 ч. ложки красного молотого перца, жир, 1 баночка зеленого горошка,



сливочное масло, 150 г вареной ветчины, 150 г белых грибов или шампиньонов, зелень петрушки, соль.

Шницели отбить, посолить. Муку смешать с красным перцем. В этой смеси обвалить шницели, обжарить до появления хрустящей корочки с обеих сторон. Сок из банки консервированного горошка смешать со сливочным маслом, довести до кипения. В этой жидкости отварить кусочки ветчины и мелко нарезанные грибы до готовности. Добавить зеленый горошек, подогреть, посолить по вкусу, выложить на подогретое блюдо, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки. Сверху выложить шницель.

Шницели можно подавать с яичницей-глазуньей и маленькими бутербродами.

Учитывая, что застолье выходного дня может затянуться, а его участники с головой окунутся в веселую праздничную суматоху, в послепраздничный день в самый раз отведать супчики-похлебки, которые некогда вкушали настоящие мужчины — легендарные царь Петр I и полководец А.В.Суворов.

Похлебка

ПО-СУВОРОВСКИ

50 г филе рыбы, 1 стакан рыбного бульона, 50 г картофеля, 10 г репчатого лука, 10 г моркови, 20 г свежих грибов, зубчик чеснока, 3 г зелени, 5 г сливочного масла, долька лимона.

Филе рыбы нарезать на куски, слегка обжарить на сливочном масле с обеих сторон, положить в кастрюлю, налить

РЫБКА НА СТОЛЕ - УЛЫБКА НА ЛИЦЕ

СЕГОДНЯ РЫБНЫЙ СТОЛ ДЛЯ ВАС НАКРЫВАЮТ НАШИ ЧИТАТЕЛИ.

Салат „Копенгагенский“

(ПО РЕЦЕПТУ Ольги ХАРЬКОВОЙ,
Г.РЕЧИЦА ГОМЕЛЬСКОЙ ОБЛ.)

250 г рыбы (минтай или лимонема),
1 соленый огурец, 2 свежих помидора,
1 луковица, 2 яблока, майонез,
черный молотый перец, соль.

Филе рыбы отварить, остудить, измельчить на небольшие кусочки. Огурец и помидоры нарезать кубиками. Лук мелко нарубить, обдать кипятком и сразу же холодной водой. Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками. Все соединить, перемешать, посолить, поперчить, заправить майонезом.

Филе по-русски

(ПО РЕЦЕПТУ Олега ГИЗУНОВА, Г.ГРОДНО)

1 кг рыбы, 2 ст. ложки соли, 1 ч. ложка сахара.

Для маринада: 4 ст. ложки 9%-ного уксуса, 3 ст. ложки растительного масла.

Рыбу освободить от костей, филе можно сразу же порезать на кусочки. Смешать соль и сахар. Филе обмакнуть в эту смесь и сложить в эмалированную или стеклянную посуду. Оставить на 1 час. Филе обмыть, опустить в маринад вместе с нарезанным кольцами луком. Через 2-3 часа блюдо готово.

МАРИНАД. Воду довести до кипения, положить лавровый лист, перец, гвоздику, немного поварить. Остудить, добавить уксус, растительное масло.

Рыба жареная

(ПО РЕЦЕПТУ Анны МЕДВЕЦКОЙ,
Г.МОПОДЕЧНО)

0,5 кг скумбрии, 40 г сливочного масла, 800 г картофеля, 100 г подсолнечного масла, 2 луковицы.

Картофель отварить в кожуре, очистить, нарезать кружочками, обжарить с двух сторон. Репчатый лук нарезать кольцами, обвалить в муке, жарить во фритюре (в большом количестве подсолнечного масла). Рыбу поджарить обычным способом, довести до готовности в духовке.

Готовую рыбу выложить в середину блюда, вокруг жареный картофель. Рыбу посыпать луком-фри.

Салат рыбный с яблоками

(ПО РЕЦЕПТУ Нины БЕЗДЕТКО,
Г.БЕРЕЗА БРЕСТСКОЙ ОБЛ.)

800 г рыбного филе (трески, серебристого хека, аргентины), по 2 ст. ложки муки, сметаны и растительного масла, 2 луковицы, 4 яблока, сахар, специи, зелень, уксус и соль по вкусу.

Рыбное филе посолить, поперчить, обвалить в муке, жарить на раститель-

ном масле. Готовую рыбу охладить, нарезать мелкими ломтиками, сбрызнуть уксусом, выдержать 20-30 мин. на холоде. Лук и яблоки измельчить, соединить с рыбой, посолить, заправить сахаром и сметаной, перемешать. Украсить зеленью.



Рыба запеченная

С СЫРОМ

300 г филе рыбы, 1/3 стакана твердого сыра, по 70 мл сметаны и майонеза, 2 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 веточки зелени.

Филе рыбы нарезать на порционные кусочки, посолить, поперчить, обжарить на сливочном масле. Репчатый лук мелко нарезать, обжарить на сливочном масле. В сковороду, смазанную маслом, положить кусочки рыбы, на них — обжаренный лук. Сметану смешать с майонезом, добавить тертый сыр. Этой массой залить рыбу, запечь в духовке до готовности.

Подать, украсив веточками петрушки.

ПОД ОМЛЕТНОЙ МАССОЙ

300 г филе рыбы, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 2 ст. ложки молока, 1 луковица, 1 ч. ложка тертого сыра, 1 помидор, зелень петрушки, специи и соль по вкусу.

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, обжарить в масле. Лук нарезать соломкой, спассеровать. Помидор нарезать кружочками, обжарить. Яйца взбить, добавить соль и молоко, тщательно перемешать.

В посуду для запекания, смазанную сливочным маслом, выложить кусочки рыбы, на них — лук и кружочки помидора. Залить все омлетной массой, посыпать тертым сыром, запечь в духовке.

Подать, посыпав зеленью.

Икра рыб,

запеченная под соусом

0,5 стакана икры (хека, наваги, карася, щуки, леща, сазана, камбалы и других рыб), 2 луковицы, по 1 ст. ложке сливочного и растительного масла, 0,5 стакана соуса майонез (или сметанного, томатного и др.), 1 пучок зелени, различные спе-

ции по вкусу, соль.

Икру освободить от пленок, обжарить на растительном масле (не пересушить), нарезать небольшими кусочками. Лук мелко нарезать, спассеровать, соединить с икрой. Массу выложить в посуду для запекания, залить любым соусом (по вкусу). Запечь в духовке до готовности.

Подать, посыпав зеленью.

Можно добавить грибы, обжарив их вместе с репчатым луком.

Карп с хреном

(ПО РЕЦЕПТУ Василия ПОПКОВА, Г.ЖЛОБИН
ГОМЕЛЬСКОЙ ОБЛ.)

1,5 кг карпа, 150 г сливочного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 6 ст. ложек тертого хрена, черный молотый перец, соль.

Подготовленного карпа посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком. Запекать в духовке 30 мин., периодически поливая маслом. Готового карпа нарезать на порционные куски, посыпать тертым хреном. Украсить зеленью петрушки.

На гарнир подать отварной картофель.

Рыбные „Каштаны“

(ПО РЕЦЕПТУ Галины БОБРИК, Г.БРЕСТ)

0,5 кг рыбного филе, 6 кусочков пшеничного хлеба, 4 ст. ложки молока или воды, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 яйцо, черный молотый перец, соль.

Для фарша: 1 яйцо, зеленый лук, соль по вкусу.

Филе рыбы и предварительно замоченный хлеб пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, хорошо перемешать. Из полученной массы сделать небольшие кружочки, на каждый положить фарш, придать форму шарика, соединив края лепешки. Каждый шарик обвалить в муке, яйце и в мелко нарезанных и обжаренных до светло-желтого цвета кубиках хлеба.

„Каштаны“ обжарить в большом количестве жира (лучше растительном масле).

ФАРШ. Яйца, сваренные вкрутую, измельчить, добавить мелко нарезанный зеленый лук, посолить, перемешать.

Рыбный паштет

по-домашнему

(ПО РЕЦЕПТУ Константина КОРНЕЙКО,
Г.ВИТЕБСК)

350 г рыбного филе, 250 г творога, 1 большая луковица, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Рыбу нарезать кусочками, сварить. Лук мелко нарезать, поджарить. Рыбу пропустить через мясорубку с луком, посолить. Массу еще раз пропустить через мясорубку с творогом, заправить растительным маслом, хорошо перемешать. Выложить в форму, смазанную сливочным маслом, запекать в духовке 15 мин.

рыбного бульона. Добавить нарезанный ломтиками картофель. Варить до готовности. Измельченные лук, грибы и морковь вместе обжарить до готовности, опустить в похлебку перед подачей на стол. В каждую порцию добавить растертый чеснок, измельченную зелень, дольку лимона.

Эту похлебку едят с кулебякой или другими пирогами.

“ПЕТРОВСКАЯ”

200 г баранины, 4 картофелины, 0,5 стакана пшена, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. ложки жира, 1 корень петрушки или сельдерея, зелень петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу.

Мякоть баранины нарезать кубиками, положить в глиняный горшочек, до-

бавить 0,7 л воды, коренья петрушки или сельдерея, варить до готовности. Мясо вынуть, бульон процедить. В бульон опустить подготовленное пшено, кубики картофеля, пассерованные морковь и лук, мясо. Варить до готовности пшена. Похлебку заправить рубленой зеленью, посолить.

Печенье

„Медаль за отвагу“

(по рецепту Людмилы БУСПО, Г.ИЖНСК)

3 стакана муки, 150 г крахмала, 2 ст. ложки какао-порошка, 1,5 стакана сахара, 5 ст. ложек меда, 150 г сливочного масла, 1,5 ч. ложки корицы, 150 г измельченных грецких орехов.

Для глазури: 1 яйцо, 1,5 стакана сахара, лимонный сок.

Муку, крахмал, какао, сахар, мед перемешать, добавить 4-5 ст. ложек воды, подмешать толченые орехи и корицу. Замесить тесто, раскатать тонким слоем, вырезать кружочки. Готовое печенье покрыть глазурью. Кондитерским шприцем на каждой медали можно пояснить, кому и за какие заслуги она присуждена.

ГЛАЗУРЬ. Взбить венчиком белок, всыпать сахар, добавить лимонный сок.

При желании в медальке можно сделать отверстие и пропустить через него ленточку.

Праздник в кругу семьи Любови ТИХОНЕНКО

Любят и умеют отмечать праздники в семье нашей постоянной читательницы Любови Тихоненко из г/п Шумилино Витебской области. Воспользуйтесь надежными, не единожды проверенными рецептами, и прекрасное настроение не покинет вас и ваших гостей в праздничный вечер 23 февраля.

Салат „Нежность“

1 баночка консервированной кукурузы, 150 г крабовых палочек, 150 г сыра, 4 яйца, 300 г капусты, майонез, соль по вкусу.

Капусту мелко нашинковать, крабовые палочки порезать маленькими кубиками, сыр и сваренные вкрутую яйца натереть на крупной терке. Все перемешать, если нужно — посолить, заправить майонезом.

Волшебная утка

1 утка, соль.

Для фарша: 2 моркови, 3 луковицы, 3 зубчика чеснока, 6 лавровых листьев, 10 горошин черного перца, 0,5 ч. ложки соевого соуса, немного имбиря, 1 кубик куриного бульона «Галина Бланка», 0,5 ч. ложки черного молотого перца, 50 г растительного масла (если утка жирная, то не надо).

Для обмазки: 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка соевого соуса, черный молотый перец на кончике ножа, соль на кончике ножа.

Для соуса: 50 г муки, 1 стакан сметаны, черный молотый перец на кончике ножа, 1 зубчик чеснока, 40 г ликера, 0,75 л бульона (1 кубик «Галина Бланка»).

В подготовленной утке сделать глубокий надрез, плотно уложить фарш, зашить или сколоть шпажкой. Медово-соевой массой обмазать утку. В утятницу положить на дно остатки фарша, утку, накрыть крышкой. Тушить в духовке 1 час. Готовую утку разрезать на порционные кусочки, полить соусом.

ФАРШ. Морковь и лук порезать кольцами, чеснок измельчить. Лавровый лист поломать. Все ингредиенты соединить, перемешать.

ОБМАЗКА. Мед, соевый соус, перец и соль хорошо перемешать.

СОУС. Муку пассеровать на сухой сковородке, добавить сметану, все время помешивая, чтобы не образовалось комочков. Влить бульон, добавить из-

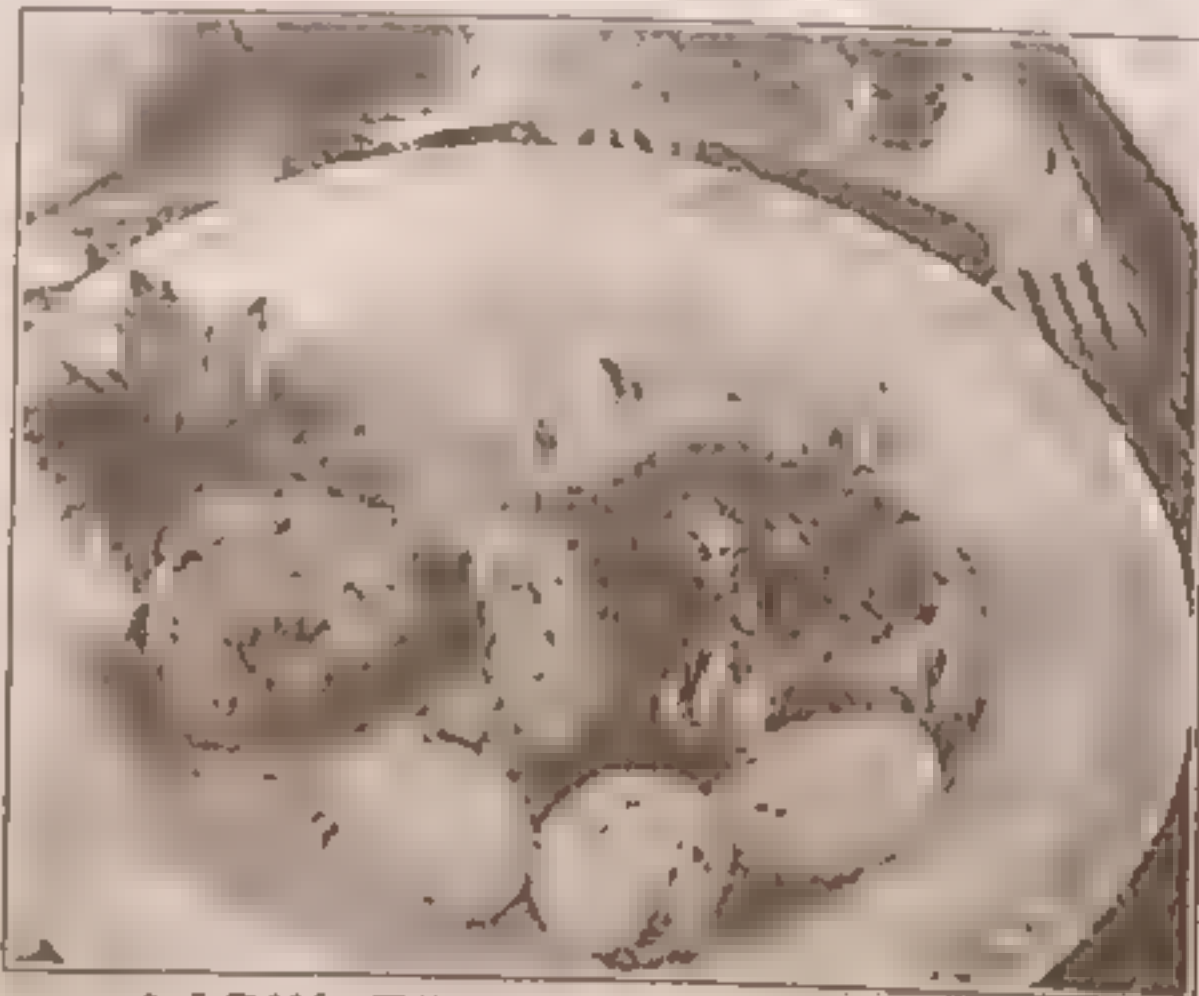
мельченный чеснок, поперчить. Влить ликер и сразу же снять с огня.

Голубцы „Кавардак“

1 кочан капусты, 3 яйца, 250 г говядины, 250 г свинины, 100 г сыра, 100 г зеленого салата, 1 большая луковица, 1,5 стакана риса, подсолнечное или оливковое масло, черный молотый перец, соль.

Для соуса: по 1 стакану белого сухого вина и воды.

Кочан капусты опустить в кипятки на 5 мин., остудить, разобрать на листья. На лист капусты положить фарш, завернуть конвертом. Голубцы сложить на неглубокий противень с крышкой. Залить соусом так, чтобы голубцы были покрыты. Накрыть крышкой, поставить в духовку на 1,5 часа.



ФАРШ. Яйца отварить вкрутую. Через мясорубку пропустить говядину, свинину, яйца, листья салата, лук. Рис отварить в подсоленной воде (не переварить). Добавить сыр, порезанный на кусочки, чеснок, пропущенный через чесночницу, поперчить, посолить по вкусу. Все перемешать. На сковородке разогреть масло, выложить фарш, пассеровать 3 мин., остудить.

Подавать, выложив на блюдо. Полить соусом, оставшимся от тушения голубцов.

Печениха „Боярыня“

2 стакана молока, 0,5 стакана сметаны, 300 г печени, 3 ст. ложки

муки, 50 г сыра, 4 ст. ложки томатной пасты, 1 морковь, 1 луковица, отварной картофель, черный молотый перец и соль по вкусу.

Печень вымочить в молоке, нарезать на кусочки, посолить, поперчить, запанировать в муке. Обжарить с двух сторон на подсолнечном масле. На сковородку выложить порезанный кольцами отварной картофель. На картофель — печень. Морковь и лук измельчить, пассеровать на растительном масле, выложить на печень. Полить томатной пастой, сметаной, посыпать тертым сыром. Довести до готовности в духовке.

Рыбка „Карасик“

3 карася, 0,5 стакана отварного риса, 1 луковица, мука, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Рыбу почистить, промыть, обсушить, надрезать с правой стороны (где 2-3 ребрышка). Вытянуть все внутренности и икру. Икру положить в чашку, добавить 4 ст. ложки отварного риса, измельченный репчатый лук, поперчить, посолить, все перемешать. Фаршем начинить рыбу. На разделочную доску насыпать муку и соль, перемешать ножом. В этой смеси обвалить рыбу, жарить на разогретом подсолнечном масле.

Готовую рыбу выложить на блюдо, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

„Каштанчики“

Для теста: 200 г маргарина, 0,5 стакана сметаны, 3 вареных желтка, 1 ст. ложка сахара, сода на кончике ножа, погашенная уксусом, мука.

Для глазури: 100 г маргарина, 0,5 стакана молока, по 3 ст. ложки сахара и какао.

Маргарин растопить, слегка остудить. Добавить сметану, желтки, сахар, соду, погашенную уксусом. Все размешать. Всыпать муку, замесить не очень крутое тесто. Сформовать из него шарики с грецким орех. Уложить на противень, выпекать в духовке. Готовые шарики обмакнуть в глазурь, обвалить в измельченных вафлях.

ГЛАЗУРЬ. Все ингредиенты соединить, немного поварить.



СУБПРОДУКТЫ — ЭТО ТОЖЕ ДЕЛИКАТЕС

Дешево и вкусно!

Тему этой рубрики подсказала наша читательница В.ЗАЙЦЕВА из г.Орши. "В 60-е годы мама часто готовила блюда из легкого, сердца, почек. Теперь, когда для моей семьи наступили не лучшие времена, попыталась вспомнить наше "фирменное" блюдо — вымя тушеное с картошкой. Но у мамы оно удавалось гораздо вкуснее и аппетитнее. Возможно, вкусным казалось оттого, что не избалованы мы были хорошей едой, а может, готовилось по особенному рецепту?"

Уважаемая Вера Васильевна, люди старшего поколения часто вспоминают о былых лакомствах. Кто-то вздохнет о том, что нет сегодня возможности есть большими ложками черную и красную икру. А кто-то добрым словом вспомнит ржаной свежеспеченный хлеб, пахнущий дубовыми листьями, со сливочным, подсолнечным маслом или просто без масла, посыпанный солью или сахаром... Словом, у каждого свои воспоминания о детстве. Сегодня по вашей просьбе, а также по просьбе К.Костина из г.Смоленска и С.Лавриной из г.Гродно приготовим субпродукты, которые смогут по-прежнему занять достойное место на столе у многих.

Заливное из телячьей головы

1 телячья голова, 10 зерен черного перца, 1 лавровый лист, 10 зерен душистого перца, 18 стаканов воды, 2 луковицы, 1 лимон, 2 яйца, соль.

Голову рассечь пополам, вынуть мозг и язык. Голову промыть, вымочить в течение 2-3 часов. Голову и язык снова сполоснуть водой, залить кипятком, положить перец, лавровый лист, луковицы, посолить. Голову и язык варить до мягкости. Язык достать, сразу же снять кожу. Язык и мясо головы нарезать маленькими кусочками, уложить в форму (не забудьте сполоснуть форму холодной кипяченой водой). В бульон, в котором варились голова и язык, добавить сок лимона, довести до кипения, упарить до 4,5 стаканов. Затем осветлить бульон: опустить в него 2 белка и истолченные скорлупки 2-х яиц, кипятить 5 мин., процедить через полотно, залить в форму. Поставить в прохладное место на 10-12 часов. Перед подачей к столу форму опустить на 1 мин. в кипяток, опрокинуть на блюдо.

Подать с холодным соусом и хреном.

Легкие с глазуньей

Количество ингредиентов произвольное.

Телячьи легкие и сердце чисто промыть, положить в соленую воду с овощами, добавить 1-2 лавровых листа, довести до кипения. Варить до готовности. Дать остыть, нарезать соломкой. Зелень петрушки и лук измельчить, добавить немного горчицы, перемешать. Сделайте коричневую заправку из муки, смальца и жженого сахара, смешать с зеленью, добавить щепотку красного молотого перца. Жарить несколько минут вместе, развести охлажденным от-

варом, в котором варились легкие. Непрерывно размешивая, заправить толченым перцем, влить 1 ложку хорошего винного уксуса и сок лимона. Довести до кипения, немного проварить, добавить нарезанные легкие. Варить еще 30 мин на умеренном огне. Готовое блюдо заправить 2 ложками сметаны, вновь довести до кипения. Подать, выложив поверх легких жареную яичницу-глазунью.

На гарнир можно подать картофельные клецки.

Почки со сливками

3 свиные, бараньи или телячьи почки, 1 луковица, по 3 ст. ложки подсолнечного масла и муки, 250 мл сливок или концентрированного молока, 2 ст. ложки измельченной зелени укропа, лимонный сок, сахар, черный молотый перец, соль.

Почки очистить от пленок и сосудов, вымочить в течение 5-6 часов, тщательно промыть, нарезать кружочками, толщиной около 1 см. Обвалять в муке, поджарить вместе с луком, нарезанным кольцами, до светло-коричневого цвета, обсыпать оставшейся мукой. Сливки смешать с измельченной зеленью и пряностями, вылить на почки, подогреть, не доводя до кипения.

Пикантные почки

2 свиные почки, 1 чашка мясного бульона, 125 мл сметаны, 1 маленький маринованный огурец, 4 ломтика свежего сала или жира от ветчины, сладкий молотый красный перец, жир, соль.

Почки очистить от пленок и сосудов, вымочить в течение 5-6 часов, тщательно промыть, нарезать кружочками толщиной около 1 см. Поджарить в разогретом жире. Добавить горячий бульон с пряностями, томить в закрытой посуде. Кусочки сала или жира от ветчины обвалять в сладком молотом красном перце,

слегка поджарить на сковороде. Огурец нарезать кубиками, смешать со сметаной и готовыми почками. Кусочки сала выложить на почки.

Вымя

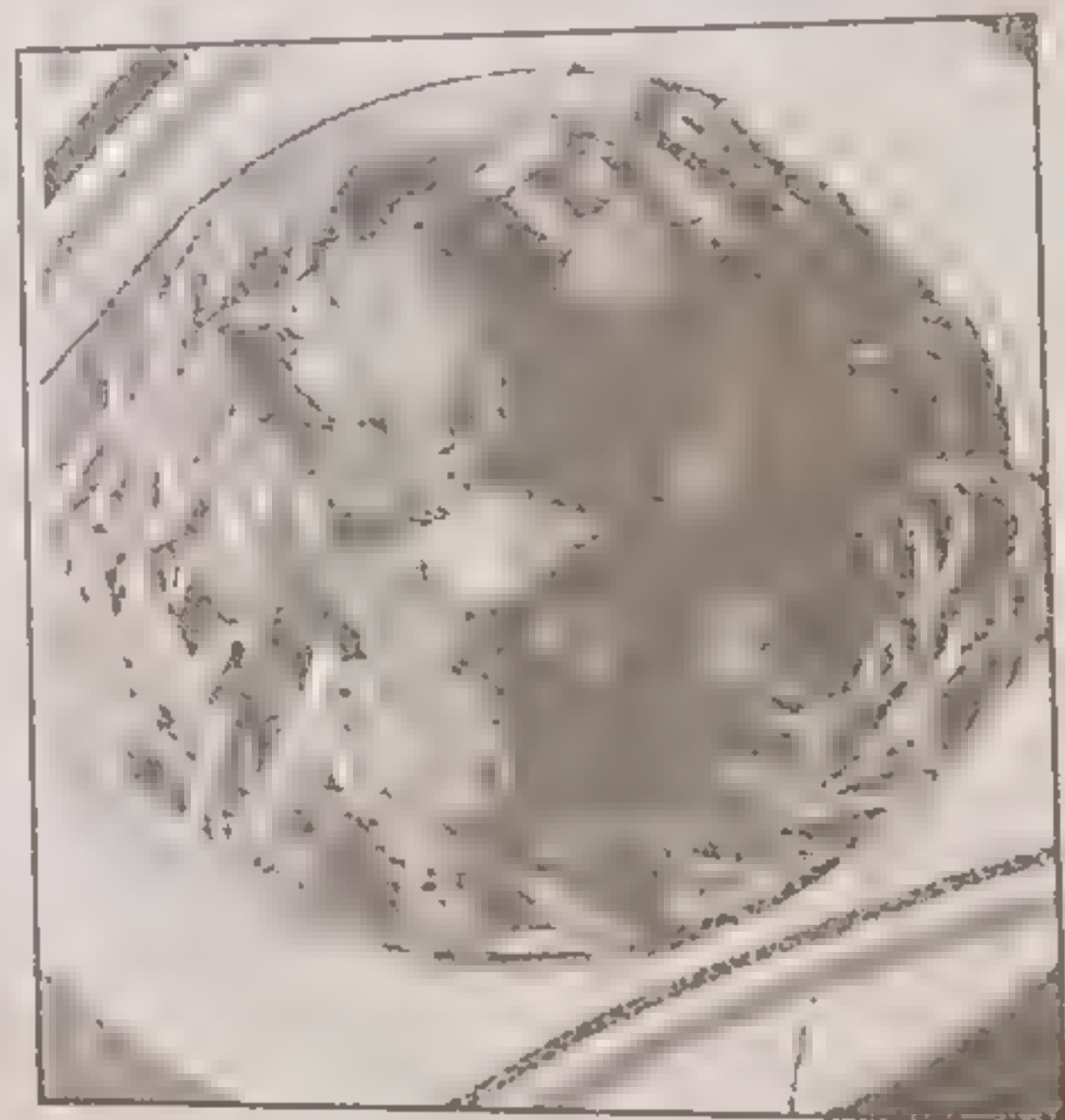
Отварное с соусом

1 кг вымя, 3 корня петрушки, 2 луковицы, 1 морковь, 2 стакана соуса, пряная зелень, специи, соль.

Подготовленное вымя разрезать на крупные куски, уложить в глубокую посуду, залить холодной водой, вымачивать 4-5 часов. Затем вымя опустить в кипящий бульон или воду, варить на слабом огне, т.е. при слабом кипении. За 30 мин. до конца варки положить лавровый лист, горошки черного перца, нарезанные кусочками морковь, петрушку, репчатый лук, посолить. Готовое вымя нарезать широкими и тонкими кусками, уложить в глубокую емкость, залить соусом, кипятить 15-20 мин. Подать, посыпав измельченной зеленью петрушки или укропа.

Гарнир — отварной картофель, картофельное пюре, отварные овощи, овощное пюре, рассыпчатая рисовая или пшенная каша.

Из соусов можно приготовить — красный, красный с луком и огурцами, луковый, луковый с горчицей.



Жареное в сухарях

600 г вымя, 1 луковица, 2 яйца, 2 л воды, 1 ст. ложка муки, панировочные сухари, топленое сало, 1 лавровый лист, 3 горошины черного перца, соль.

Вымя сварить в подсоленной воде с луком, лавровым листом и перцем. Готовое вымя остудить, нарезать тонкими косыми ломтиками, обвалять в муке, яйце и сухарях. Поджарить с обеих сторон в топленом сале на разогретой сковороде в течение 30 мин.

Подать с отварным картофелем, тушеной фасолью, зеленым горошком.

Котлеты из рубцов

(по рецепту Татьяны Пржевальской, г.Топочин Витебской обл.)

Рубцы отварить до готовности, пропустить через мясорубку. Добавить размоченную в молоке булку, мелко нарезанный лук, яйцо, хорошо перемешать. Сформовать из фарша котлеты, обжарить, сложить в кастрюлю. Тушить до готовности.

Солнечная Италия и ее прекрасные повара подарили мировому кулинарному искусству чудесное блюдо – спагетти, которое наряду с пиццей прочно вошло и в наше меню. Блюда из макаронных изделий, называемые в Италии *pasta*, сопровождают итальянцев всю жизнь. Кстати, существует около 30 видов макаронных изделий, среди которых спагетти являются наиболее изысканными. Они придают итальянской кухне особый колорит. В Италии умением искусно приготовить спагетти и соусы к ним должна владеть не только опытная хозяйка, но и каждая девушка, вступающая в брак.

Почему спагетти так прочно прижились на нашем столе? Скорее всего из-за своего утонченного вкуса, универсальности и привлекательного внешнего вида. Но чтобы спагетти доставили вам истинное удовольствие, приоткроем некоторые тайны их приготовления.

Общеизвестно, что спагетти – тонкая (2 мм в диаметре) и длинная (до 50 см) нитеобразная круглая лапша. Дословно "спагетти" означает нить, шпагат для завязывания.

СПАГЕТТИ ЛЮБЯТ ВСЕ

Полезные советы

КАК ВАРИТЬ?

Очень просто, если знать три основных правила.

1. Спагетти нельзя ломать, их надо отваривать целиком во всю длину. Переломанные спагетти менее вкусны. Это хорошо знают итальянцы, а за пределами Италии – не каждый слышал. Спагетти обычно ставят вертикально в кастрюлю с кипящей водой, а затем постепенно сгибают по мере размягчения находящейся в воде части. Существуют спагетти, напоминающие скрученные мотки пряжи. Они более удобны для варки.

2. Спагетти нельзя разваривать, поэтому они должны быть одинаковой длины.

3. Воды при варке следует наливать втрое больше массы спагетти.

И КАК ЕСТЬ?

Спагетти едят с различными приправами, тертым сыром, традиционными (в Италии) соусами или оливковым маслом, специями и травами.

Их едят с помощью ложки и вилки. Ложку держат в левой руке, а вилку – в правой, вилкой накалывают и вытаскивают порцию спагетти. Опираясь на ложку, наворачивают на вилку, не разрывая нити спагетти. Вилку со спагетти подносят ко рту, а освобожденной ложкой одновременно берут приправу и закусывают ею.

Пожалуй, незнание этого способа еды иногда ограничивает использование спагетти или приводит за столом к различным конфузам.



А теперь отведайте малоизвестные блюда со спагетти.

„А-ля карбонара“

400 г спагетти, 100 г шпика, 100 г ветчины, 100 г масла, 0,5 стакана тертого сыра, 4 помидора, 3 яйца, 2 ст. ложки сливок, 150 г шампиньонов или горсть сухих белых грибов, черный молотый перец, соль.

Шпик мелко нарубить, обжарить на нем ветчину, добавить ломтики помидоров, порезанные на небольшие кусочки грибы (если для приготовления используются сухие грибы, их предварительно замачивают на 1-2 часа). Тушить до готовности. Яйца взбить со сливками, посолить, поперчить, влить в томатный соус, довести до кипения (не кипятить). Спагетти отварить, процедить, смешать с маслом и тертым сыром, залить соусом.

„Болонья“

400 г спагетти, 4 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки томатной пасты, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, лимонный сок, соль.

Для ньокки (клецки): 250 г мясного фарша, 250 г рубленого мяса, 2 яйца, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 1 луковица, 2 ст. ложки мелко нарубленной зелени петрушки, 2 ст. ложки тертого сыра, тертая цедра лимона на кончике ножа, черный молотый перец, соль.

Спагетти отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Растительное масло разогреть в сковороде, добавить томатную пасту, снять с огня, поперчить, посолить, добавить лимонный сок. Соус перемешать со спагетти.

НЬОККИ (клецки). Из указанных компонентов приготовить фарш, сформовать из него клецки величиной с грецкий орех. Отварить в соленой воде в течение 10 мин.

Спагетти подать с клецками.

По-деревенски

300 г спагетти, 2 дольки чеснока, 1 корень петрушки, 7 помидоров, тертый сыр, сливочное масло, молотый черный перец, соль.

Спагетти, отваренные в подсоленной



воде, процеженные и промытые, смешать с тертым сыром и заправить соусом.

СОУС. Чеснок и петрушку измельчить, обжарить в сливочном масле до золотистого цвета. Добавить нарезанные помидоры, поперчить, посолить.

С острыми фрикадельками

0,5 кг спагетти, соль.

Для фарша: 300 г любой острой колбасы или колбасок, 300 г фарша, панировочные сухари, 1 луковица, 1 яйцо, зелень петрушки, оливковое масло.

Для соуса: 2 банки (по 500 г) консервированных томатов, 1 луковица, 2 ч. ложки сахара, 1 бульонный кубик, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки.

Лук мелко порубить, поджарить на оливковом масле. Колбасу или колбаски мелко нарезать. Смешать лук, фарш и кусочки колбасы, панировочные сухари и яйцо, добавить измельченную зелень петрушки, поперчить, посолить. Из этой массы сформовать 24 фрикадельки, поджарить их на оливковом масле до золотистой корочки. Выложить в миску. Вторую луковицу измельчить, поджарить на масле до золотистого цвета. Добавить измельченный чеснок, жарить вместе, постоянно помешивая 1 мин. Добавить помидоры с соком, сахар, бульонный кубик, поперчить, посолить. Довести до кипения, добавить фрикадельки. Томить на слабом огне 15 мин., не накрывая крышкой. В конце добавить измельченную зелень петрушки.

Сварить спагетти, смешать с фрикадельками.

С баклажанами

0,5 кг спагетти, 2-3 баклажана, зелень петрушки, растительное масло, тертый сыр, черный молотый перец, соль.

Баклажаны нарезать ломтиками, посолить, через 1 час слить выделившийся сок. Баклажаны поджарить в кипящем растительном масле. Готовые баклажаны выложить на бумажную салфетку, чтобы убрать лишний жир. Затем положить на тарелку, поперчить, посолить, посыпать измельченной зеленью петрушки, заправить растительным маслом. В подсоленной воде отварить спагетти, процедить, промыть, перемешать с баклажанами, посыпать тертым сыром.

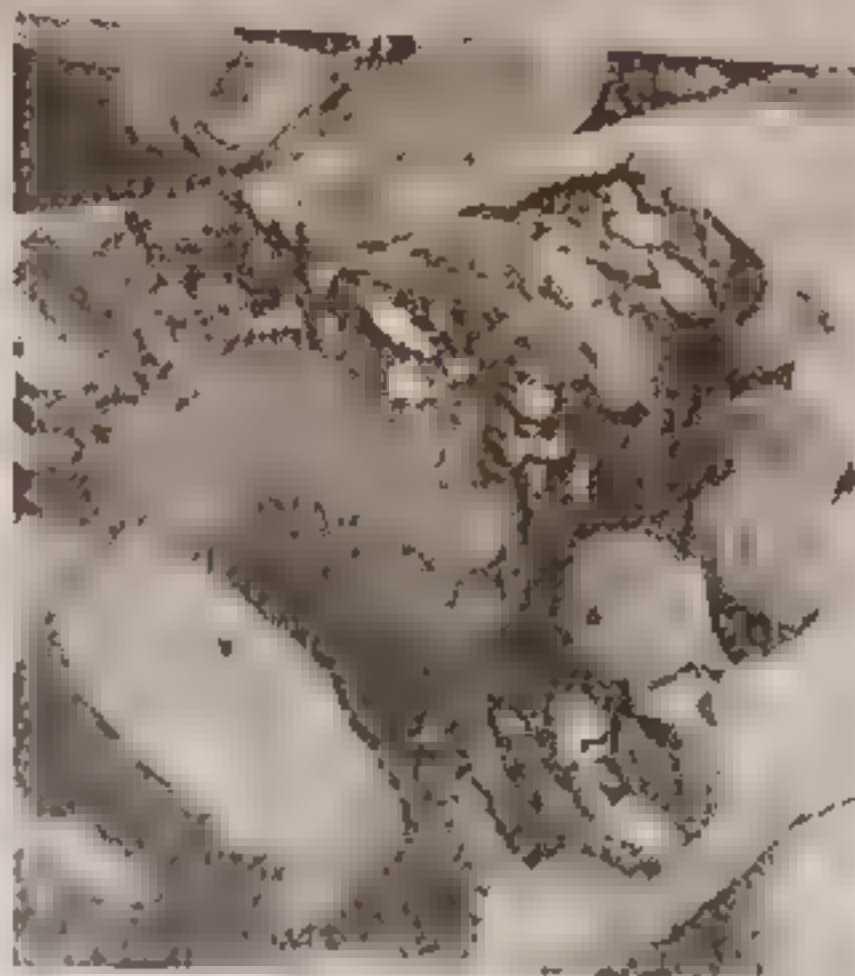
В зеленом соусе

0,5 кг спагетти, зелень петрушки, 5 ст. ложек оливкового масла, 50 г тертого сыра, соль.

Зелень петрушки измельчить, перемешать с оливковым маслом, посолить. Спагетти отварить в подсоленной воде, процедить, промыть. Заправить приготовленной смесью и тертым сыром.

ТЕЛЯТИНА... НЕ СОВСЕМ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

В крестьянской кухне в первые два зимних месяца (декабре и январе) предпочтение отдается свинине. А в феврале начинают сельчане лакомиться блюдами из телятины. Кстати, во всем мире считается, что наиболее высоким требованиям и стандартам отвечает мясо теленка, которому не больше года от роду. Но самая лучшая телятина это — мясо 10-12-недельного теленка, вскормленного только молоком.



Телятина в молоке

700 г телятины, 4 стакана молока, 50 г растительного (лучше оливкового) масла.

Масло разогреть в жаровне, положить кусок мяса, подрумянить его со всех сторон, поперчить, посолить. Убавить огонь, облить мясо одним стаканом молока, дать впитаться, облить вторым стаканом, дать впитаться и так поступить с оставшимся молоком. Готовое мясо слегка остудить, порезать на ломтики. Подать с соусом, образовавшимся при приготовлении.

Рулет из телятины

с печенью

200 г печени, 2 яйца, 1 луковица, тертая белая булочка, мускатный орех, 0,5 лимона, 4 плоских ломтика телятины, жир, 4 ст. ложки сметаны, 375 мл бульона или воды, 1 ч. ложка крахмала, соль.

Печень пропустить через мясорубку, добавить яйца, измельченный лук, тертую булочку. Приправить мускатным орехом, цедрой лимона, лимонным соком, посолить. Массу хорошо вымешать. Подготовленные пласты телятины намазать массой, свернуть рулетом, скотать деревянной заостренной палочкой. Обжарить со всех сторон, долить сметану, затем горячий бульон, тушить до готовности. Готовые рулеты достать. Жидкость, в которой они тушились, связать разведенным в холодной воде крахмалом, добавить мускатный орех, несколько капель лимонного сока, посолить.

Говядина по-крестьянски

700 г говядины, 1,5 кг картофеля, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 луковицы, 3/4 стакана мясного бульона, 1 стакан сметаны, лавровый лист, зелень петрушки и укропа, 100 г сухого вина (можно разведенного уксуса), черный молотый перец, соль.

Очищенный картофель нарезать кубиками, слегка обжарить в масле. Репчатый лук нарезать кольцами, обжарить в масле до золотистого оттенка. Говядину нарезать небольшими кусочками, обжарить с обеих сторон в кипящем масле. В чугунок, глиняный горшок или кастрюлю сложить слоями: мясо, картофель, лук. Посолить, поперчить, положить лавровый лист, добавить бульон. Поставить жаркое в духовку, тушить 30 мин. За 10 мин. до окончания тушения

вливать сухое вино или разведенный уксус.

Подать, посыпав мелко рубленной зеленью петрушки и укропа и полив сметаной.

Рулет „Пикантный“

4 куса говядины, 40 г шпика, 0,5 соленого огурца, 1 луковица, горчица, мука, жир, суповые коренья, 0,5 л воды, сметана, 1 ч. ложка крахмала, соль.

Мясо отбить, посолить, смазать горчицей, положить на него кубики шпика, огурца и лука. Скатать в рулет, скрепить деревянной заостренной палочкой, обвалить в муке и обжарить со всех сторон в горячем жире. Добавить мелко нарезанные суповые коренья, остаток лука, можно добавить помидоры или размоченные сухие грибы, доливая постепенно сметаной и горячей водой, довести рулеты до готовности. Жидкость, в которой тушились рулеты, связать разведенным в холодной воде крахмалом.

Советы французских поваров

Чтобы мясо было сочным и вкусным, соблюдайте некоторые правила его приготовления:

❖ никогда не вливайте воду (бульон) в сковороду или жаровню с мясом перед тем, как поместить ее в духовку. Добавлять воду следует лишь после того, как из мяса начнет выделяться сок;

❖ мясо для жаркого солить до обработки огнем, а не перед тем, как вынуть его из духовки, в противном случае на мясе образуется неприятная на вкус корка;

❖ проверять готовность мяса, проткнув его кончиком ножа; из говядины и баранины должна появиться кровавая капля, из телятины и свинины бесцветный сок;

❖ перед тем, как жарить мясо на открытой сковороде на плите или в духовке, нужно предварительно поставить сухую сковороду на сильный огонь и бросить на нее несколько крупных зерен соли. Как только соль начнет подскакивать, можно выкладывать мясо на сковородку;

❖ во время обжаривания мяса добавлять небольшое количество сахарной пудры, чтобы придать соусу приятный вкус.

Внимание: КОНКУРС "К ТЕЩЕ НА БЛИНЫ"

Владимир ДЕНЬЯНОВИЧ,
г. Минск:

«Моя теща, Нина Николаевна, зная, что я предпочитаю мясные блюда, почти всякий раз готовит необычные и очень нежные отбивные. Надеюсь, что и вам они очень понравятся».

Отбивные котлеты

С ХРЕНОМ...

4 отбивные из телятины или свинины, 1 сырое яйцо, белая булочка, жир, черный молотый перец, соль. Для соуса: по 40 г сливочного масла и муки, 0,5 л мясного бульона, сахар, тертый хрен, 2 ст. ложки изюма, соль.

Котлеты отбить, посолить, поперчить, панировать мукой, яйцом и тертой булочкой. Отбивные обжарить до золотистого цвета с обеих сторон.

СОУС. Муку пережарить в масле, развести бульоном, посолить, добавить сахар, лимонный сок, большое количество тертого хрена и изюм.

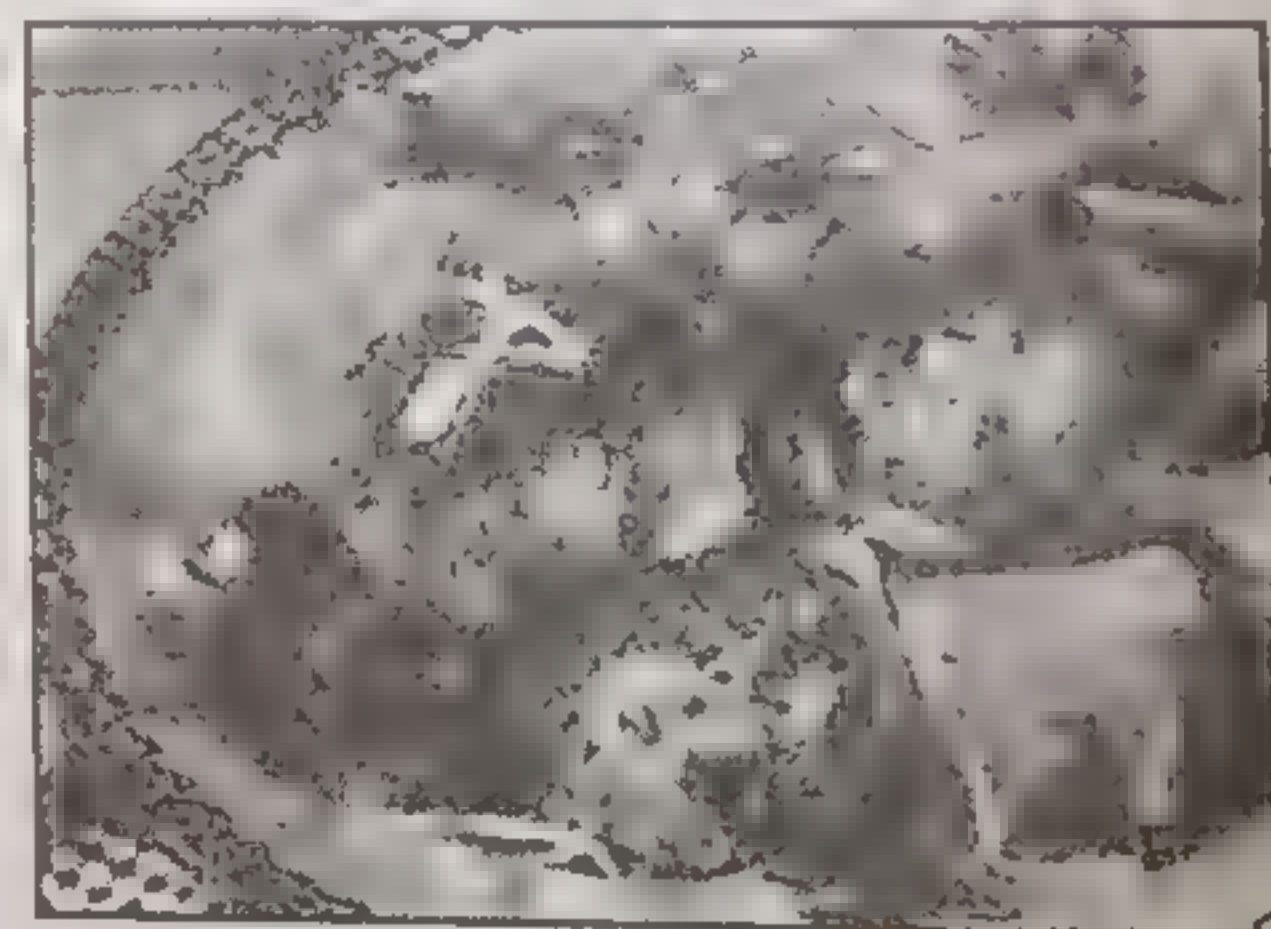
Соус подать к котлетам отдельно.

ЯБЛОКОМ

4 отбивные котлеты, 4 яблока, 125 мл сметаны, черный молотый перец, соль.

Котлеты отбить, посолить, поперчить, положить в смазанную жиром форму, слегка обжарить. Положить на них кружочки яблок, полить сметаной, довести до готовности в горячей духовке в течение 40 мин.

По желанию можно приправить хреном.



"КРОНАХ"

4 отбивные котлеты, жир, 3 яблока, сливочное масло, 2 ст. ложки тертого хрена, сливки, сахар, соль.

Отбивные котлеты обжарить с обеих сторон, посолить, держать в теплом месте. Два яблока очистить от кожицы, разрезать пополам, удалить семечки, осторожно поджарить на сливочном масле. Третье яблоко натереть на терке, смешать с тертым хреном и сливками, добавить сахар и соль по вкусу. Этой смесью наполнить половинки обжаренных яблок и выложить их на отбивные».

От редакции:

Вновь поступило много писем от зятя с рецептами их любимых тещ. Лучшие из этих рецептов будут опубликованы в третьем номере "Кулинарных рецептов" в канун 8 Марта.

СОУСЫ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Ощутить изысканный вкус спагетти, можно лишь отведав их вместе с традиционными соусами. В Италии к каждому блюду полагается свой соус, всего в национальной кухне их насчитывается около 50. Основу любого из них составляет высококачественное оливковое масло и чеснок. Отличительной особенностью итальянских соусов является широкое использование пряных трав. Самым популярным соусом считается томатный в различных вариантах, он более всего подходит к традиционным спагетти. К любым макаронным блюдам в Италии чаще всего подают «Болоньез», «Бешамель», «Песто». Наиболее приемлемыми и простыми для приготовления в наших условиях являются именно эти соусы. Приготовив спагетти, приготовьте и соус к ним.

«Болоньез»

2 ст. ложки оливкового масла, 2 моркови, 1 крупная луковица, 1 корень сельдерея, 500 г фарша, 1 зубчик чеснока, 500 г консервированных томатов, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ч. ложки сахара, 1 кубик мясного бульона, 1 ч. ложка сухой зелени душицы, 1/4 стакана измельченной зелени петрушки, 1 ч. ложка черного молотого перца, соль.

Морковь нашинковать, лук мелко нарубить, сельдерей измельчить. Морковь, лук и сельдерей обжарить в оливковом масле до мягкости. В овощи выложить фарш, обжарить на сильном огне до золотистого цвета. Томаты с соком выложить на сковородку с фаршем, добавить томатный соус, мясной бульонный кубик, сахар, измельченный чеснок, душицу и черный перец, посолить. Томаты размять, все перемешать, довести до кипения. Томить 15 мин. Посыпать зеленью петрушки.

«Песто»

2 стакана зелени базилика, 0,25 стакана оливкового масла, 0,25 стакана тертого сыра, 2 ст. ложки орехов фундук, 0,5 ч. ложки соли.

Все ингредиенты смешать в миксере, добавив 1/4 стакана горячей воды.

Этот соус не нагревают, а смешивают холодным с макаронами.

«Карбонара»

4 яйца, 6 ст. ложек сливок, 50 г тертого сыра, 150 г сала, 1 ст. ложка растительного масла, 1 зубчик чеснока, черный молотый перец, соль.

Яйца взбить со сливками, посолить, поперчить. Добавить тертый сыр, перемешать. В растительном масле обжарить нарезанное кубиками сало. Чеснок порубить, добавить к салу.

Соус подают к любым макаронным изделиям, которые сначала перемешивают с салом. Затем заливают сырнотопленой смесью. Посыпают тертым сыром.

«Матричано»

250 г лука, 250 г бекона, 1 кг консервированных помидоров, лавровый лист, оливковое масло, черный молотый перец.

Лук мелко порубить, бекон тонко порезать, смешать, поджарить на оливковом масле. Добавить консервированные помидоры, лавровый лист, черный молотый перец. Эту смесь держать на маленьком огне не менее 2-х часов.

Подать к макаронным изделиям.

«Неаполитанский томатный»

1 кг свежих помидоров, 2 луковицы, 2 ст. ложки кукурузного масла, 5 толченых зубчиков чеснока, 200 г томатной пасты, 1 ст. ложка майорана, 1 ст. ложка базилика, 1 лавровый лист, 2 ч. ложки сахара, черный молотый перец, соль.

Помидоры очистить, мелко нарезать. Лук измельчить, обжарить до мягкости в большой чугунной сковороде. Добавить чеснок, жарить еще 1 мин., все время помешивая. Добавить помидоры, томатную пасту, травы, лавровый лист, сахар, поперчить, посолить. Довести до кипения на сильном огне, уменьшив огонь, тушить 30 мин. Вынуть лавровый лист, массу протереть через сито. Разложить в банки, закрыть крышками. Хранить в холодильнике.

Астрология на кухне

Меню Рыб

(20.02–20.03)

Рыбам требуется питание, богатое протеином. Обеспечить организм нужным количеством протеина помогут постное мясо, яйца, рыба, сыр, йогурт, орехи.

Здоровье Рыб в большой степени зависит от наличия в крови достаточного количества фосфата железа. Эта соль присутствует в обычных продуктах, хотя изгоняется в результате термической обработки, особенно варки. Сырыми нужно употреблять салат, землянику, редис, огурцы, миндаль, грецкие орехи и изюм.

Зодиакальный минерал Рыб – органический йод. Наилучший источник органического йода – продукты моря и океаническая рыба. Йодированная соль – неудовлетворительный источник, так как чтобы получить необходимое количество йода, нужно съесть много соли, это может принести только вред.

Фрукты Рыб – финики, манго; овощи – артишоки, брюссельская капуста, эдмунд, белокочанная капуста.

Частью обеда Рыб могут стать каштаны.

Рыбам первой декады из специй и трав подходят тамаринд и эстрагон; второй – экстракты из цитрусовых, в первую очередь лимона; третьей декады – душистый перец, базилик, кориандр, тмин, имбирь, перец, перечная мята. Рыбам третьей декады можно употреблять также чилийский перец, карри, чеснок, хрен или горчицу.

Салат из кальмаров, зеленого салата и яиц

0,5 кг филе кальмаров, 300 г листиков зеленого салата, 100 г зеленого лука, 2 яйца, 100 г свежих огурцов, 200 г майонеза или сметаны, зелень петрушки или укропа, соль по вкусу.

Вареных кальмаров и листья салата нарезать соломкой, свежие огурцы и сваренные вкрутую яйца – тонкими ломтиками, зеленый лук мелко нарубить. Все смешать, заправить майонезом, сметаной или их смесью (1:1).

Подать, украсив измельченной зеленью.

Жареные шарики из говядины

300 г постной говядины, 2 яйца, 50 г сладкого перца, 40 г топленого масла, тмин, чеснок, красный молотый перец и соль по вкусу.

Мякоть говядины нарезать на кусочки, пропустить два раза через мясорубку вместе с чесноком и сладким стручковым перцем. В фарш добавить тмин, молотый перец, посолить, все перемешать. Из массы сформовать небольшие шарики, опустить во взбитые яйца, обжарить в кипящем топленом масле.

Подать со свежими помидорами и огурцами.

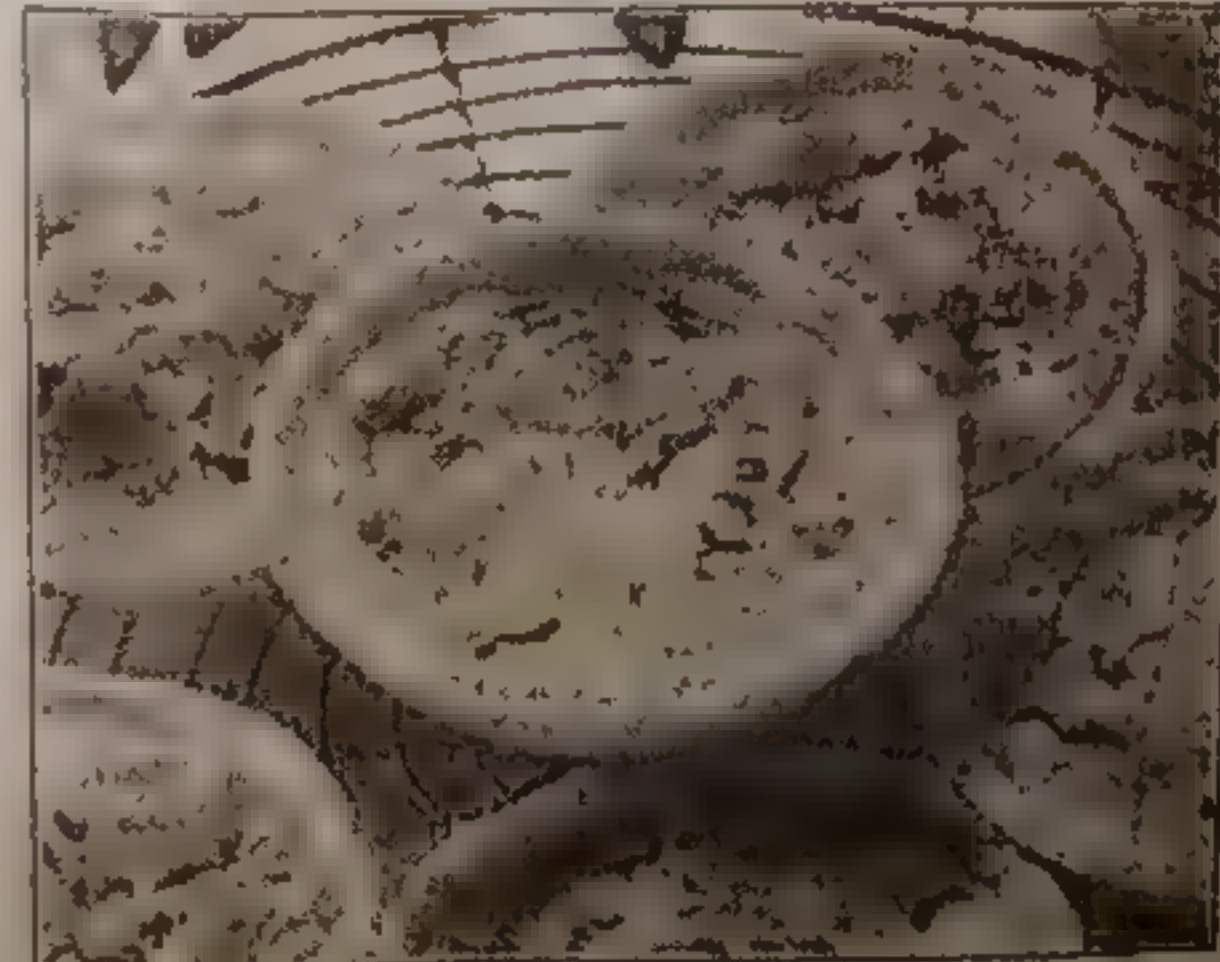
Рыбная пицца

(по рецепту Ольги ТЯРАСЕВИЧ, д.копки ГОМЕЛЬСКОЙ ОБЛ.)

Для теста: 300 г творога, 3/4 стакана молока, 1 стакан растительного масла, 3 яйца, 750 г муки, 45 г дрожжей, соль.

Для начинки: 180 г томатной пасты, 1 кг отварной или копченой рыбы, 150 г помидоров, 2 луковицы, зелень укропа.

Из предложенных ингредиентов замесить тесто, раскатать в лепешку. На лепешку нанести томатную пасту, сверху разложить нарезанное кубиками рыбное филе, на него выложить кружочки лука и помидоров. Посыпать измельченной зеленью. Запечь в духовке при 200° в течение 30 мин.



СВИНИНА ПО-ДЕРЕВЕНСКИ

Мясо всегда считалось главным компонентом в зимнем меню крестьянской кухни. В различных регионах его готовят по-своему. Но справедливости ради заметим, что не везде и не всегда, скорее в силу большой занятости сельского жителя, приготовление мясных блюд занимает много времени. Исключение, пожалуй, составляют домашние колбасы. И это вполне оправдано. Стоит ли прилагать усилия, если свежая свинина, говядина или баранина, слегка приправленные незатейливыми специями (черным перцем, укропом и тмином) и запеченные в русской печи, уже вкусны сами по себе. Разве можно назвать в славянской кухне другие какие-либо блюда подстать нежнейшей телятине, баранине и птице? Шкварка с хорошей мясной прослойкой или большой кусок мяса, поджаренный до румяной корочки, не говоря уже о крестьянской колбасе, — пожалуй, самые любимые мясные блюда любого крестьянина. Спору нет, это все очень вкусно. А если приложить немного усилий и, прежде чем жарить или запекать мясо, нашить его или натереть ароматическими травами, выдержать в маринаде, приготовить самый простой соус, то вы получите нежнейшие деликатесы, отвечающие вкусу самого привередливого гурмана.



Мелко нарезанный лук пассеровать на свином жире, добавить рис, пассеровать еще 10 мин. Затем влить бульон, посолить, поперчить, варить 30 мин. Готовый рис охладить, смешать с мясным фаршем. Картофель очистить, нарезать ломтиками толщиной 0,5 см. Нашинкованную капусту отдельно пассеровать на оставшемся жире, разровнять ложкой, выложить на нее фарш, полить сметаной (100 мл), покрыть ломтиками картофеля. Сварить вкрутую 3 яйца, очистить, нарезать кружочками, уложить на картофель. В миске смешать 2 яйца, оставшуюся сметану и муку, посолить, вылить в кастрюлю с мясом и капустой. Поставить в умеренно нагретую духовку на 45 мин.

Подать в горячем виде, разделив на порции. Отдельно подать сметану в соуснике.

Грудинка свиная с фасолью

750 г свиной грудинки, 400 г белой фасоли, 2 луковицы, 100 г свиного жира, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 лавровый лист, 5 помидоров, 3 зубчика чеснока, зелень петрушки, соль.

Перебрать и промыть фасоль, опустить в холодную воду, варить 20 мин., воду слить, снова залить холодной водой, варить до готовности на слабом огне. Готовую фасоль откинуть на сито. Мясо нарезать одинаковыми кусочками (по 2 кусочка на порцию), вымыть, обсушить, посолить, обжарить в разогретом жире. Мясо вынуть. На оставшемся жире пассеровать мелко нарезанный лук, измельченный чеснок, добавить томатную пасту, отвар фасоли. Варить на слабом огне 10 мин., в этот соус опустить мясо, фасоль, сверху — помидоры. Довести до готовности в духовке в течение 10 мин.

Подать, выложив на блюдо, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Свинные ушки

„Деликатесные“

2 свиных уха, соус или 100 г сливочного масла, 1 стакан сухарей.

Свинные уши ошпарить, очистить, отварить до мягкости в бульоне или соленой воде с кореньями. Положить в сотейник, облить соусом, довести до готовности в духовке. Можно отварные уши поджарить в масле, обсыпать сухарями.

Подать со свежим салатом.

Свиная голова с хреном

Снять кожу вместе с мясом с хорошо обработанной свиной головы и ножек. Хорошо вымыть, прокипятить в растворе воды и уксуса (в пропорции 1:1). Посолить, поперчить, добавить лук, лавровый лист, гвоздику, лимонную цедру, можжевельник. Варить на медленном огне 2,5-3 часа, доливая водой и уксусом, часто снимая накипь.

Подать на блюде, полив частью отвара, посыпав тертым хреном.

Капуста по-фермерски

700 г филе свинины, 1 кг квашеной капусты, 200 мл сметаны, 100 г свиного жира, 200 г репчатого лука, 75 г риса, 5 картофелин, 1 ст. ложка муки, 5 яиц, 1 стакан мясного бульона или воды, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, нарезать кусочками, пропустить через мясорубку. Рис про-

Заготовки впрок

Большинство горожан предпочитают использовать в пищу только свежее, не замороженное мясо. Безусловно, оно полезнее. Но если в городе рынки, мясные магазины, отделы и лавки предоставляют неограниченные возможности покупателю, то в селе не так уж просто. Хотя в последние годы все больше крестьянских семей заготавливают мясо впрок и хранят его исключительно в морозильной камере: все-таки многим приходится использовать и традиционные, проверенные способы — соленье, консервирование, копчение. Каждый способ по-своему хорош и имеет свои преимущества. А продукты отличаются своеобразными вкусовыми качествами. Секретами засолки сала и грудинки делится Виктор ШАКАЛИДА из г.Березы Брестской области.

САЛО ПО-УКРАИНСКИ

Предпочитаю украинский способ засола сала. Но традиционный способ я немного изменил. Для приготовления соленого сала не найти лучше кусочка, отрезанного от свиной корейки. Большой кусок нарезаю кусочками шириной примерно 8-12 см и длиной не более 30 см. Этот шмат сала тщательно натираю солью со всех сторон. На дно кадки насыпаю слой соли толщиной в 1 см, а затем укладываю сало рядами, каждый пересыпая солью. Когда уложено все сало, сверху насыпаю слой соли 0,5-1 см. Многие боятся переусердствовать с солью, поэтому сало получается невкусным. Не бойтесь, сало лишнего не возьмет. Продукт считается готовым через 2-3 недели. Но хранить его лучше не в сухом виде, а погруженным в крепкий соляной раствор. Также не следует бояться пересолить. В таком рассоле оно сохранится как свежее до 8-9 месяцев.

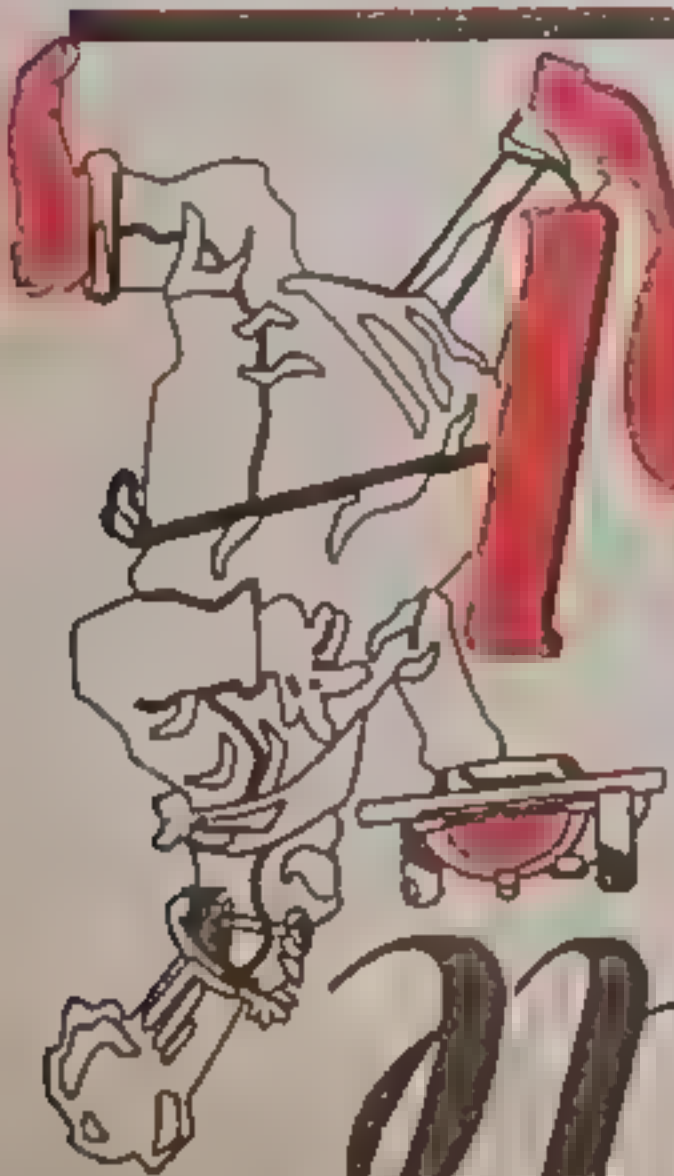
ГРУДИНКА ПО-ЗАКАРПАТСКИ

Отбираю только грудную часть с ребрышками, где мясо равномерно переслаивается с салом. Грудинку режу на полосы длиной не более 30 см (как и сало), но немного уже — до 6-7 см. Укладываю на разделочную доску кожей вниз. Делаю многочисленные поперечные надрезы, не повреждая мышцы. После этого заготовку натираю солью и шпигую чесноком. Сразу же после посола грудинку натираю смесью пряностей. Пряности готовлю в следующем составе: 3 части молотых семян кинзы, 2 части красного душистого перца и 1 часть молотого черного перца. Приправы могут покрывать грудинку достаточно толстым слоем: перед употреблением излишек можно снять столовым ножом и использовать его при варке украинского или белорусского борща. Посоленные таким образом полосы грудинки спирально сворачиваю в тугое кольцо, которое для прочности перевязываю бечевкой. Грудинку укладываю под гнет в плоскую, достаточно широкую эмалированную кастрюлю или таз. До двух дней выдерживаю при комнатной температуре 16-18° (не выше). Когда соленье пустит сок, переношу в прохладное место (погребок или холодильник). Храню в деревянной таре под небольшим гнетом до 3-4 месяцев. А вот пробовать грудинку можно уже через неделю-другую.



- В HOMEPE:**
- МЕНЮ ДВА ПОСТА И ПРАЗДНИКА
 - СВАДЕБНЫЙ СТОЛ
 - ВЕРНАЯ ПИРОГОВ
 - ПО БАЗИЛИКНЫМ
 - РЕЦЕПТАМ
 - ГОТОВИ САМОГО
 - АСПИРОНТИ НА КУХНЕ

Рецепты кулинарии



№14 (26) 2001 г.



Продукты обычные — блюда необычные

Салат из хлеба

200 г черствого пшеничного хлеба, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 луковицы (или пучок зеленого лука), зелень петрушки, майонез или растительное масло, соль по вкусу.

Хлеб и яйца натереть на крупной терке, добавить измельченные лук и петрушку. Перемешать, заправить майонезом или растительным маслом, посолить.

Студень из грибов

150 г грибов свежих, соленых, маринованных или 20 г сухих, 10 г желатина, 250 мл грибного отвара, 2 зубчика чеснока.

Свежие грибы отварить, соленые немного вымочить, маринованные промыть, сухие предварительно замочить, отварить. Грибы мелко нарезать. Желатин замочить в воде. Затем растворить в грибном отваре, постепенно нагревая. Добавить измельченный чеснок, посолить. Грибы разложить в формы, залить раствором желатина, поставить для застывания в холодильник.

„Икра“ из манной крупы

4 ст. ложки манной крупы, 1 ст. ложка измельченных соленых килек, 0,5 ч. ложки красного молотого перца (для цвета), 100 г растительного масла, 1 ч. ложка лимонного сока или уксуса, 1 луковица, 1,5 стакана воды, соль по вкусу.

В кипящую воду медленно всыпать манную крупу, все время помешивая. Варить до загустения, остудить. Растереть с кильками, постепенно добавляя растительное масло и перец. Посолить по вкусу, добавить лимонную кислоту или уксус, мелко рубленный лук.

Подать на плоском блюде.

Творог с сельдью

300 г творога, 150 г сельди, 0,5 стакана сметаны, 1 ч. ложка горчицы, 1 луковица, 2 свежих помидора, зелень петрушки и укропа.

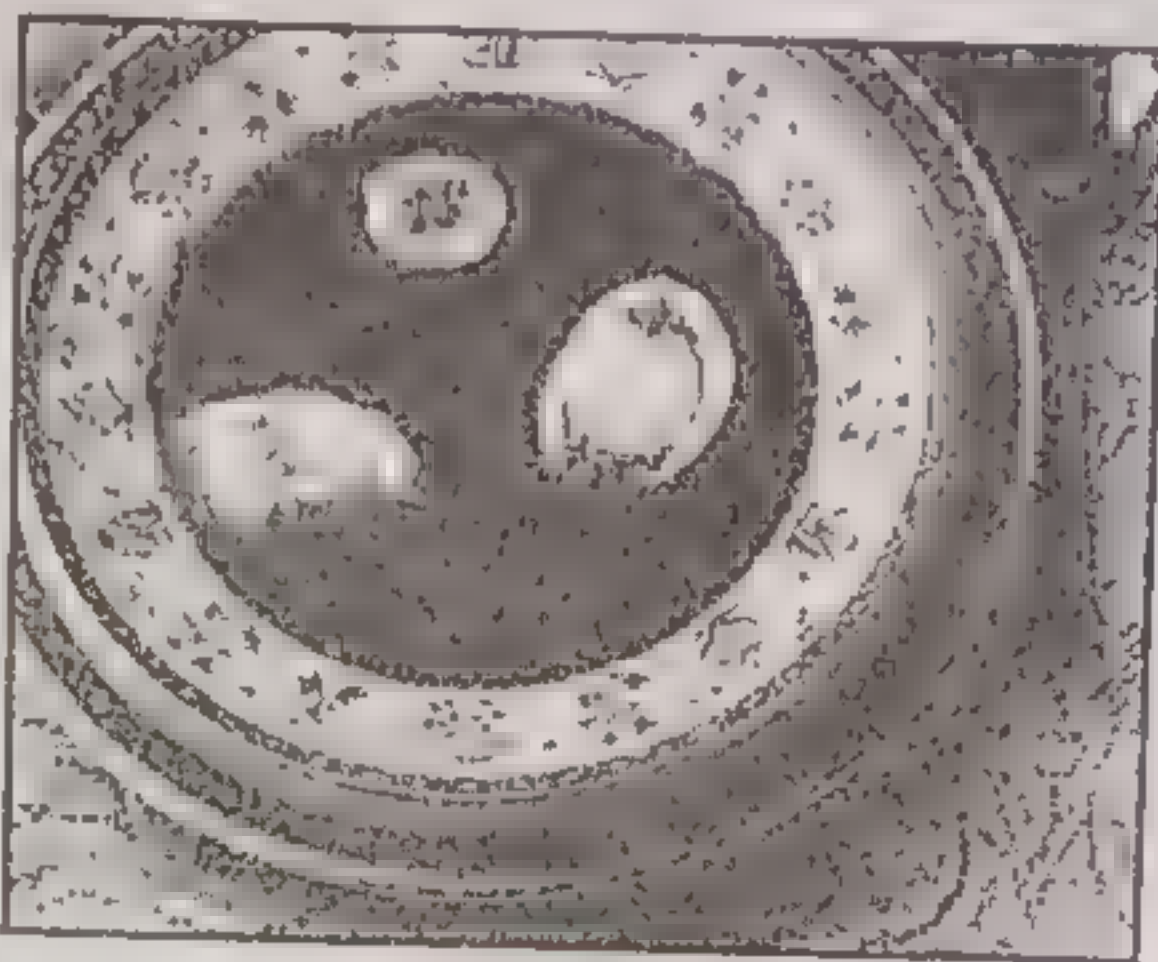
Сельдь предварительно вымочить. Творог протереть через сито. С сельди удалить кожу, кости, мелко порубить. Лук мелко нарезать, слегка обжарить. Творог соединить с сельдью и луком, добавить готовую горчицу, хорошо перемешать, выложить на блюдо. Украсить дольками помидоров и измельченной зеленью.

Суп из яиц

750 г воды, желток 1 яйца, по 1 ст. ложке муки и чесночного соуса, 1 ст. ложка сухого молока (по желанию), зелень петрушки, соль.

В воду добавить желток, муку (любую: ржаную, рисовую, кукурузную — в каждом случае вкус супа будет иным). Сухое молоко добавлять по желанию, а чесночный соус — обязательно, т.к. это придаст супу пикантность. Посолить по вкусу. Поставить на медленный огонь до сгущения.

Подать, посыпав зеленью.



Лецо

0,5 кг вареной колбасы, 5 помидоров, 5 стручков сладкого перца, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, хмели-сунели, черный молотый перец, соль.

Лук измельчить, поджарить на растительном масле. Колбасу нарезать кружочками, обжарить вместе с луком. Перец вымыть, удалить семена, нарезать брусочками, добавить в колбасу, жарить на сильном огне 10 мин. Когда перец станет мягким, добавить помидоры, хмели-сунели, поперчить, посолить. Если необходимо, долить воды. Тушить до готовности.

Гуляш

из сладкого перца...

8 стручков сладкого перца, 2 луковицы, 250 г вареной колбасы, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, зеленый лук, черный молотый перец, соль.

Стручки перца вымыть, удалить семена, нарезать кружочками. Лук измельчить, колбасу порезать ломтиками. Колбасу обжарить с луком, добавить перец, томатную пасту, посолить, поперчить, тушить 10 мин.

Подать, посыпав рубленным зеленым луком.

...сельди

300 г свежемороженой сельди, 150 г репчатого лука, 50 г муки, красный молотый перец, лимонный сок, зелень петрушки, подсолнечное масло, соль.

Сельдь освободить от костей, сбрызнуть лимонным соком, нарезать кубиками. Лук мелко порубить, обсыпать мукой, поджарить до золотистого цвета. Добавить немного воды, попер-

чить, посолить. Тушить 10 мин. до получения густого соуса. В соус положить сельдь, мелко рубленную зелень петрушки. Тушить на слабом огне до готовности.

Лепешки творожно-картофельные

4 ст. ложки муки, по 0,5 кг творога и отварного картофеля, 2 яичных желтка, тмин, жир для жарения, соль.

Картофель поточить, смешать с творогом, добавить желтки, тмин, муку, посолить, хорошо перемешать. Из этой массы сформовать круглые лепешки, панировать в муке. Обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки.

Подать со сметаной, йогуртом, растопленным маслом или томатным соусом. Отдельно подать салат.

Блины на пиве

(из рецептов

Виктории ЗАСЕНКОВОЙ,

г. Осиповичи Могилевской обл.)

300 г муки, 0,5 л пива, 3 яйца, 2 ст. ложки сметаны, сахар, соль.

Желтки растереть со сметаной, всыпать сахар, соль, влить 1 стакан пива. Взбить венчиком. Добавить муку, перемешать (чтобы не было комочков), влить оставшееся пиво, взбить. Добавить взбитые в пену белки. Выпекать блинчики с одной стороны.

Подрумяненную сторону смазать начинкой: творожной массой, джемом, мясным паштетом. Каждый блинчик свернуть в рулет, обмакнуть в яично-молочную смесь, обвалять в сухарях, обжарить.

Соусы

из сыра...

100 г твердого сыра, 0,5 л молока, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, тмин, соль.

Муку пассеровать на масле, постепенно разбавляя молоком. Добавить молотый тмин, тертый сыр, посолить. Довести соус до кипения.

Можно подать к мясу и рыбе, а также блюдам из макаронных изделий.

...КЕФИРА

В 1 стакан кефира добавить 4 измельченных зубчика чеснока, размешать, поместить на 4 часа в холодильник.

Торт „Кукурузные палочки“

(из рецептов Людмилы БУСЛО, г. Минск)

200 г сливочного масла, 1,5 стакана сахара, 3 ст. ложки воды, 0,5 ч. ложки лимонной кислоты, ванилин.

В кастрюлю влить воду, положить сахар и масло, кипятить, пока не растворится сахар. Добавить лимонную кислоту, варить до золотистого цвета. Снять с огня, добавить ванилин и кукурузные палочки, перемешать. Выложить на доску или противень, смоченный водой, в форме торта.

Крестьянская кухня

9

Кто из горожан хоть однажды не завидовал сельчанам? Еще бы! Экология — что надо! Продукты — чудо! Без консервантов, наполнителей, добавок и прочих вредных химикатов. Особенно хорошо в деревне поздней осенью и зимой. Знай отдыхай да лакопись мясными деликатесами.

Не будем судить о правоте утверждений таких философов, не вкусивших всей «прелести» крестьянской жизни. Для деревенского жителя действительно подошла более приятная пора: позади очень трудные и напряженные сезонные работы. И наконец-то, вот она — своего рода награда за всё. Спору нет, с наступлением устойчивых холодов крестьянская кухня становится более разнообразной. Ответим?

Салаты

«Витаминный»

1 луковица, по 1 ст. ложке рубленой свеклы и квашеной капусты, по 2 ст. ложки рубленой моркови и растительного масла, 5 зубчиков чеснока.

Сырые морковь и свеклу очистить, натереть на мелкой терке. Капусту, лук и чеснок мелко порубить. Все перемешать, заправить растительным маслом.

„Крестьянский“

3 картофелины, 100 г свиного свежего сала, 1 соленый огурец, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка растительного масла, черный молотый перец, соль.

Картофель очистить, отварить, охладить, нарезать маленькими кубиками. Сало нарезать маленькими кубиками, поджарить до хрустящих шкварок. Лук мелко нарезать, поджарить на растительном масле. Огурец измельчить. Чеснок истолочь. Все перемешать, поперчить, посолить, посыпать мелко рубленой зеленью петрушки.

Плов из баранины

500 г баранины, 1 ребрышко, 1 кг риса, по 0,5 кг моркови и лука, 0,5 л растительного масла, стручок красного горького перца, чеснок, черный молотый перец и соль по вкусу.

В казан налить растительное масло, опустить очищенное от мяса ребрышко, прокалить, вынуть. Баранину нарезать на средние кусочки, опустить в масло, обжарить. Добавить нарезанную соломкой морковь, обжарить, добавить нарезанный кольцами лук, жарить до золотистого цвета. Все посолить, поперчить, перемешать, долить горячей воды, чтобы она закрыла мясо. Всыпать подготовленный рис, влить еще около 1 л кипящей воды (чтобы рис был покрыт на 2 см). Плов не перемешивать, а проткнуть в нескольких местах, чтобы влага испарялась. Плотно

закрыть крышкой. Довести до готовности в духовке на медленном огне в течение 40 мин.

Баранина по-деревенски

600 г грудинки, 50 г сухих грибов (лучше белых), 2 ст. ложки жира, 2 луковицы, 1 ст. ложка муки, 2 желтка, 2 ст. ложки 9%-ного уксуса (или сок 1/2 лимона), 2 лавровых листа, 8 горошин черного перца, корень и зелень петрушки, соль.

Грудинку нарубить порционными кусками, посолить, поперчить, жарить на жире 40 мин. Предварительно замоченные грибы отварить, мелко нарезать, слегка поджарить на жире с мукой, добавить нашинкованный лук и корень петрушки, специи, посолить. Тушить 20 мин. до загустения. Снять с огня, вмешать сырые желтки и уксус (или сок лимона).

Плов с мясом кролика

1 кг мяса, 1 стакан риса, 3 моркови, 3 луковицы, 2 стакана воды, 2 ст. ложки масла, молотый черный перец, соль.

Для маринада: по 2 стакана воды и 6%-ного уксуса, 12 горошин черного и душистого перца, 5 бутончиков гвоздики, 1 ч. ложка сахара, 1 лавровый лист, 2 луковицы, 1 морковь, по 0,5 корня петрушки и сельдерея, соль по вкусу.

Тушку кролика обработать, нарезать на небольшие кусочки, вымочить в маринаде в течение 2-х часов. Достать, обсушить, обжарить до образования румяной корочки. Промытый рис опустить в кипящую воду, добавить обжаренное мясо, посолить. Тушить под крышкой в духовке. Морковь очистить, натереть на крупной терке, лук нарезать кольцами, вместе обжарить на масле, поперчить, посолить. Добавить в плов.

Маринад. В кипящую воду положить нарезанные ломтиками лук, морковь, петрушку, сельдерея, перец, лавровый лист, гвоздику, соль и сахар по вкусу. Варить на слабом огне в закрытой кастрюле 15 мин. Затем влить уксус, дать закипеть, охладить.

Гусь с грибами

1 гусь (или утка), 8 сушеных грибов, перец, лавровый лист, пучок зелени (или морковь), соль.

Для соуса: по 0,5 ст. ложки масла и муки, 3,5 стакана процеженного гусиного бульона, грибной бульон, 1 стакан сметаны, соль по вкусу.

Тушку подготовить (опалить, удалить пеньки, остатки внутренностей, промыть), положить в утятницу, залить водой. Некоторое время кипятить, постоянно снимая пену, вынуть, сполоснуть горячей водой. Бульон процедить. Добавить перец, лавровый лист, зелень или морковь. Варить до мягкости, но не переварить.

Заранее замочить и отварить белые грибы.

Гуся или утку залить соусом, 2 раза вскипятить, положить на блюдо, полить соусом. На гарнир подать отварной картофель.



Соус. Масло и муку смешать, прогреть, непрерывно мешая, развести бульоном, дать закипеть, добавить грибной бульон и нашинкованные вареные грибы, влить сметану.

Блины по-деревенски

(из рецептов

Виктории ЗАСЕНКОВОЙ,

г.Осиповичи)

2 стакана муки, 300 г творога, 3 яйца, 2 стакана кислого молока, 0,5 ч. ложки соды, 3 ст. ложки сахара, соль.

Творог растереть с яйцами, всыпать муку, влить молоко, добавить соль, сахар, соду. Выпекать блины, размешав тесто до однородной массы.

СТАРЫЙ ПЕТУШОК СУП

И КОТЛЕТЫ НЕ ИСПОРТИТ

«Ежегодно выращиваю много птицы, и постоянно сталкиваюсь с проблемой: что приготовить из старых индеек и кур. Блюда из такой птицы готовятся очень долго, особенно при отсутствии русской печи. Обычно в моем меню студень и супы, но это уже приелось»

И.КОЗИК, г.Ивацевичи

Из старой птицы будут хороши котлеты, если ее предварительно отварить. У вас получится и первое, и второе блюда. И все это из одного «старенького» петушка.

КОТЛЕТЫ

0,5 кг вареной птицы (индейки, курицы, гуся или утки), 1 яйцо, 1 ломтик булки, 0,5 стакана молока, 2 ст. ложки масла, 1 стакан сухарей, соль.

Вареное мясо нарезать вместе с кожей на куски, добавить замоченную в молоке булку, куски шпика, все пропустить через мясорубку. Массу растереть, разбавить горячим молоком, добавить яйцо, посолить, сформовать котлеты. Обваливать их в сухарях, поджарить на масле. Котлеты выложить на блюдо, полить растопленным сливочным маслом или сметанным соусом.

На гарнир подать горячий отварной или тушеный зеленый горошек, картофельное пюре или тушеную морковь.

Астрология на кухне

Сегодня не каждый знает, как питаться в гармонии с ритмами природы, и может найти собственное рациональное питание, дарующее здоровую и полноценную жизнь. Особенности лунного знака зодиака влияют на восприятие вами тех или иных продуктов питания.

Многие наши читатели просят рассказать, чем и как правильно питаться людям, родившимся под тем или иным знаком зодиака. Итак, ноябрь-декабрь – время Стрельца.

Меню Стрельца (22.11.-21.12)

Основное правило питания Стрельца – ограничивать потребление жирной пищи, соли и сахара. Также вредны экзотические блюда и десерты.

Стрельцы обладают хорошим аппетитом, предпочитая мясо, особенно дичь, всем остальным продуктам. Основная пища – ветчина и свинина, приготовленные на открытом огне. Любимые кушанья – гуляш, телячья печень, сосиски с различными соусами. Фрукты Стрельца – финики, инжир и манго; овощи – артишоки, брюссельская и белокочанная капуста, редька, спаржа. Полезны минеральная вода и орехи. На организм Стрельца благотворно действуют каштаны. Из зерновых культур предпочтителен рис.

Стрельцам не только не противопоказаны, но и полезны приправы и пряности. Родившимся в первой декаде – тмин, гвоздика, укроп, мята, петрушка; во второй декаде – тмин, хрен, перечная мята, чеснок, имбирь, кожура лимона, в третьей декаде – лавровый лист, цикорий, женьшень, розмарин, шафран или кунжут, корица.

Стрельцам нужно обязательно включать в рацион блюда, богатые витаминами В и С, которые содержатся в печени и желтках; необходимы фосфор и йод, содержащиеся в рыбе и морепродуктах. Соль Стрельца – двуокись кремния. Источник усвояемой двуокиси кремния – съедобная кожура фруктов и овощей, инжир, земляника, чернослив, овес, пастернак, неочищенный рис, спелые вишни.

Стрельцы обладают кулинарным даром и умеют готовить очень вкусные и сытные блюда.

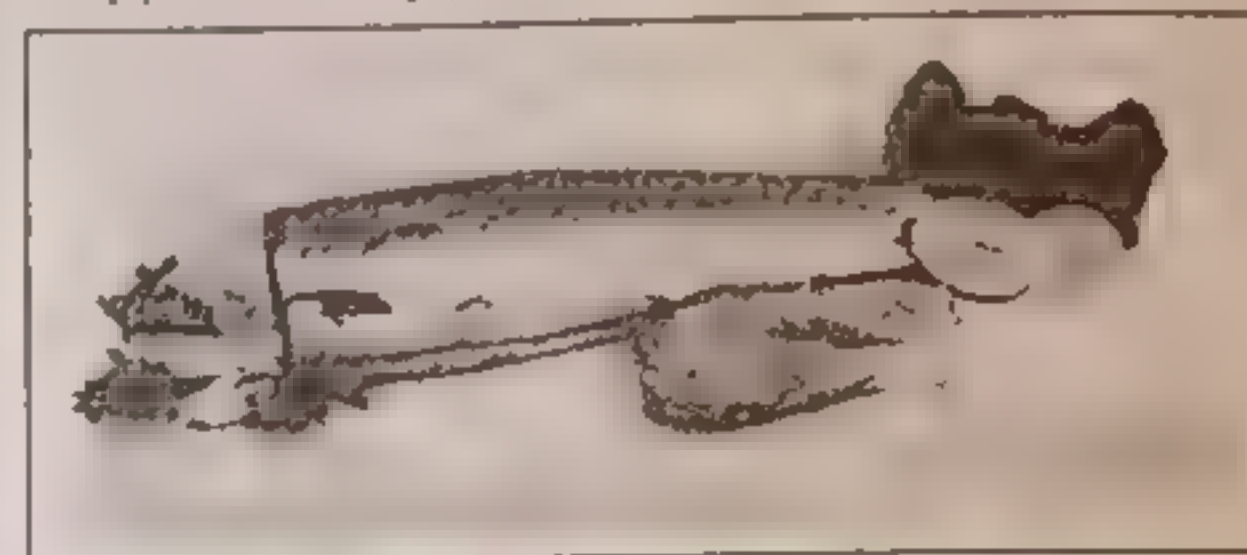
А теперь несколько «лунных рецептов».

На гарнир подать горячий жареный картофель или картофельное пюре.

ШНИЦЕЛЬ СО СПАРЖЕЙ

4 (по 100-120 г) кусочка свинины, 500 г спаржи, 3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка горчицы, 3 ст. ложки сливочного масла, 4 кусочка твердого сыра, толченый мускатный орех, черный молотый перец, соль.

Спаржу отварить, обсушить, охладить. Кусочки свинины слегка отбить, поперчить, посолить, обмазать горчицей, обжарить в масле. Мясо уложить в посуду для запекания, выложить спаржу, посыпать толченым чесноком и мускатным орехом. Сверху разложить ломтики сыра, полить оставшимся от жаренья соком, запекать в духовке до тех пор, пока сыр не расплавится.



СКУМБРИЯ В ЛУКОВОМ СОУСЕ

1 кг скумбрии, 60 г пшеничной муки, 5 ст. ложек растительного масла, 7 средних луковиц, черный молотый перец, зелень петрушки, соль.

Рыбу почистить, освободить от костей, филе нарезать на порционные кусочки. Соль и перец смешать с мукой, обвалять в этой смеси подготовленные куски рыбы. Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Куски рыбы выложить на сковороду и обжарить со всех сторон. Влить 1/4 стакана воды, закрыть крышкой, тушить еще 10 мин.

Подать, посыпав измельченной зеленью петрушки.

СЛАДКИЙ РЕДЬКИ

0,5 кг редьки, 2 луковицы, 1 вареная морковь, мелко рубленая зелень, растительное масло, соль.

Редьку вымыть, очистить, натереть на крупной терке, смешать с мелко рубленным луком. Посолить, заправить маслом, хорошо перемешать.

Украсить салат можно измельченной зеленью петрушки.

МАНГОВЫЙ ТЕЛЯЧЬ ПЕЧЕНЬ

700 г печени, 150 г свежего сала, 0,5 стакана муки, 2 моркови, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки топленого сала, 0,5 стакана сметаны, бульон, черный молотый перец, соль.

Печень промыть, вымочить, удалить пленки, разрезать на нетолстые куски, нашинговать нарезанными продолговатыми кусочками свиного сала, посыпать перцем, солью, мукой, поджарить на жире.

Лук нарезать кольцами, корень петрушки и морковь натереть на крупной терке, обжарить на жиру. Слойками уложить в кастрюлю нарезанные куски печени, поджаренные овощи, залить небольшим количеством бульона, добавить сметану, тушить до готовности.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Сейчас, когда ранним утром я подписываю в свет очередной номер газеты «Кулинарные рецепты», убежден, что это – ваша газета.

Я надеюсь, что мы будем вместе и в 2002 году. Тем более, что вас ждет сюрприз. Идя навстречу многочисленным пожеланиям, в следующем году мы подготовим для Вас два спецвыпуска, полностью посвященные заготовкам на зиму: солению, квашению, маринованию, консервированию и т.д.

Таким образом, белорусские читатели могут подписаться на «Кулинарные рецепты» (со спецвыпуском), индекс — 63515, «Кулинарные рецепты» (без спецвыпуска), индекс — 63351, «Кулинарные рецепты» (спецвыпуск) — индекс 63516.

Спешите на почту! Выбирайте, что кому необходимо, что кому нравится.

Россияне могут подписаться на «Кулинарные рецепты» через каталог АПР или областные (местные) каталоги.

Приятного аппетита, дорогие друзья!

С любовью и уважением

ДМИТРИЙ НОВИКОВ, главный редактор.

Кулинарные РЕЦЕПТЫ

№14(26) 2001 г.

(Приложение
к «Детективной газете»)

Главный редактор Дмитрий НОВИКОВ
УЧРЕДИТЕЛИ:

Е.В. Булаш, В.В. Капский, В.К. Козловский,
В.В. Лапиков, Д.Н. Новиков.

Регистрационный номер 1365.

Цена свободная.

Адрес редакции: 220126, г. Минск, пр-т Машерова, 21,
Редакция газеты «Кулинарные рецепты».
тел. 2-50-36-00.

Газета выходит
с 10 января 2000 г.
Сдана в набор 24.10.2001 г.
Подписана к печати 28.10.2001 г.
Вышла в свет 1.11.2001 г.
Отпечатана в ОАО
«Брестская типография».
г. Брест, пр-т Машерова, 75.
Тираж 63 000 экз.
Заказ № 5892

ОСЕНЬ — ВРЕМЯ ПИРОГОВ

Поздней осенью, когда за окнами ненастье, приятно посидеть за красиво накрытым столом, на котором дымятся чашки чая и красуется испеченный пирог. От этого запаха становится особенно уютно и тепло. Такой вечер — настоящий праздник для домашних и друзей.

В доме, постоянно наполненном чудным ароматом свежеспеченного хлеба или пирога, всегда царят мир и согласие. Словно какая-то неведомая сила объединяет всю семью. Правда, у одних пироги пекут только по большим праздникам, а у других — чуть ли не каждый день. А ведь пирог не просто вкусное и экономное изделие из теста — это настоящее чудо. Вырастая, дети помнят тепло и запах родного очага всю жизнь. Как правило, впоследствии, создав свои семьи, они бережно хранят традиции, которые царили в родительском доме. Не жалеете времени на выпечку пирогов. Все ваши затраты вернутся к вам душевным теплом, хорошим настроением и величайшей благодарностью родных и близких.



„Грибное лукошко“

250 г муки, 20 г дрожжей, 3 ст. ложки растительного масла, 0,5 ч. ложки соли.

Для начинки: 500 г соленых или свежих грибов, 20 г сливочного масла, 1 луковица, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки отваренного риса, черный молотый перец, соль по вкусу.

Из предложенных ингредиентов замесить тесто, поставить в теплое место подходить. Обмять 2-3 раза. Затем раскатать из него лепешку, переложить в смазанную маслом круглую форму. Лепешка должна покрывать края формы, т.е. быть немного выше начинки. Поверхность теста смазать растительным маслом, уложить ровным слоем начинку, края теста загнуть. После расстойки пирог выпекать на среднем огне в духовке 30 мин.

„Нежность осени“

1 стакан кефира или сметаны, 13 ст. ложек муки (без горки), 1 яйцо, 1 лимон, 2 яблока, 1 стакан сахара, сахарная пудра.

Смешать кефир (или сметану), яйцо и муку, замесить тесто. Затем разделить его на две части, раскатать тонкими пластами. Лимон, не снимая кожицу, вместе с сахаром пропустить на мясорубке. Эту смесь выложить на один пласт ближе к центру. Яблоки очистить от кожицы и сердцевин, нарезать тоненькими ломтиками, разложить по кругу на этот же пласт, чуть отступив от края. Накрыть другим пластом, защипать тесто по бокам. Поверхность пирога посыпать сахарной пудрой, проколоть вилкой в нескольких местах. Запекать в духовке, пока не подрумянится.

„Принц лимон“

3 стакана муки, 200 г маргарина, по 1 стакану сахара и кефира, 1 яйцо, 1/4 ч. ложки соды.

Для начинки: 2 лимона, 1 стакан сахара.

Муку, маргарин, сахар и соду сме-

шать и растереть руками. Добавить кефир и яйцо. Замесить тесто, разделить на две части. Одну часть раскатать и выложить на лист, смазанный маслом. На тесто выложить подготовленные лимоны, посыпать сахаром. Прикрыть другой, раскатанной в пласт, частью. Края защипать. Поверхность проколоть в нескольких местах вилкой, смазать яйцом. Выпекать в горячей духовке до готовности.

Начинка. Лимоны помыть, ошпарить кипятком, натереть на крупной терке.

„Маленький секрет“

1 кг муки, 200 г маргарина, 40 г дрожжей, 2 стакана молока (можно кислого), 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, щепотка ванилина, 1 ч. ложка соли.

Из приведенных ингредиентов за-

месить тесто обычным способом. Дать ему подойти, обмять, снова дать подойти. Затем разделить на две неравные части. Большую раскатать в пласт, выложить на смазанный лист, наверх положить начинку, прикрыть раскатанной в пласт меньшей частью, края защипать. На поверхности пирога сделать ножом несколько отверстий, смазать яйцом. Выпекать на среднем огне до готовности.

А маленьким вашим секретом и сюрпризом будет любая из приведенных ниже начинок.

ЛИВЕРНАЯ. Сердце и легкие тщательно промыть, разрезать на несколько частей, отварить в подсоленной воде. Печень обжарить. Все компоненты остудить, пропустить через мясорубку. Обжарить при постоянном помешивании с предварительно измельченным пассерованным луком, добавив белый соус, посолить, поперчить, перемешать.

МОРКОВНАЯ. Очищенную и промытую морковь натереть на крупной терке, припустить в небольшом количестве воды с жиром. Посолить, добавить сахар, рубленые сваренные вкрутую яйца (или рассыпчатый рис). Все тщательно перемешать.

ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ. Подготовленную капусту нашинковать, выложить на противень с растопленным жиром слоем в 1 см, жарить в духовке до готовности при 200°. Затем капусту охладить, посолить, добавить пассерованный лук (по желанию сваренные вкрутую рубленые яйца), измельченную зелень петрушки.

ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ. Квашеную капусту отжать (если кислая, промыть в холодной воде). Слегка обжарить на растительном масле, добавить немного жидкости, тушить до готовности. Затем добавить измельченный пассерованный лук, сахар, мелко нарезанную зелень петрушки, посолить. Хорошо перемешать.

Полезные советы

Константин КОРНЕЛЮК, г. Витебск:

ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО БЕЗ ПРОБЛЕМ

Следуя приведенному ниже совету, любая хозяйка всегда может иметь под руками свежие дрожжи.

Необходимо однажды приобрести дрожжи, замесить тесто, используя его для задуманной выпечки, оставить комочек готового свежего теста размером с кулак (200 г). Поместив его в полиэтиленовый пакет, положить в морозильную камеру холодильника, где оно может храниться несколько месяцев.

Чтобы замесить тесто для новой выпечки, необходимо заранее, например вечером, вынуть комочек замороженного теста из морозильной камеры и оставить в холодильнике до утра. Затем в посуду для приготовления теста отмерить необходимое количество муки, сделать углубление, куда поместить разделенное на кусочки оттаявшее тесто. Залить теплой (25-30°) любой жидкостью (водой, молоком, молочной сывороткой) с растворенными в ней сахаром и солью. Опару размешать и поставить в теплое место для брожения. Через 1-1,5 часа добавить яйца и жиры. Перемешать, тщательно вымесить, чтобы тесто отставало от стенок посуды и рук. Поставить в теплое место на 1-1,5 часа. Подошедшее тесто обмять и снова дать подойти. Когда тесто увеличится в два раза, его можно раздвигать. Не забудьте отложить свежее тесто впрок.

Нельзя допускать, чтобы тесто перестояло и перекисло, оно становится непригодным для дальнейшего использования. Не следует ставить тесто с вечера, так для его подъема достаточно 2,5-3 часа. Если вы не успеваете с выпечкой, недобродившее тесто необходимо обмять, переложить в полиэтиленовый пакет размером в 2 раза больше объема теста. Поместить пакет с тестом в холодильник на несколько часов (не более суток). В свободное время вынуть его из холодильника и займитесь выпечкой, не забыв отложить тесто впрок.

Виктория ЗАСЕНКОВА,
г. Осиповичи
Могилевской обл.:

Блины луковые

3 яйца, 2 ч. ложки свежих дрожжей, 3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки майонеза или сметаны, по 0,5 ч. ложки соды и соли, 0,5 л воды, 1 очень крупная луковица, 0,5 стакана растительного масла, молоко, мука.

Луковицу пропустить через мясорубку. Добавить яйца, разведенные дрожжи, сахар, соду, соль, сметану, воду. Все перемешать, всыпать муку. Тесто должно получиться как на оладьи. Хорошо его взбить, растирая комочки, развести теплым молоком до нужной густоты и добавить подсолнечное масло. Выпекать блины на сковороде. Снимая, смазать маргарином.

Блинчики с сосиской

2 стакана муки, 3 стакана молока, 3 яйца, 2 ст. ложки сахара, 0,5 ч. ложки соли, 10 сосисок, горчица, 100 г твердого сыра, панировочные сухари, сливочное масло.

Яйца взбить с солью и сахаром, развести одним стаканом молока, всыпать муку, вымесить тесто до гладкости, добавить остальное молоко, размешать, процедить через сито. Выпекать на сковороде среднего размера.

Сосиски разрезать вдоль, внутреннюю поверхность смазать горчицей, положить между половинками длинный тонкий кусочек сыра. Подготовленную сосиску завернуть в блин, обвалять в панировочных сухарях, обжарить на сливочном масле со всех сторон до образования хрустящей корочки.

Елена ГЛЁЗА,
д. Демидов
Гомельской обл.:

Хворост картофельный

6-7 картофелин, 3 стакана муки, 1-2 яйца, 1/3 стакана растительного масла, соль.

Картофель отварить в соленой воде, еще теплый пропустить через мясорубку, смешать с мукой. Добавить желтки и взбитые белки. Полученную массу тонко раскатать, нарезать в виде ромбиков, сделать в середине каждого надрез. Жарить в растительном масле.

Сочень

Яйцо растереть с 1 ст. ложкой муки, чтобы не было комочков, добавить 2 ст. ложки сметаны, сахар по вкусу, посолить. Все взбить, вылить на хорошо разогретую и смазанную маслом сковороду. Закрыть крышкой. Через несколько минут перевернуть.

«Мужчины-кулинары»

Константин КОРНЕЛЮК,
г. Витебск:

Салаты

„Девичьи слезы“

Название этого салата грустное, но вкус его вызывает более приятные чувства. Правда, всплакнуть придется, натирая на крупной терке очищенную и промытую черную редьку.

К редьке добавить очищенные и натертые на крупной терке яблоки, репчатый лук, нарезанный тонкими кольцами. Все перемешать, заправить майонезом. Не солить! Готовить этот салат нужно перед подачей на стол.



„Сюрприз“

Так его называли за необычное украшение, придающее салату особенный и даже загадочный вид.

Для салата: отваренные картофель, свекла и морковь, огурцы, редис, зеленый лук, майонез и сметана. Количество ингредиентов произвольное.

Для желе: желатин и ягоды брусники.

Овощи натереть на терке, уложить слоями в следующей последовательности: картофель, редис, огурец, сметана. Затем — морковь, свекла, майонез, мелко нарезанный зеленый лук. Салат уложить так, чтобы поверхность его была плоской (не горкой). Приготовить желе, в которое добавить бруснику. Слегка остудить, залить салат, поставить в холодильник.

Цыпленок по-витебски

1-2 цыпленка, 10 морковок, 100-150 г сухих грибов, 4 помидора, 1 головка чеснока, 0,5 л бульона, 100 г сливочного масла, 500 г сыра, несколько горошин черного перца и молотый черный перец, соль.

Цыплят сварить в скороварке с целыми очищенными морковками, черным перцем и солью до готовности. Затем остудить, отделить мясо от костей. На противень выложить мелко нарезанную вареную морковь,

отваренные и измельченные грибы, натертые на крупной терке помидоры, рубленый чеснок. Влить бульон, поверх овощей выложить кусочки сливочного масла, поперчить. Затем выложить мясо цыплят, на него — плотным слоем тертый сыр. Подрумянить в духовке в течение 15 мин.

Грибной соус

50 г сухих грибов, 1 ст. ложка муки, 1 луковица, 2 ст. ложки масла.

Грибы промыть в теплой воде, замочить в холодной на 3 часа. Сварить в этой же воде без добавления соли. Муку поджарить до светло-коричневого цвета в таком же количестве масла. Развести 2 стаканами процеженного горячего грибного бульона. Этот соус варить на слабом огне 20 мин. Лук мелко нарезать, поджарить на масле, добавить нашинкованные вареные грибы, еще немного поджарить, переложить в соус, посолить, довести до кипения.

Павел ИСАЧЕНКОВ,
д. Сёмовщина
Брестской обл.:

Штрудли

Потушить мясо с луком. Налить немного воды, положить нашинкованную капусту. Продолжать тушить. Картофель очистить, нарезать соломкой, добавить к мясу с капустой. Когда картофель будет почти готов, положить штрудли.

Штрудли. Тесто замесить на кислом молоке, добавив соль и соду на кончике ножа. Оно должно быть крутым, как на пельмени. Раскатать тесто в пласт, смазать подсолнечным маслом, свернуть рулетом, нарезать дольками. Выложить на картофель. Тушить еще 10 мин. (до готовности теста).

Рыба по-крестьянски

300 г рыбы, 2 ст. ложки сметаны, 2 ч. ложки сухарей, 1 яйцо, 1 ст. ложка масла, соль по вкусу.

Филе рыбы слегка отбить, посолить, 10-15 мин. выдержать в сметане. Затем кусочки рыбы обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в сухарях, жарить в растительном масле до готовности.

Биточки в сметане

Фарш приготовить так же, как и для мясных котлет и разделить в форме биточков (размером 3-4 см). Биточки обвалять в муке, обжарить в глубокой сковороде, залить сметаной, накрыть крышкой. Тушить 7 мин.

Подать на блюде, полив соусом, образовавшимся при готовке, посыпать измельченной зеленью.

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ

Начинается этот пост 28 ноября и продолжается по 6 января включительно. Его называют также Филипповским, так как накануне, 27 ноября, Церковь чтит память святого апостола Филиппа. Этот пост нестрогий. На протяжении всего Рождественского поста запрещается употреблять в пищу мясные, молочные и яичные продукты. Рыбой можно питаться во все дни, кроме среды, пятницы и последней недели перед Рождеством, когда пост становится более строгим. Наиболее строго он соблюдается в Рождественский сочельник: 6 января вообще не вкушается пища до первой звезды. Советуем приготовить следующие блюда.

Салат «Луковый»

2 большие луковицы, 1 соленый огурец, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка сахара, 1/2 ч. ложки горчицы.

Лук почистить, разделить на 4 части, положить в дуршлаг, обварить кипятком, остудить, мелко нарезать. Соленый огурец очистить, мелко нарезать. Лук смешать с огурцом, сбрызнуть лимонным соком. Посолить, добавить сахар. Подсолнечное масло взбить с горчицей. Этим соусом полить салат. Украсить листиками петрушки.

Грибы с хреном

100 г сушеных грибов, 50 мл кваса, 50 г хрена (или чеснока), соль.

Грибы перебрать, промыть, замочить в холодной воде на 4 часа. Отварить до готовности, отвар слить (его можно использовать для других блюд). Грибы нашинковать, посолить по вкусу, полить квасом, добавить измельченный хрен или чеснок.

Капуста квашеная с грибами

По 200 г соленых грибов и квашеной капусты, 30 г репчатого лука, 30 мл растительного масла, 15 г зелени петрушки, черный молотый перец и сахар по вкусу.

Соленые грибы промыть, нарезать соломкой, соединить с квашеной капустой и нашинкованным луком, доба-

вить сахар и перец, заправить растительным маслом.

Подать, посыпав измельченной зеленью.

Суп из фасоли с орехами

0,5 стакана фасоли, 0,5 л воды, 1 луковица, грецкие орехи, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Предварительно замоченную фасоль варить до полуготовности. Лук порезать кольцами, обжарить на растительном масле, добавить к фасоли. Опустить мелко рубленые орехи, посолить, поперчить, продолжать варить до готовности.

Подать, посыпав измельченной зеленью петрушки.

Минтай тушеный

300 г минтая, 100 мл рыбного бульона, 60 г моркови, 10 г корня петрушки или сельдерея, 50 г репчатого лука, 50 г томат-пюре, 25 г растительного масла, 10 мл 3%-ного уксуса, 5 г сахара, гвоздика, корица на кончике ножа, лавровый лист, соль.

Рыбу почистить, вынуть жабры и кости. Из головы, хребтовой кости и плавников сварить бульон. Рыбное филе с кожей нарезать на порционные кусочки. Овощи нашинковать. В посуду для запекания уложить слоями, чередуя, рыбу и овощи. Залить бульоном,

добавить растительное масло, томат-пюре, уксус, сахар, соль. Посуду закрыть крышкой. Тушить 60 мин. до готовности. За несколько минут до окончания тушения добавить перец и лавровый лист.

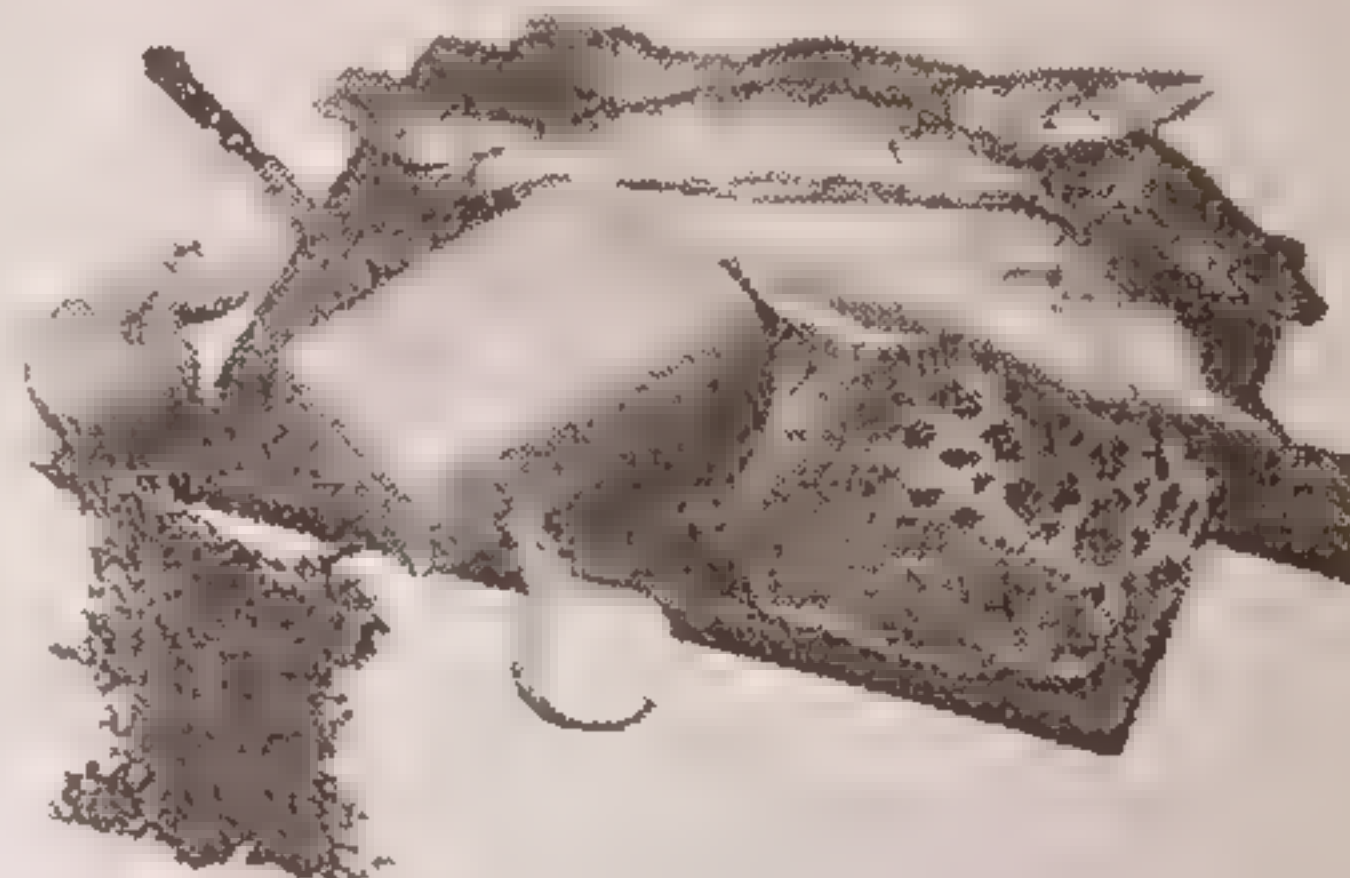
Подать с отварным картофелем. Рыбу полить соусом, в котором она варилась.

Рыба с горохом

1 кг рыбы, 200 г гороха, 2 луковицы, 50 г растительного масла, 1 л воды, лимонная кислота, зелень петрушки, соль.

Рыбу почистить, промыть, нарезать на крупные куски, натереть солью, сбрызнуть раствором лимонной кислоты. Лук нарезать кубиками. Предварительно замоченный горох варить вместе с луком до мягкости, выложить сверху куски рыбы. Тушить под крышкой 20-30 мин.

Подать, посыпав измельченной зеленью петрушки.



Картофельная запеканка

1 кг картофеля, 1 крупная луковица, растительное масло, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Картофель отварить в подсоленной воде, очистить, нарезать ломтиками, слегка обжарить на растительном масле. Репчатый лук мелко нарубить, поджарить на растительном масле. Картофель перемешать с поджаренным луком, посолить, поперчить, поставить на 15 мин. в духовку.

Подать, посыпав мелко нарезанной зеленью.

О том, какое значение в жизни человека имеет пища, знают все. Именно из пищи черпается все необходимое для жизнедеятельности организма. Она служит источником энергии и здоровья человека. Нельзя допускать, чтобы пища приносила вред. К сожалению, подобное случается очень часто. Но в то же время правильно подобранные продукты питания и их удачное сочетание могут активно способствовать лечению многих болезней.

В нашей почте есть письма с вопросами о том, как правильно питаться при тех или иных заболеваниях. Мы не вправе предлагать полное оздоровительное меню (это может сделать только врач). Но, возможно, нашим читателям Н.АВТЮХОВУ (г. Минск), Р.НИКОЛАЙЧИК (г. Брест), И.ИСАЧЕНКО (г. Витебск) пригодятся следующие рецепты.

Сундук Здоровья

ТВОРОЖНЫЙ МАЙОНЕЗ

100 г творога, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка молока, зелень петрушки, чеснок, красный молотый перец и соль по вкусу.

Творог взбить деревянной ложкой, смешать с растительным маслом и молоком, добавить измельченные чеснок и зелень петрушки, поперчить, посолить.

Если кислотность вашего желудка повышена, с помощью этого лекарства вы быстро почувствуете себя лучше. Но есть его нужно понемногу — 1 ч. ложка в день (в обед).

ХРЕН С МЕДОМ

300 г корня хрена, 2 стакана кипятка, 3 ст. ложки меда.

Очищенный и промытый хрен измельчить, положить в кастрюлю, залить кипятком, закрыть кастрюлю крышкой и остудить. Воду слить, массу смешать с медом.

Рекомендуется употреблять при хроническом гастрите с пониженной кислотностью, туберкулезе, ревматизме, импотенции.

ПЕЧЕБНЫЙ ДЕСЕРТ

1 апельсин очистить, разделить на дольки, 2-3 грецких ореха измельчить, 1 яблоко разрезать на дольки, все перемешать. Добавить 50 г изюма, 1 ст. ложку геркулеса, 1 ст. ложку лимонного сока, 1 ст. ложку меда. Перемешать.

Этот десерт полезен при анемии и других болезнях крови, панкреатитах, гепатитах, камнях в почках, нефритах.

«Мой фирменный обед»

Оксана ЮРКЕВИЧ,
г.Калинковичи:

Закусочный торт «Любимый»

Для блинов: 1 яйцо, 1 стакан молока, мука, 1 ст. ложка сахара, растительное масло, соль.

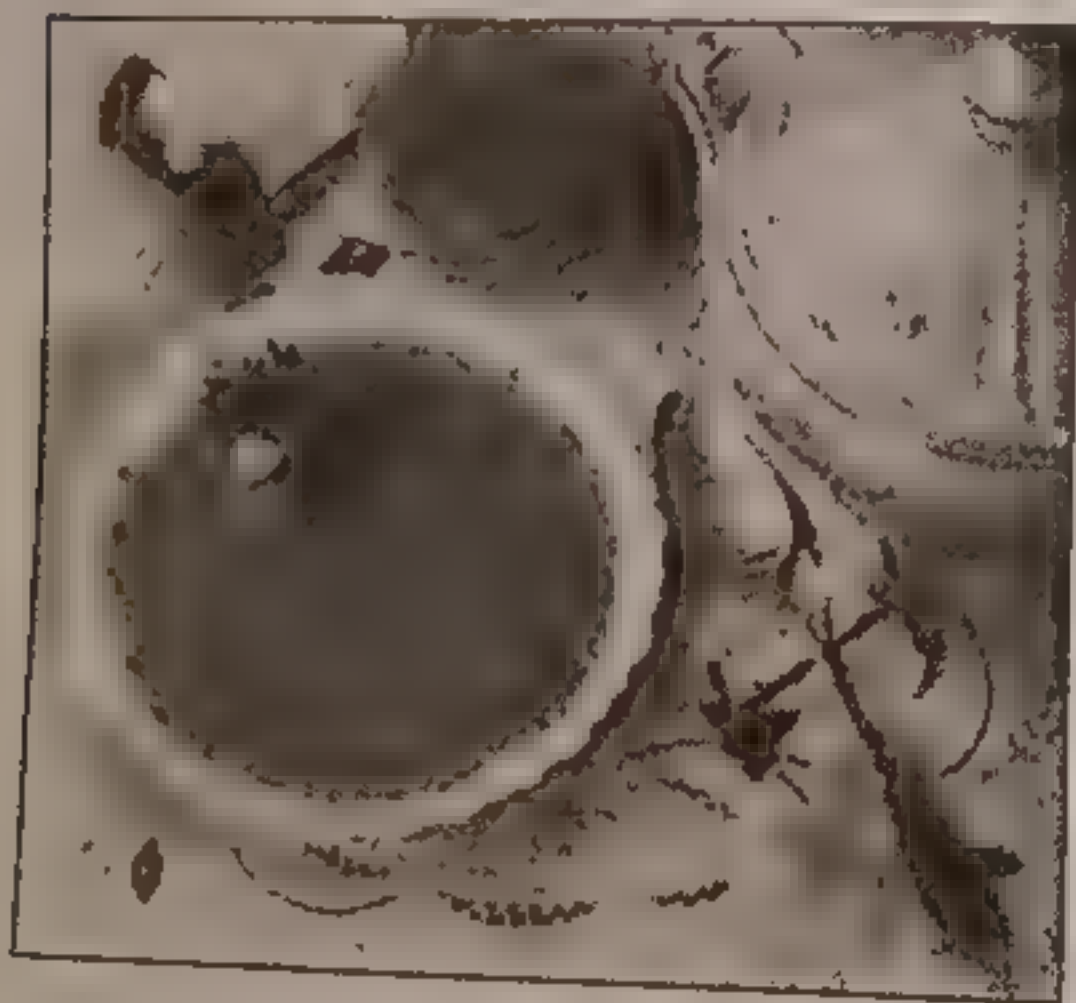
Для фарша: 3 сваренных вкрутую яйца, 100 г ветчины, 4 ст. ложки тушеных с луком грибов, 4 ст. ложки пассерованной с луком моркови.

Из молока, яиц, соли, сахара и муки замесить жидкое тесто, испечь 8-10 блинов. Остудить. Дно плоского блюда покрыть листьями салата или отварной капусты. Положить блин, смазать майонезом, посыпать мелко рубленым яйцом (1,5 шт.). Положить следующий блин, смазать майонезом, посыпать мелко нарезанной ветчиной (50 г). Накрыть блином, смазать майонезом, положить фарш из тушеных грибов с луком, пропущенных через мясорубку (2 ст. ложки). Накрыть блином, смазать майонезом, положить фарш из пассерованной моркови с луком. Накрыть блином. Повторить все сначала. Верхний блин и бока смазать майонезом, посыпать измельченной зеленью и рубленым желтком. Охладить в холодильнике.

Начинку можно менять по своему вкусу.

Борщ «Кубанский»

500 г мяса (курица, говядина, свинина и т.д.), 4 картофелины, 1 луковица, 1 стручок сладкого болгарского перца, 1/4 часть свеклы, 1 морковь, 2 ст. ложки томата или свежий помидор, 0,5 кочана капусты, зелень, специи, соль, жир.



Из мяса сварить варить бульон. Пока он варится, приготовить овощи. Картофель, морковь, свеклу и лук почистить, нарезать очень тонкими полосками (соломкой). Капусту тонко нашинковать. В бульон опустить картофель. Сделать зажарку, обжарив на любом жире свеклу, затем добавить лук, морковь. Добавить томат или протертые помидоры. Тушить все вместе 5 мин. Когда картофель будет почти готов, добавить зажарку, прокипятить.

Затем положить капусту, довести до кипения, варить 5 мин., не допуская разваривания капусты. Добавить мелко нашинкованный сладкий перец, специи, зелень, обязательно красный горький перец (можно прокипятить). Снять с огня, дать настояться. Чем дольше настаивается, тем вкуснее борщ.

Утка с медом и черносливом

1 тушка утки, 2 ст. ложки натурального меда, чернослив, чеснок, специи, соль.

Обработанную тушку натереть изнутри и снаружи солью, специями, чесноком. Чернослив промыть, косточки вынуть, распарить, нафаршировать им тушку утки, зашить. Смазать 1 ст. ложкой меда всю утку, выложить на противень, поставить в горячую духовку. Оставшийся мед развести в 0,5 стакана воды, периодически поливать им утку. Запекать до готовности.

Можно тушить утку в утятнице, обложив ее яблоками и поливая медом.

На гарнир подать отварной рассыпчатый рис.

Торт «Де-Лиз»

2 стакана муки, 200 г маргарина, 1 яйцо, 3/4 стакана сахара, 1/2 ч. ложки соды (погасить).

Для крема: 1 банка вареной сгущенки, 200 г сливочного масла, какао.

Замесить тесто, поставить в холодильник на 1 час. Раскатать, выпечь 3 коржа. Края обрезать (коржи должны быть еще теплыми) для крошек на обсыпку. Коржи смазать кремом, обсыпать крошкой. Оставить на ночь для пропитки.

Крем. Сварить сгущенку, остудить. Размягченное масло растереть, добавить какао. Все время взбивая, добавлять по чуть-чуть сгущенки.

Напиток

«Лесная быль»

500-600 г черники, 1 ст. сливок или 0,5 л молока, 100 г сахарной пудры.

Черничный сок влить в посуду, добавить холодные сливки (или молоко), сахарную пудру, перемешать. Охладить. Разлить по бокалам.

Людмила БУСЛО,
г. Минск:

Воздушный пирог быстрого приготовления

4 толстых ломтя белого хлеба, 4 куса сыра, 1/4 л молока или сметаны, 2 яйца, черный молотый перец, соль.

Белый хлеб и сыр расположить слоями в смазанной жиром форме. Яйца взбить, добавить пряности и молоко, соль, все хорошо размешать, вылить в форму. Запекать в духовом шкафу на небольшом огне до подрумянивания. Можно добавить слой нарезанных помидоров.

Пирог подать со свежим салатом.

Фаршированные тушеные огурцы

2-4 мясистых огурца, 200 г мясного фарша, 50 г белого хлеба, 1 луковица, 1 яйцо, 1/4 л бульона, жир, черный молотый перец, соль.

Огурцы очистить от кожицы, разрезать вдоль на 2 части, удалить сердцевину. Мясной фарш перемешать с цевиной. Мясной фарш хлебом, мелко размоченным белым хлебом, мелко нарезанным репчатым луком, яйцом. Посолить, поперчить. Этой массой наполнить половинки огурцов, соединить разрезами, перевязать и обжарить в жиру. Затем залить кипящим бульоном, тушить до готовности (пока не покроются глазурью).

Помидоры, фаршированные яйцом

4 помидора, 4 желтка, 40 г тертого сыра, 4 ч. ложки соуса из красного перца, черный молотый перец, соль.

С помидоров срезать верхушку, удалить сердцевину. Помидоры посолить, поперчить, вбить в каждый по одному желтку, посыпать тертым сыром. Запечь в духовке.

Подать, полив соусом.

Котлеты капустные

Средний кочан капусты, 2 моркови, 2 яйца, 2 стакана муки, подсолнечное масло, соль.

Капусту мелко нашинковать, морковь натереть на крупной терке, добавить муку, вбить яйца, посолить. Все хорошо перемешать, из массы сформовать котлеты, поджарить на подсолнечном масле.

Сдобная колбаска

400 г сливочного маргарина или масла, 200 г какао, по 2 стакана молока и сахара, 800 г печенья.

Сливочный маргарин или масло растопить, довести до кипения. Какао смешать с молоком, влить, помешивая, в кипящее масло. В полученную однородную массу добавить сахар, помешивая, довести до кипения. Снять с огня, остудить. Печенье поломать, аккуратно смешать с остывшей массой, все хорошо вымешать. Массу выложить на целлофан, разравнять, скатать колбаской, вынести на холод.



Салаты

„Оригинальный“

200 г крабовых палочек, 2 свежих огурца, 2 свежих яблока, 1 стакан отварного рассыпчатого риса, по 4 ст. ложки сметаны и майонеза, веточки свежей зелени укропа и петрушки, соль по вкусу.

У свежих огурцов и яблок очистить кожицу, удалить семена, нарезать соломкой. Крабовые палочки нарезать кубиками, соединить с рисом, яблоками и огурцами. Заправить майонезом и сметаной. Выложить в салатник, украсить веточками зелени.

„Свадебный“

400 г говяжьего языка, 400 г белокочанной капусты, 250 г майонеза, 200 г свежих огурцов, 100 г зеленого консервированного горошка, 50 г листового зеленого салата, 30 г зелени укропа и петрушки, 1 сваренное вкрутую яйцо, горошки черного перца, лавровый лист, соль.

Язык отварить в подсоленной воде со специями, очистить от кожи, нарезать кубиками среднего размера. Вареное яйцо натереть на крупной терке. Огурцы очистить, нарезать небольшими кубиками. Свежую белокочанную капусту нашинковать короткой соломкой, перетереть до образования сока. Горошек отцедить. Капусту, язык, огурцы и горошек перемешать, заправить майонезом. Выложить в салатник на листья салата, украсить измельченным яйцом и зеленью.

Ветчина праздничная

Из ржаной муки замесить крутое тесто на воде. Тесто разделить на 2 части, раскатать круглые лепешки. Одну из них положить на смазанный жиром противень, на нее выложить сырокопченый или вареный окорок, закрыть другой лепешкой. Края теста защипать, поверхность смочить водой, запечь в духовке до готовности. Время запекания зависит от веса окорока. Окорок массой в 8 кг будет запекаться около 3 часов. Готовый окорок охла-

У вас в семье свадьба...

К этому торжеству — все самое лучшее и вкусное

Вы или ваши дети решили пожениться... Время выбрано удачно. Издавна осень, начиная с Покрова (14 октября) вплоть до Филипповского (Рождественского) поста (28 ноября), считалась самой благоприятной порой для свадеб, а браки, заключенные в ноябре, — наиболее прочными и счастливыми.

Свадебное торжество — одно из важнейших событий в жизни молодоженов и их родителей. Обычно сценарий и меню проведения застолья обдумываются заранее, но не следует забывать, что каждая свадьба имеет свою изюминку в зависимости от семейных традиций. Постарайтесь, чтобы все в этот день было неповторимым и уникальным. Пусть лучшие друзья, ближайшие родственники молодых придумают что-то необычное. Только тогда свадебное торжество запомнится и понравится всем. Попробуем-ся и мы дать кое-какие советы для праздничного меню.

Итак, наш первый тост — „За молодых!“

дить, снять тесто, зачистить. Нарезать ломтиками.

Подать с солеными огурцами и хреном.

Буженина домашняя

1 кг свинины, 8 долек чеснока, 2 ст. ложки сметаны, черный молотый перец, соль.

Кусок свинины обмыть, обсушить полотенцем, нашпиговать чесноком, натереть солью и перцем, завернуть в фольгу, жарить в духовке 1 час при 220°. Фольгу снять, мясо смазать сметаной, запечь в духовке до образования золотистой корочки.

Подать в охлажденном виде с солеными огурцами, соусом из хрена или горчицей.

Жаркое из свинины

Шейное мясо натереть горчицей, солью, перцем, сахаром, толченым чесноком, завернуть в фольгу. На 2 часа вынести на холод. Жарить в предварительно нагретой духовке, добавив коренья (петрушки и моркови) и горячую воду. Через полчаса добавить чернослив. Во время жарки мясо периодически поливать образовавшимся бульоном. Готовое мясо положить на 2-3 часа под груз.

Подать, нарезав ломтиками, украсив черносливом и перьями зеленого лука.

Окорок печеный

Из ржаной муки замесить крутое тесто на воде. Завернуть окорок в тесто (слой теста должен быть толстым и непрерывным). Запекать в горячей духовке на противне, смазанном маслом, 2 часа. Готовый окорок вынуть, остудить, снять тесто, очистить от кожи. Полить бульоном, равномерно посыпать сахаром (1 ст. ложка), подрумянить в духовке.

Рулеты

«Банкетный»

1 курица, 120 г ветчины или вареной колбасы, 150 г сыра, 2 дольки

чеснока, 4 яйца, 3/4 банки майонеза, соль по вкусу.

Снять с курицы кожу, разложить на доске, покрытой марлей. Мясо отделить от костей, нарезать тонкими кусочками, отбить, уложить на кожу, посолить, посыпать натертым на мелкой терке сыром, измельченным чесноком. Сверху уложить нарезанную мелкими кубиками ветчину, омлет, приготовленный на майонезе. Все свернуть рулетом, завернуть в марлю, перевязать шпагатом, варить 1 час на слабом огне. Готовый рулет положить под легкий пресс, охладить, нарезать ломтиками.

Ветчинный с салатом

800 г ветчины, 60 г сливочного масла, 100 г сыра, 6 зубчиков чеснока, 3 лимона, 600 г любого овощного салата, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Ветчину нарезать тонкими ломтиками, половину пропустить через мясорубку. Фарш растереть со сливочным маслом, добавить тертый сыр, измельченный чеснок, лимонный сок, посолить. Если ветчина жирная, можно обойтись и без сливочного масла. Ломтики ветчины свернуть конусом, наполнить приготовленным фаршем, уложить на тарелку узкими концами к центру. На середину положить любой овощной салат, украсить зеленью.

Из свинины

с домашними колбасами

800 г сырокопченого нежирного окорока, 1,5 головки чеснока, 2 яйца, 300 г говядины, 1 ломтик белого хлеба, 1/3 стакана молока, 4 куска домашней колбасы (длиной 6-7 см), 1 луковица, черный молотый перец, зелень петрушки и укропа, коренья петрушки и сельдерея, соль.

Из окорока сформовать пласт, хорошо отбить. Натереть солью, перцем, толченым чесноком. Обмазать взбитым яйцом. На пласт окорока положить начинку, сверху вдавить в нее куски домашней колбасы, туго скатать в рулет. Завернуть в сложенную вдвое марлю, перевязать кулинарным шпагатом. Варить в закрытом котле с ароматичес-

Огонь. Вода. Медные трубы...

Конечно, вы не ошиблись. Речь пойдет о самогоне. Именно такие «испытания» выпадают на долю сырья, прежде чем оно превратится в крепкий напиток. Правда, медные трубы лучше заменить стальными (применять медьсодержащие аппараты все же не очень желательно). Судя по многочисленным письмам наших читателей, интерес к этой теме не иссякает. Многие желают приготовить качественный напиток собственного производства. Технология самогонварения достаточно сложна, и только полное ее соблюдение гарантирует получение качественного продукта. Чтобы добиться наивысшего качества, необходимо внимательно разобраться во всех этапах самогонварения. В нашей газете (№6 и №8 за 2001 год) были представлены схемы наиболее простых и самых распространенных конструкций самогонных аппаратов (№6, рис.2 и 3) и даны рецепты приготовления самогона из различного сырья. Его качество в значительной степени зависит от выбранной вами конкретной конструкции самогонного аппарата. Продолжая разговор, следует отметить, что представленные аппараты и их конструктивные варианты имеют свои преимущества и недостатки. Они просты в изготовлении, удобны для использования в любых условиях. Но имеют некоторые недостатки — большой расход энергии, потери продукта из-за неплотного прилегания элементов, высокое содержание сивушных масел в конечном продукте, неудобства при извлечении самогона из емкости. Итак, по многочисленным просьбам читателей предлагаем усовершенствованные конструкции самогонных аппаратов.

Рекомендации по усовершенствованию

Изотермические аппараты, получившие название «Бак» (или «Тарелка»), можно усовершенствовать. Для уменьшения хлопот по смене воды в условиях городской квартиры нужно подвести в бак шланг от водопровода, а из таза в раковину пустить шланг для слива воды, предварительно утопив его конец с помощью груза. Регулируя подачу воды из крана, можно добиться постоянного ее уровня в тазу. Для герметизации щели между

баком и тазом возможно использование ржаного (или другого) теста. Можно плотно обмотать таз мокрым бинтом. Методом проб и ошибок рассчитывается время, необходимое для быстрого нагрева жидкости до 70°, и время испарения 1/3 налитой в бак жидкости, т.е. всего перегона. Недостаток этого аппарата — отсутствие дробного перегона и невозможность контролировать ход перегонки.

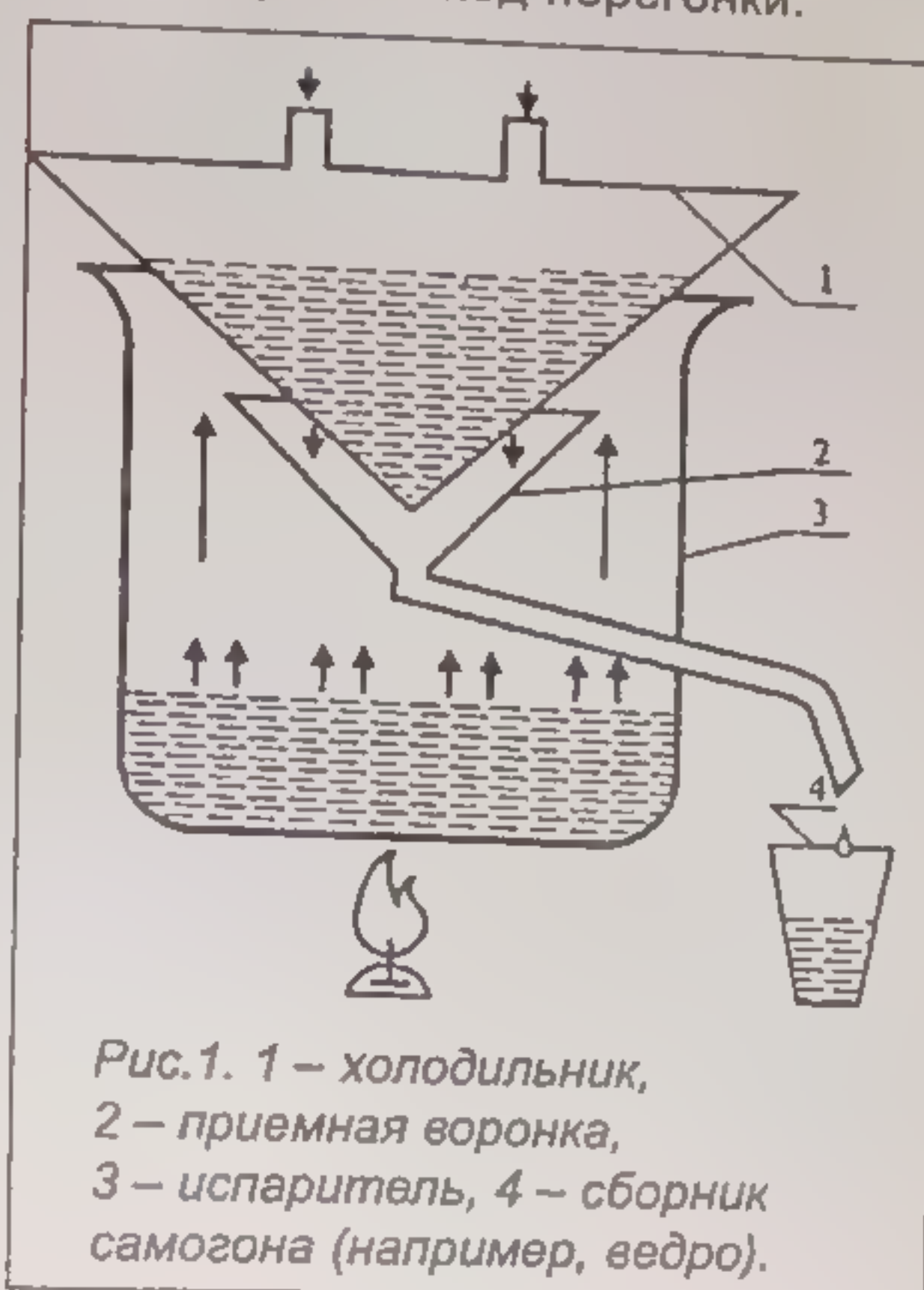


Рис.1. 1 — холодильник, 2 — приемная воронка, 3 — испаритель, 4 — сборник самогона (например, ведро).

На рис.1 представлен более усовершенствованный аппарат, который эффективнее устраняет недостатки предыдущего. Усовершенствование заключается в установке дополнительной воронки и отводной трубки, за счет чего появляется возможность вынести сборник самогона за пределы испарителя. Воронка располагается на проволочной корзине либо на треножнике, установленном на дне емкости. Стык между холодильником и емкостью промазывается по кругу слоем теста. В случае образования избыточного давления взрыв предотвращается. В процессе работы тесто не дает улетучиваться спиртосодержащим парам (вследствие чего в помещении будет присутствовать не сивушный запах, а аромат хлеба, что немаловажно для многоквартирных домов).

Аппарат «Скороварка»

Самогонный аппарат можно также изготовить из обычной скороварки (рис.2). С этой целью клапаны из крышки скороварки (1) вынимают, а вместо них устанавливают пробки для термометра (2) и трубки (3). Трубка (3) с краном (4) соединена с холодильником (5) с принудительным водяным охлаждением. Направление входа и выхода воды указано на рисунке. Чем холоднее вода, тем эффективнее работает аппарат. Холодильник соединен со сборником самогона (7) стеклянной трубкой (6),

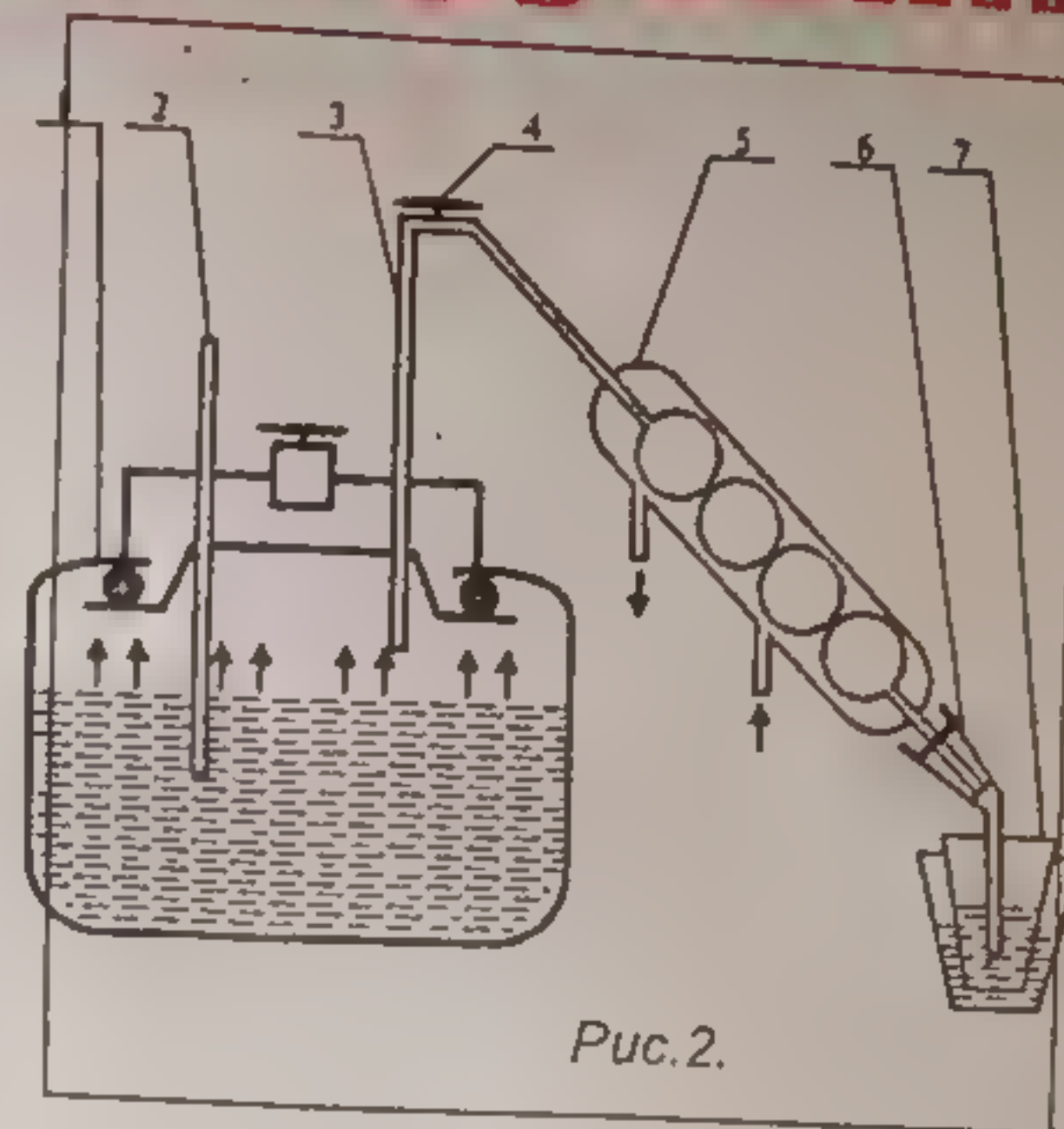


Рис.2.

имеющей вытянутый узкий конец, который должен доходить почти до дна приемной емкости (7), но не касаться его. В колбу (5) заливают на 3-4 см кипяченую воду и погружают узкий конец стеклянной трубки холодильника для получения водяного затвора. Сборник самогона (7) погружают в баню с холодной водой. Перед началом перегонки холодильник (5) шлангами соединяют с водопроводным краном и подают холодную воду. Затем начинают нагревать брагу, постепенно прибавляя огонь, до момента закипания. Как только брага закипит, нагрев уменьшают, таким образом добиваясь равномерного и не очень интенсивного кипения. После заполнения сборника самогона (7) (примерно до половины) его опускают так, чтобы конец трубки холодильника не был погружен в самогон. Дальнейшая перегонка происходит без водяного затвора. После окончания работы аппарат разбирают и промывают.

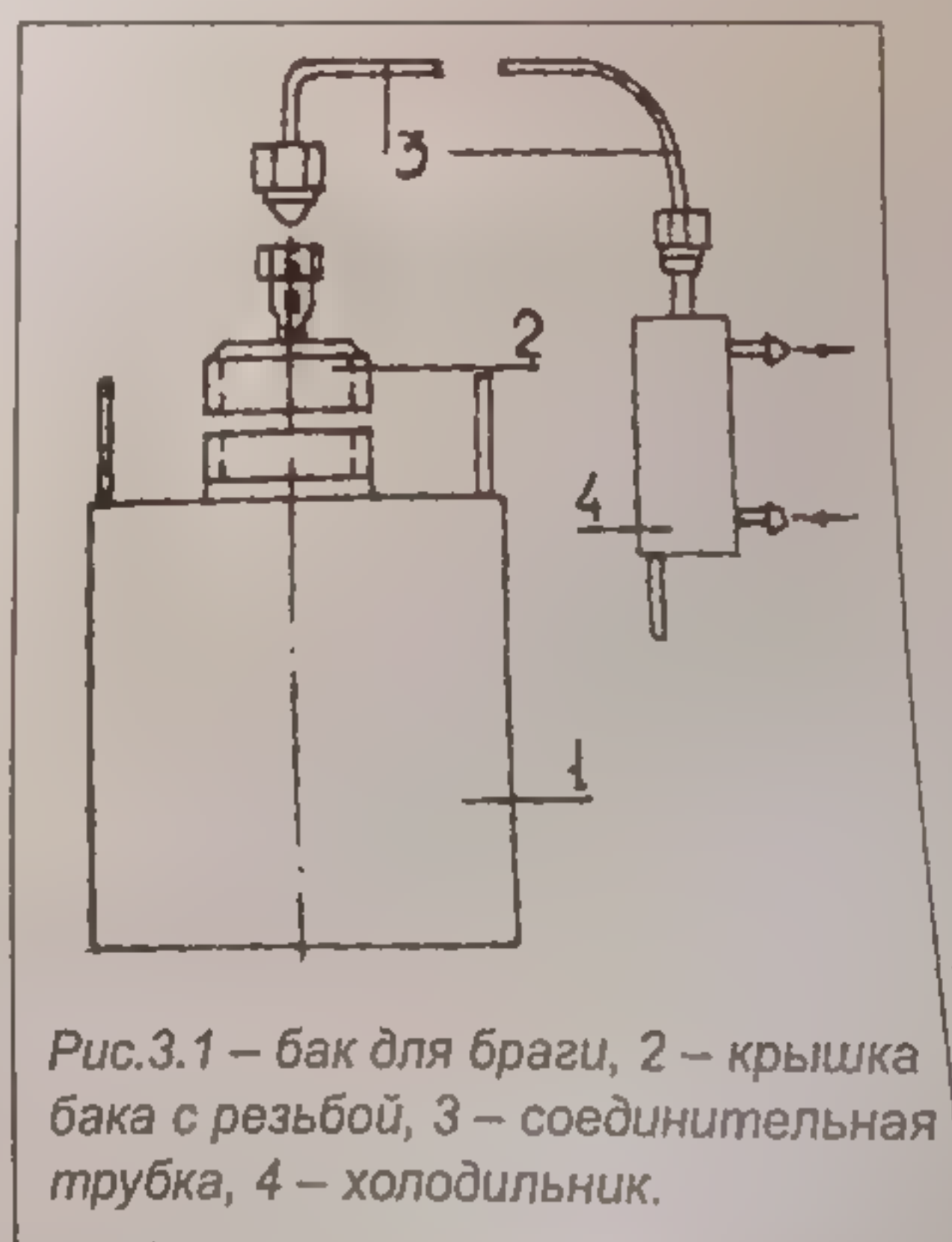


Рис.3.1 — бак для браги, 2 — крышка бака с резьбой, 3 — соединительная трубка, 4 — холодильник.

Аппарат из нержавеющей стали

Наиболее распространен самогонный аппарат, выполненный из нержавеющей стали (рис.3).

СТОЛ

ими кореньями (петрушкой, сельдереем, морковью) 2 часа. Готовый рулет поместить под груз, остудить. Через 6 часов снять шпагат и марлю. Рулет нарезать ломтиками, выложить на блюде, украсить моченой брусникой, клюквой, зеленью.

Начинка. Отварную говядину дважды пропустить через мясорубку. Вторым раз с размоченным в молоке хлебом. Добавить измельченный лук, толченый чеснок, яйцо, молоко, соль, перец. Массу так следует вымешать.

Поросенок закусочный

1 поросенок, 3 ст. ложки желатина, зелень петрушки, соль по вкусу.

Для соуса: 400 г сметаны, 100 г хрена, соль и сахар по вкусу.



Поросенка опалить, хорошо промыть, завернуть в салфетку. Положить в эмалированную кастрюлю, залить водой, чтобы она покрыла поросенка, поставить на сильный огонь. Дать воде сильно закипеть, затем убавить огонь, чтобы вода слегка кипела. Варить поросенка 3,5 часа без соли, специй и кореньев. Готового поросенка переложить в другую кастрюлю, залить холодной подсоленной водой. Из бульона, в котором варился поросенок, взять 1,5 л, приготовить желе. Остывшего поросенка разрезать на порционные куски. На длинном блюде уложить их так, чтобы получился целый поросенок. Залить его полузастывшим желе, украсить веточками петрушки. Оставить в прохладном месте.

Подать с соусом.

Соус. Хрен натереть на мелкой терке, добавить 2 ст. ложки сахара, перемешать. Не накрывая, поставить в холодное место на 3 часа. Перед подачей залить сметаной и посолить.

Свиной окорок маринованный

Приготовить маринад из 2 частей воды и 1 части уксуса, добавив немного сухого вина, морковь, лук, сельдерей, петрушку, лавровый лист, горошины душистого перца, тмин и сахар по вкусу. Маринад довести до кипения, варить, пока не уменьшится в объеме на 1/3. Остудить. Кусок свинины выдерживать в маринаде 5 дней в холодном месте. Затем, надрезав кожу в нескольких местах, обжарить в масле с измельченным луком. Сложить в горшок, влить немного бульона. Тушить под крышкой в духовке до готовности.

Говядина разварная

1 кг говядины, 100 г ветчины, 1 морковь, 1 луковица, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 л светлого пива, черный молотый перец, лавровый лист, соль.

Говядину нашинговать полосками ветчины, морковь, луком, кореньями петрушки и сельдерея, положить говядину в кастрюлю, влить пиво, немного уксуса и воды. Жидкости должно быть столько, чтобы она покрыла мясо. Добавить лавровый лист, соль, перец. Варить до готовности. Мясо вынуть, остудить. В соус, полученный при приготовлении мяса, добавить 1 измельченную и обжаренную луковицу, продолжать варить.

Подать, полив соусом.

Жульен из курицы

Зажаренное в фольге филе курицы нарезать соломкой. Грибы отварить, остудить, нарезать соломкой,

обжарить на масле. Добавить филе курицы, перемешать, выложить в глубокие формочки. Сметану и майонез смешать, добавить сахар, лимонный сок, рубленый укроп, взбитое яйцо, посолить. Залить этой смесью грибы и куриное филе, запечь в духовке.

Кстати:

Если что-то из блюд по каким-то причинам пока не пришлось к вашему столу, надеемся, они займут достойное место на свадебных юбилеях: серебряном, медном, розовом, деревянном, фарфоровом и, наконец, стеклянном, эсмеральдовом, полотно-серебряном, жемчужном, полотняном, золотом, бриллиантовом (платиновом), железном. А, возможно, и на **КОРОННОЙ СВАДЬБЕ**, через 75 ЛЕТ супружеской жизни. И, конечно, любой из этих юбилеев вы не забудете отметить в кругу семьи, детей и внуков, друзей или просто вдвоем за праздничным обедом или ужином.

Накроем стол красиво

Любое свадебное застолье, даже самое роскошное, будет неинтересным без украшений. И, наоборот, очень скромный стол привлечет внимание гостей, если его организаторы проявят немного фантазии.

Композицию для торжественного стола с холодными закусками вы можете составить из продуктов, купленных в магазине (карбоната, ветчины, корейки) или приготовленных вами (буженины, запеченного мяса, рулета).

Нарезанное ломтиками и красиво уложенное веером мясо можно украсить медальонами с тремя различными гарнирами, фаршированными яйцами, розочками из помидоров в гнездышке из зелени петрушки или укропа, половинкой сладкого перца, фаршированного любым овощным салатом.

Медальоны: как их приготовить?

Медальоны — это маленькие лакомства, которые подают как самостоятельную закуску или используют в любой композиции из холодных закусок. Медальоны нарезают из ровных кусков вареного, жареного или запеченного говяжьего, телячьего или свиного филе толщиной не более 1 см. С помощью кондитерского мешочка или кулинарного шприца их украшают любым несладким кремом или паштетом, а также цветами и различными фигурками, вырезанными из овощей. Медальоны можно приготовить также с использованием даров моря, которые укладывают на кружочки тонко нарезанных овощей (бурых помидоров, огурцов и т.д.) и кружочки сваренного вкрутую яйца. Медальоны располагают симметрично справа и слева от центральной детали композиции.

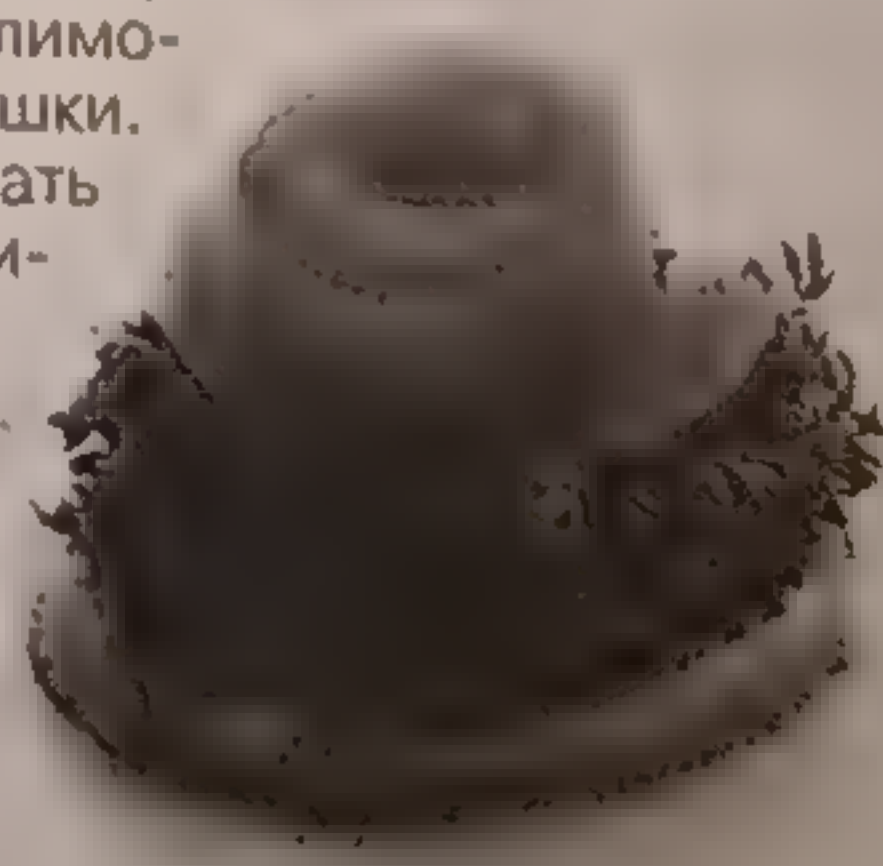
Украшения из помидоров и огурцов

Помидоры с перепелиными яйцами. Карликовые помидоры разрезать пополам, вынуть из них мякоть, заполнить половинкой вареного перепелиного яйца, паштетом или оливкой.

"Розы". С красивого плотного красного помидора острым ножом срезать кожицу шириной 1,5-2 см по спирали, захватив часть мякоти. Полоску скрутить в цветок розы сначала плотно, затем слабее. Такими розочками можно украсить любое блюдо. Розочка из помидора будет хорошо смотреться на ломтиках огурца, лимона или в гнездышке из зелени укропа или петрушки.

"Лепестки". Неочищенный помидор разрезать на 6 или 8 одинаковых частей. Удалить сердцевину и мякоть. Ломтики расположить произвольно, их можно нафаршировать салатом или паштетом.

Шарики. Из очищенного от кожуры или неочищенного огурца ножом-выемкой круглой или овальной формы (или кофейной ложкой) вырезать шарики. Расположить их по кругу или придать форму виноградной кисти. Из огуречной кожуры вырезать "виноградные листья".





ДЛЯ ДОМАШНЕЙ КЛАДОВОЙ

Капуста квашеная

ПРОСТАЯ

4 кг капусты, 400 г моркови.

Для рассола: 1 л воды, 1,5 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки крупной соли.

Капусту нашинковать, морковь натереть на крупной терке. Сложить в эмалированную посуду или в стеклянные банки (не до краев). Капусту залить приготовленным рассолом до верха (для рассола соль растворить в воде), поставить в теплое место. Через 2 дня проткнуть капусту в нескольких местах деревянной палочкой, чтобы вышли скопившиеся газы. На третий день рассол слить, растворить в нем сахар. Капусту перемешать, залить рассолом, еще 1 сутки подержать в тепле. Хранить в холодном месте.

ВИНЕГРЕТ

4 кг капусты, 400 г моркови.

Для рассола: 1 л теплой воды, 1,5 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки крупной соли.

У кочанов капусты снять листья. Острым ножом срезать выступающие части прожилок. Листья разложить для подвяливания на полдня. Затем, сворачивая по 1-2 листа в рулончик, тонким острым ножом нарезать поперек длины как можно тоньше (не более 4 мм). Морковь натереть на крупной терке, смешать с капустой. Плотно заполнить массой эмалированную кастрюлю (но не до краев). Приготовить рассол, растворив в воде соль. Залить им капусту, поставить кастрюлю в теплое место. При закваске этим способом груз не требуется. На второй и третий день проткнуть капусту в нескольких местах деревянной палочкой. На третий день слить рассол, растворить в нем сахар. Переместить нижние слои вверх, а верхние — вниз, залить рассолом. Еще 1 сутки подержать в тепле. Хранить в холодном месте.

ПО-ГРУЗИНСКИ

4 кочана капусты, 1 стручок горького перца, 15 зубчиков чеснока, 3 свеклы, 5 морковок средней величины.

Каждый кочан капусты разрезать на 4 части. Морковь нарезать вдоль, свеклу — поперек тонкими ломтиками. На дно 5-литровой банки положить половину стручка жгучего перца. Затем слоями уложить: морковь, свеклу, чеснок, капусту и так доверху. На самый верх положить вторую половинку стручка жгучего перца и горсть соли. Все залить холодной кипяченой водой. 3-4 дня держать банку в тепле, 4 дня на холоде. И капусту можно употреблять.

С ЯБЛОКАМИ И ЛУКОМ

2 кг капусты, 30 г соли, 1 ст. ложка тмина, 2 яблока, 2 луковицы.

Капусту нашинковать, смешать с солью и тмином. Добавить натертые на крупной терке яблоки и кусочки наре-



занного лука. Все хорошо перемешать, плотно уложить в подготовленную посуду, накрыть деревянным кружком. Сверху положить груз, покрыть полотном. Оставить в прохладном помещении прокисать. Через четыре недели квашение закончится. Если будет необходимость, подлить соленой воды (1 л воды, 15 г соли), а круг помыть.

СО СВЕКЛЫ

Для рассола: 4 л воды, по 200 г соли и сахара.

Кочан капусты порезать крупными кусками (весом 200-300 г), добавить очищенный и нарезанный чеснок, петрушку, тертый хрен, нарезанную крупными кубиками свеклу. Овощи плотно уложить в подготовленную посуду, залить теплым рассолом, накрыть крышкой, придавить грузом. Держать при комнатной температуре двое суток, затем вынести на холод.

Маринованная на скорую руку

3 кг капусты, 4 моркови, 2 головки чеснока, 3/4 стакана подсолнечного масла.

Для маринада: 1,5 л воды, 1 стакан сахара, 4 ст. ложки соли с верхом, 250 г уксуса.

Капусту разрезать на 6-8 частей. Сложить в глубокую посуду слоями: капуста, измельченные морковь и чеснок. Влить подсолнечное масло. Приготовить маринад: добавить в воду сахар, соль и уксус, довести до кипения. Маринадом залить капусту, поставить под гнет. Через несколько дней капуста готова.

Капустная смесь

2 кг белокочанной капусты, по 1 кг красного сладкого перца, лука, огурцов и зеленых помидоров.

Для маринада: 1 л воды, 0,25 л 8%-ного уксуса, 80 г сахара, 30 г соли.

На литровую банку: 1 лавровый лист, 3 горошины черного перца, 1/2 ч. ложки семян горчицы, 1/4 ч. ложки кориандра.

Овощи мелко нарезать соломкой или кружочками. Капусту и перец немного поварить в соленой воде, отцедить. Овощи, не смешивая (слоями), утрамбовать со специями. Залить горячим маринадом. Закрывать, пастеризовать при 90° 0,5 часа. Закатать.

ИЗ РЕЦЕПТОВ

Любови ТИХОНЕНКО,

г.п. Шумилино Витебской обл.

ХОРОША КАПУСТКА

10 кг капусты, 0,5 кг моркови, 10 яблок, 200 г соли, горсть сахара, 0,5 стакана тмина, горбушка хлеба.

С капусты снять верхние листья. На дно эмалированного бачка положить горбушку черного хлеба, затем верхние листья капусты. Капусту нашинковать, добавить натертую на крупной терке морковь, тмин, посолить. Перемешать все в тазу, перетирая руками так, чтобы выделился сок. Затем, перекладывая в бачок, утрамбовывать. На часть капусты уложить слой антоновских яблок, сверху — оставшуюся капусту. Накрыть деревянным кружком, сверху положить гнет. Через 2 дня капусту нужно проткнуть деревянной палочкой, чтобы ушла горечь. Если сока очень много, его слить и поставить в холодильник. Через 4 дня брожение закончится, и сок из холодильника можно влить в бачок.

Можно добавить в капусту 1 кг сладкого болгарского перца для вкуса и аромата.

Хранить в погребе.

СВЕКОЛЬНАЯ ИКРА

400 г свеклы, 100 г моркови, 100 г лука, 1 стручок сладкого болгарского перца, 0,5 стакана подсолнечного масла, 2 ст. ложки томатного соуса, соль.

Свеклу сварить, очистить, натереть на крупной терке. Морковь почистить, натереть на терке, жарить на подсолнечном масле. Отдельно поджарить измельченный лук, добавить томатный соус. Можно добавить измельченный сладкий перец. Все соединить, тушить 10 мин. Выложить в чистые стерильные, горячие банки, закатать.

ЯБЛОЧНОЕ ПЮРЕ

Яблоки вымыть, нарезать, удалить сердцевину. В таз для варки варенья влить 2 стакана воды, опустить яблоки, поставить на медленный огонь. Когда яблоки станут мягкими, выложить в дуршлаг. Затем растереть до пюреобразной массы. Снова выложить в таз, поставить на огонь. Хорошо прогреть, сложить в горячие чистые банки, закатать.

ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС

Лучше всего брать антоновку. Пропустить через соковыжималку. Взять 2 части яблочного сока и 1 часть холодной кипяченой воды, вылить в эмалированное ведро, ничем не надо накрывать, поставить в ванну на решетку. Первую неделю пену не снимать (она будет стоять шапкой), а со второй недели надо один раз в день снимать пену. Оставить на 3 недели. В течение этого времени пена будет появляться, и ее надо снимать. Как уксус станет чистым, прозрачным, его надо разлить в бутылки с закручивающейся пробкой. Но еще 1 неделю бутылки не закрывать, а прикрывать марлей. После этого закрыть пробками.

Отличительная особенность венгерской кухни – разнообразный ассортимент продуктов, которые используются для приготовления пищи. Среди них мясо (свинина, говядина, телятина, домашняя птица, дичь), всевозможные овощи (сладкий перец, кабачки, баклажаны, кольраби, цветная капуста), молочные продукты и фрукты. Венгры мало потребляют закусок. Зато очень велик ассортимент первых блюд. Первое место занимает рыбный суп халозле. Его готовят из рыбы разных сортов с паприкой (красным сладким перцем), которая используется как пряность и в свежем виде, а также с добавлением томатов и лука. Чаще всего встречаются блюда, в которых паприке отведена значительная роль: гуляш, перкельт, токань и паприкаш.

Гуляш – что-то среднее между мясным супом и мясным рагу. Перкельт – рагу, в котором преобладает рубленый лук. Токань – блюдо, похожее на перкельт, а паприкаш – все блюда со сметанным соусом и паприкой.

На наш взгляд, очень привлекательны и аппетитны у венгров блюда из птицы.

Курица с перцем

750 г куриного мяса, 2 луковицы, по 3 ст. ложки сметаны и жира, 1 помидор, по 0,5 ч. ложки муки и красного молотого перца, 1 стручок красного сладкого перца, соль.

Подготовленную курицу разделить на 8-10 частей, натереть солью. Измельченный лук поджарить на масле до золотисто-желтого цвета, добавить молотый перец, немного воды, поставить тушить. Кусочки курицы зажарить с обеих сторон, сложить в кастрюлю. Тушить под крышкой до готовности, периодически подливая воду. Незадолго до готовности мяса добавить мелко рубленый красный сладкий перец и помидоры, через 10 мин. – взбитую с мукой сметану, дать закипеть.

На гарнир подать отварной рассыпчатый рис или картофель. Отдельно подать салат из свежих огурцов.

Цыпленок, жареный в сухарях

1 цыпленок, 30 г муки, 75 г сухарей, 100 г свиного жира, 1 яйцо, картофель фри, зелень петрушки, соль.

Цыпленка разрубить на 4 куса, обсушить полотенцем, посолить. Каждый кусок обвалить в муке, окунуть во взбитое яйцо, панировать в сухарях. Обжарить во фритюре до образования румяной корочки, довести до готовности в духовке.

При обжаривании необходимо следить, чтобы жир не был слишком горячим, т.к. верхний сухарный слой может подгореть, а мясо останется сырым. В недостаточно горячем жире мясо отсыреет и панировка отслоится.

Подать с картофелем фри, посыпав цыплят зеленью петрушки, обжаренной во фритюре.

Гуляш

1 цыпленок, 50 г лука, 10 г жира, немного муки, 100 г картофеля, 40 г мучных клецок, красный сладкий и черный молотый перец, соль.

Подготовленную тушку цыпленка разделить на мелкие кусочки, посолить. Лук измельчить, потушить в кастрюле. Кусочки цыпленка обжарить на сковороде в сильно разогретом жире, переложить в кастрюлю, посыпать мукой, поперчить. Тушить под закрытой



крышкой. Картофель нарезать соломкой, добавить к мясу, долить воды и тушить. Когда картофель станет мягким, добавить клецки. Довести до готовности в духовке.

Цыпленок с клецками

300 г мяса цыпленка, 3 картофелины, 50 г репчатого лука, 15 г жира, 1 стручок красного сладкого перца, 2 свежих помидора или 25 г томат-пюре, 50 г моркови, соль.

Лук нарезать, обжарить в сотейнике с жиром до золотистого цвета, посыпать измельченным сладким перцем, добавить немного воды. Куски мяса посолить, посыпать измельченным тмином. Тушить на слабом огне до полуготовности. Картофель нарезать кубиками, морковь – кружочками. Положить в мясо, добавить томат-пюре или помидоры. Тушить до готовности, при необходимости доливая воду.

Подать с отдельно отваренными мелкими клецками.

КЛЕЦКИ

40 г манной крупы, 20 г сливочного масла, 10 г зелени укропа (или петрушки), 1/2 яйца, черный молотый перец, соль.

Из манной крупы, масла, яйца, рубленой зелени, перца и соли замесить тесто, поставить на расстойку в теплом месте на 10-15 мин. Разделить тесто на небольшие клецки, отварить в подсоленной воде под крышкой при медленном кипении.

Паприкаш

1 кг цыплят, 90 г жира, 140 г репчатого лука, 15 г красного сладкого перца, 15 г зеленого перца,

300 г помидоров, 1 долька чеснока, 20 г соли.

Для соуса: 60 г сметаны, 20 г муки.

Лук измельчить, слегка поджарить на жире, добавить мелко рубленый чеснок, порционные кусочки цыплят. Обжарить на сильном огне до образования румяной корочки. Добавить нарезанные кружочками помидоры, зеленый и красный сладкий перец, посолить. Тушить на слабом огне до готовности. Заправить соусом, довести до кипения.

Подать с отварным картофелем.

Соус. Сметану смешать с пассерованной мукой, добавить немного охлажденной кипяченой воды, тщательно размешать, процедить.

Перкельт

300 г куриного мяса, 25 г репчатого лука, по 5 г муки, чеснока и красного молотого сладкого перца, по 50 г сметаны и сливок, по 20 г жира, помидоров и зеленого сладкого перца, соль.

Мясо курицы разделить на порционные куски. Лук мелко нашинковать, пассеровать на разогретом жире, положить куски мяса, посолить, добавить красный молотый сладкий перец, нарезанные помидорами, измельченный чеснок. Тушить на небольшом огне под крышкой, периодически помешивая и добавляя бульон, до полуготовности. Сметану смешать с пассерованной мукой, добавить немного воды, тщательно размешать, процедить, соединить с мясом, все перемешать, тушить до готовности. Перед подачей добавить сливки, довести до кипения.

Подать с галушками.

Анекдотик на Закусочку

На рынке:

– Скажите, чем вы кормили свою курицу?

– А что?

– Я хотела бы также похудеть.

Кто ж не любит жареную курицу?

А если все-таки Вам “не повезло” и вы купили очень жирную курицу (поверьте, она гораздо вкуснее “худощавой”), одно плохо: если перед жареньем не снять с птицы кожу, она будет жирная, как свиная отбивная. А если снять – сухая, “как подошва”. Безвыходная ситуация? Нет. Есть простое решение: нужно проткнуть ее в нескольких местах вилкой или сделать несколько надрезов ножом, тогда во время жаренья часть жира вытечет. А если через эти отверстия начинить курицу чесноком с перцем, то будет еще вкуснее... Пальчики оближешь!

"ЯБЛОЧНЫЙ". 35 мл лимонного сока, по 80 мл молока и яблочного сока, 25 г сахара. Эти коктейли взбивать миксером в течение 30 сек.

"КОРОЛЕВА". По 100 мл молока и малинового сока, 2 кубика льда.

Сок и молоко взбивать миксером в течение 1 мин. Добавить лед.

СЛИВОВО-МЕДОВЫЙ. 100 мл кипяченой воды, 60 мл сливового сока, 40 г меда, 2 кубика льда.

Взбивать миксером 30-50 сек. Добавить кубики льда.

Мама меня не только учит готовить, но и дает советы, которыми я могу поделиться.

СУП БУДЕТ ВКУСНЫМ

■ К концу варки в суп кладут лавровый лист, перец, зелень петрушки и сельдерея. Солят только в конце варки.

■ Как только суп сняли с огня, в него можно добавить кусочек сливочного масла величиной с грецкий орех.

■ В готовом супе никогда не оставляют лавровый лист.

■ В супы лучше всего добавлять острый лук.

■ В куриный бульон не нужно добавлять ни сельдерея, ни лук, ни лавровый лист и другие пряности, чтобы не заглушить аромат бульона.

■ Не рекомендуется заправлять уху мукой или добавлять макаронные изделия.

КАК ГОТОВИТЬ МЯСО?

■ Вареное мясо сохранит свою сочность, если его оставить в бульоне, а кастрюлю накрыть крышкой.

■ Мясо не прилипнет ко дну кастрюли или сковороды, если в жир положить несколько кружочков моркови.

■ Чтобы мясо не пригорело и не стало сухим (при запекании), в духовку надо поставить баночку с водой. Образующийся пар предохранит мясо.

ОВОЩНЫЕ СЕКРЕТЫ

■ Чем крупнее нарезаны овощи, тем лучше в них сохраняются витамины.

■ Воду, в которой варились очищенные овощи для пюре или салата, не следует выливать. Ее можно использовать для приготовления супа или соуса.

■ Чтобы при нарезке лука или при измельчении на терке хрена не слезились глаза, эту работу делают возле теплой плиты или у открытого окна.

■ Кабачки лучше использовать в пищу в незрелом виде. Зрелые — жесткие и невкусные.

■ Картофель, сваренный в "мундире", легко очистить, если сразу после варки обдать его холодной водой.

■ Чтобы сократить время варки картофеля, в воду нужно положить 1 ст. ложку маргарина.

ЧТОБЫ ДОМАШНЯЯ ВЫПЕЧКА УДАЛАСЬ

■ Тесто быстрее подойдет, если в него воткнуть несколько трубочатых макарон.

■ Добавляя к тесту взбитые в крепкую пену белки, нужно очень осторожно вымешать тесто, чтобы не вытеснить поглощенный белками воздух.

■ Бисквитное тесто следует выпекать в умеренно нагретой духовке, а дверцу духовки не открывать первые 15 мин.

■ Если пирог (часть пирога) или печенье начинают подгорать, изделия надо накрыть промасленной бумагой.

Корейские Закуски из белокочанной капусты



Из сырой...

Морковь нашинковать по-корейски, сложить в тарелку, слегка посолить. Капусту нарезать квадратами, слегка помять с солью и 1 ч. ложкой сахара. Лук нарезать очень тонкими полукольцами, соленый огурец — тоненькими четвертушками. Капусту, лук и огурец перемешать, добавить морковь, растертую кинзу, корейскую соль, черный и красный молотый перец, растительное масло и уксус. Перемешать еще раз. Дать настояться.

Соленый огурец можно заменить свежим, но вкус салата несколько изменится, он потеряет свою пикантность.

Можно добавить в салат несколько тонких полосок свеклы, он приобретет красивый розовый цвет и несколько иной вкус.

... Жареной

0,5 кг белокочанной капусты, 40 г зеленого лука, 15 г чеснока, 45 г соевого соуса, 25 г растительного масла, 2 г красного молотого перца, 3 г подсолненных семян укропа (или тмина).

Капусту нарезать на полоски длиной 5-6 см, луковицу разрезать пополам и нарезать наискось, чеснок измельчить. Лук слегка обжарить на масле, добавить капусту, продолжать жарить на сильном огне. Когда капуста будет наполовину готова, добавить соевый соус, тушить несколько минут. В почти готовую капусту положить оставшийся лук, чеснок, молотый красный перец, все перемешать, посыпать укропом (тмином).

Салат будет иметь красивый вид и получится более вкусным, если его приготовить на быстром огне.

... заквашенной

Количество ингредиентов произвольное.

Белокочанную капусту нарезать квадратиками, добавить строганую соломкой морковь, сахар, соль. Все это слегка помять и потопить, добавить немного уксуса, плотно уложить в банку, оставить на 3-5 дней (банку лучше держать открытой), дать капусте забродить. Самый изысканный вкус капуста приобретает тогда, когда станет полупрозрачной. Затем из банки выложить в большую миску, отделить от капусты сок и попробовать его на вкус. Добавить в сок — чего не хватает (уксус, сахар или соль). Нашинковать лук, красный сладкий перец. В растительном масле обжарить перец и лук. Залить этой заправкой капусту, добавить сок, выдавить чеснок. Остудить.

В салат можно добавить нарезанные соломкой грибы (вареные или соленые).

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Корейские салаты могут готовиться в любом количестве и в любой пропорции смешиваться ингредиенты, нужно только дать простор своей фантазии.

Обязательные добавки: растительное масло, красный жгучий перец, кинза, уксус, соль, чеснок, соевый соус.

Необязательные, но желательные добавки: корейская соль, "зверобой" (пропущенные через мясорубку горький красный и сладкий болгарский перцы).

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИГОТОВИТЬ КОРЕЙСКИЙ САЛАТ?

Основной принцип приготовления любого корейского салата заключается в следующем. Овощи (морковь, свекла, редька, картофель) шинкуются на терке на тоненькие брусочки. Картошку положить в дуршлаг и обдать кипятком. Овощи сложить в миску, посолить, перемешать (можно слегка помять руками), выложить горкой, в центре сделать углубление, насыпать жгучий красный перец. Растительное масло раскалить на сковородке, вылить на перец. Можно перец бросить прямо на сковородку, снять с огня и залить салат. Добавить выдавленный чеснок, растертую в ступке сухую кинзу, корейскую соль «зверобой», сою. Все перемешать, в последнюю очередь добавить уксус. Снова все перемешать, дать постоять. В масле можно жарить мелко нарезанный лук.

NOSTALGIA

старое, но не забытое

Тему этой рубрики подсказали наши читатели С.ВОРОНОВИЧ (г. Брест), Н.СОЛЕНКО (г. Гродно), Д.ГРИНЕВИЧ (г. Барановичи) и др. В своих письмах они просят чаще публиковать рецепты, наиболее популярные в разные годы. "Есть блюда, с которыми мы, как говорится, родились. Их готовили наши бабушки и мамы, а мы, дети, с нетерпением ждали праздников... Но время неумолимо, многое забывается. И сегодня не каждый сможет приготовить некогда всеми любимые кушанья. Иногда хочется посидеть за праздничным столом и вспомнить былое", — пишет Л.НИКИТИНА (г. Гомель).

Действительно, каждому времени присущи свои кулинарные изделия. Скажем, в 50-60-е годы ни одно застолье не обходилось без винегрета, рубленой сельди, студня, котлет. Им на смену пришли салаты "Оливье" и "Мимоза", форшмак, сельдь под шубой, котлеты по-киевски, мясо по-французски, шницели по-министерски... Что ж, довольно перечислений! Давайте готовить! Кстати, некоторые традиционные блюда можно легко "осовременить", если добавить (или заменить) в них ингредиенты.

Винегрет

1 свекла, 2 соленых огурца, по 2 моркови и картофелины, 1 луковица, по 100 г квашеной капусты и растительного масла, соль.

Картофель, морковь и свеклу отварить, охладить, очистить от кожуры, нарезать небольшими кубиками. Лук нарезать полукольцами, огурец — кубиками. Квашеную капусту отжать, нашинковать. Все соединить, посолить, заправить растительным маслом, перемешать.

В винегрет можно добавить 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка или отварной белой фасоли, морскую капусту по вкусу. И у вас на столе — новое блюдо. А винегрет с морской капустой будет полезен при заболеваниях щитовидной железы.

Сельдь под шубой

1 сельдь, 2 картофелины (или 1 кислое яблоко), 1 луковица, 3 сваренных вкрутую яйца, 3 моркови, 2 свеклы, майонез.

Сельдь очистить от кожицы и костей, мелко нарезать. Яблоко очистить от кожуры, натереть на крупной терке. Яйца порубить, лук измельчить. Сваренные картофель, морковь и свеклу натереть на крупной терке (по отдельности). Уложить слоями: сельдь, картофель (или яблоки), яйца, лук, майонез, морковь, свекла, майонез.

Студень

2 свиные ножки, 1 свиное ухо, 1 свиное рыльце, 3 моркови, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 2 лавровых листа, 18 горошин черного и душистого перца, соль.

Свиное рыльце, ухо, ножки хорошо очистить, промыть, залить холодной водой (на 1 кг свиных ножек, рылец и ушей взять 2 л воды), варить на слабом огне 5 часов, часто снимая пену. Хорошо сваренное мясо вынуть из бу-

льона, отделить от костей. Вынутые кости (без мяса) положить снова в бульон, добавить морковь, корень петрушки, лук, лавровый лист, перец, соль. Варить еще 1 час. Затем бульон процедить, снять жир, осадок должен отстояться, бульон слить.

Снятое с костей мясо и сваренные в бульоне овощи мелко нарезать или пропустить через мясорубку. Соединить с бульоном, довести до кипения, разлить в формы или миски, охладить.

По желанию студень можно украсить. Перед разливанием на дно мисок или форм налить слой бульона толщиной в 1 см, дать застыть. Затем положить на него нарезанные кружочками сваренные вкрутую яйца и морковь, залить бульоном толщиной в 1 см, охладить. Сверху залить бульоном с мясом. Вынести на холод.

Перед подачей к столу посуду со студнем опустить на несколько минут в горячую воду, содержимое опрокинуть на мелкую тарелку. Украсить зеленью петрушки или листьями салата.

Студень можно приготовить из говяжьих, телячьих или бараньих ножек, губ, ушей, а также из птицы с добавлением потрохов или отходов рыбы (головы, плавников, костей).

Форшмак

300 г вареной или жареной говядины (телятины, кролика, баранины или птицы), 1 сельдь, 1 луковица, 2 яйца, 3 вареные картофелины, по 2 ст. ложки муки, масла и сметаны, 1 ст. ложка натертого на крупной терке сыра, черный молотый перец, соль по вкусу.

Сельдь вымочить, выпотрошить, очистить от кожицы и костей. Вареное мясо, вареный картофель, поджаренный на масле лук и сельдь пропустить через мясорубку. Добавить муку, яичные желтки, растопленное масло, сметану, соль, перец, хорошо вымешать. Затем ввести взбитые в густую пену белки. Приготовленную массу выло-

жить в смазанную маслом посуду, сверху посыпать тертым сыром, обложить маленькими кусочками масла, запекать в духовке 40 мин. Когда края жаркого отделятся от стенок посуды, форшмак готов.

Подать горячим, в той же посуде, в которой он запекался. Отдельно подать горячий томатный или сметанный соус.

Котлеты

800 г говядины (лопатка, шея, пашина), 100 г жирной говядины или свиного шпика, 2 ломтика булки, 2/3 стакана молока, 1 яйцо, 3 ст. ложки сухарей или муки, 1 ст. ложка топленого сала для жаренья, молотый перец, 2 луковицы, 2/3 стакана бульона, соль.

Мясо и жирную говядину обмыть, удалить крупные пленки, нарезать кусками, пропустить через мясорубку по отдельности. Добавить замоченную в молоке булку, поджаренный на жире лук, жирную говядину, пропущенную через мясорубку. Все перемешать, еще раз пропустить через мясорубку, влить немного бульона, добавить яйцо, молотый перец, соль. При отсутствии жирной говядины к концу размешивания в фарш можно положить нарезанный мелкими кусочками свиной шпик. В мясную массу яйцо можно не добавлять, т.к. от яичного белка котлеты бывают твердыми.



Из приготовленной массы сформовать круглые котлеты весом от 60 до 120 г. Котлеты обвалять в муке или сухарях, жарить с обеих сторон на хорошо разогретом жире. Затем сложить в кастрюлю бочком друг к другу, поставить в духовку на 10 мин. для дожаривания.

Подать, выложив на блюдо. Полить растопленным маслом, подливой, томатным или луковым соусом. На гарнир подать вареный картофель, картофельное пюре, тушеную свеклу, кашу из крупы или макароны. Отдельно подать салат из редьки или зеленый салат, квашеные овощи.

Так же готовят котлеты из свинины, баранины или телятины.

Уважаемые читатели! Давайте вместе перелистаем пожелтевшие страницы бабушкиных тетрадок и блокнотов. Ждем ваших рецептов.



Открыв эту страничку, вы в очередной раз убедитесь, насколько талантливы и трудолюбивы наши дети. Для многих юных читателей кулинария становится любимым занятием. Некоторые из них, несмотря на свой возраст, могут самостоятельно, без помощи родителей приготовить завтрак, обед, ужин и даже кое-что испечь. А самое главное — приготовленные ими блюда радуют всю семью и друзей. Итак, знакомьтесь, у нас в гостях старые и новые друзья. Готовим вместе!

Маша Григорьева написала нам впервые. Ее несложные рецепты, которые могут быть по силам всем ребятам, подкупают своей оригинальностью и загадочностью. Это очень вкусная, сытная и полезная еда.

Мария ГРИГОРЬЕВА (10 лет),
г. Минск:

Я хотела бы предложить вам, на мой взгляд, очень вкусные и простые рецепты. Можете наслаждаться этой вкуснятиной сами и угощать родителей.

Творожный десерт

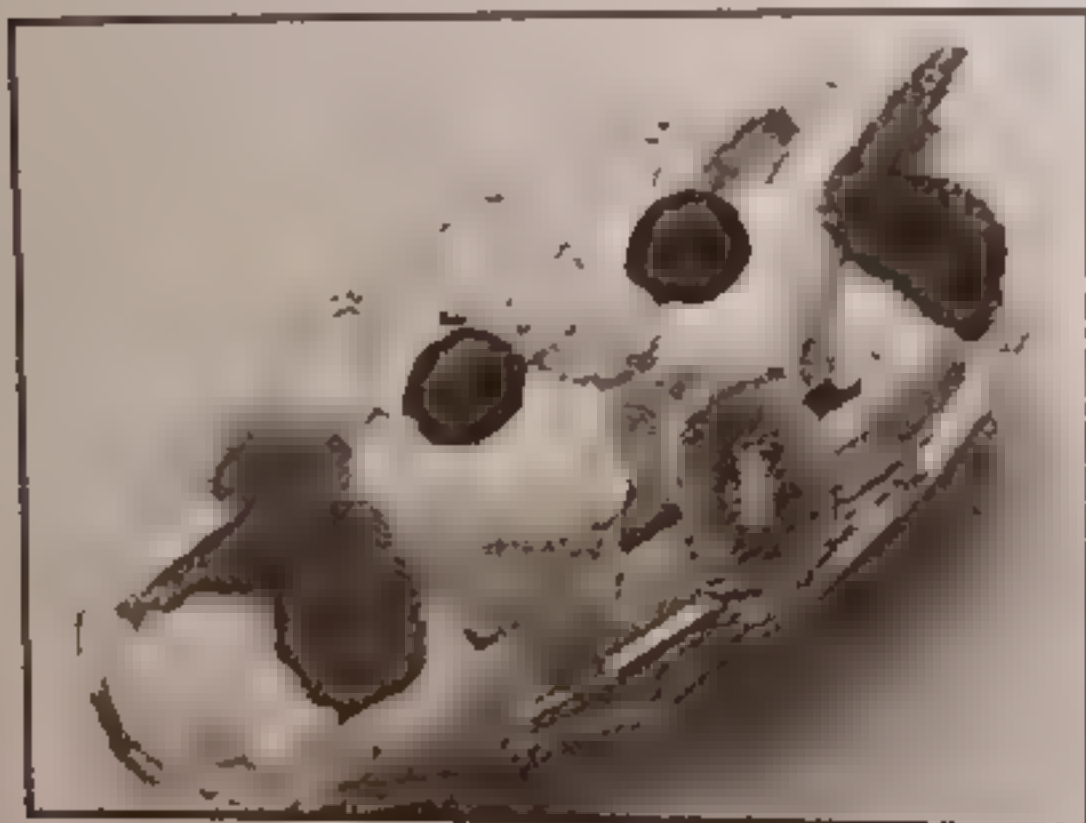
200 г творога, 1 ст. ложка любого варенья.

Творог взбить в миксере, добавить варенье.

Фруктовый салат „Магия“

1 банан или 200 г клубники, 1 персик, 1 киви, 1 ст. ложка сахара, 100 г сметаны или сливок.

Банан или клубнику нарезать кружочками, засыпать в пиалу. Добавить мелко нарезанные персик и киви, посыпать сахаром, залить сметаной или сливками.



Следующий рецепт будет немножко сложнее. Для его приготовления потребуется больше времени, чем для первых двух.

Печенье „Лесные зверюшки“

2 стакана муки, 0,5 стакана сахара, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 1/2 ч. ложки соды.

Яйцо взбить с сахаром, добавить масло, растереть. В полученную массу всыпать муку, гашеную соду. Все тщательно вымесить, раскатать в пласт, формочками вырезать „зверюшек“. Выпекать в горячей духовке около 20 мин.

Ох, уж эти дети!

Частенько присылает нам свои рецепты Никита Безгин. Овладев азами кулинарии, сегодня он может не только сам приготовить обед из нескольких блюд, но и предложить рецепты для более опытных кулинаров.

Никита БЕЗГИН (11 лет),
г.п. Шумилино Витебской обл.:

«Бургер»

5 круглых булочек, 300 г творога, 2 огурца, 4 помидора, 1 луковица, 10 листиков салата, 1 пучок укропа.

Лук и укроп мелко порубить, добавить творог, перемешать. Булочки разрезать пополам. На половинку положить лист салата, кружок помидора, кружок огурца, слой творога. Накрыть второй половинкой булочки.

Огуречное молоко

200 г огурцов, 0,5 л молока, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка лимонного сока.

Огурцы помыть, порезать очень мелко, залить молоком, перемешать. Добавить сахар и лимонный сок, снова перемешать.

Яичница

1 яйцо, 0,5 стакана молока, 100 г хлеба, подсолнечное масло, соль.

Хлеб нарезать маленькими кусочками, поджарить на подсолнечном масле. Яйцо взбить, немного посолить, добавить молоко, хорошо взбить. Вылить на хлеб, запечь до готовности.

Сырники с картошкой

300 г творога, 0,5 кг картофеля, 1 яйцо, 1 стакан муки, 1 ч. ложка соли.

Картофель очистить, сварить, поточить. Добавить творог, вбить яйцо, насыпать муку, посолить. Все хорошо перемешать, сформовать сырники. Жарить на подсолнечном масле в разогретой сковороде.

Всем известно, как трудно приготовить настоящий тульский пряник. Свой вариант пряника предлагает М.Пуракшаева. Послушайте ее совет, и вы убедитесь, что это не так уж сложно. Такой пряник — прекрасное лакомство.

М.ПУРАКШАЕВА (12 лет),
г. Сенькино Самарской обл.

Тульский пряник

2 яйца, 1 стакан сахара, 1/2 пачки маргарина, 1/4 стакана кипяченой (остывшей) воды, 2 ч. ложки меда, по 0,5 ч. ложки гашеной соды и ванилина, 2,5 стакана муки.

Яйца взбить с сахаром, добавить маргарин, воду, мед, соду, ванилин и муку. Все хорошо перемешать. Выпе-

кать в духовке. Готовый корж остудить, разрезать пополам и прослоить любым вареньем.

А вот у более опытного юного кулинара Олеся Радюкевича рецепты сложнее и советы дельные, которые не каждый взрослый знает.

Олеся РАДЮКЕВИЧ (12 лет),
г. Витебск:

Салат из моркови с яблоками

1 морковь, 1 яблоко, по 2 ст. ложки сахара и сметаны, немного соли.

Морковь очистить, помыть. Яблоко очистить от кожицы, вычистить сердцевину, натереть на мелкой терке. Слегка посолить, добавить сахар и сметану.

Мясной пудинг

100 г мяса, 30 г размоченной в молоке булки, 1 яйцо, молоко, сливочное масло, панировочные сухари, соль.

Мясо и булку дважды пропустить через мясорубку, посолить, развести молоком до кашицеобразного состояния, добавить желток, перемешать. Ввести взбитый белок. Все выложить в форму, обильно смазанную сливочным маслом и обсыпанную сухарями. Готовить на пару 40-45 мин.

Яблочный мусс

100 г яблок, 0,5 стакана воды, 1 ст. ложка сахара, 1 дес. ложка манной крупы.

Яблоки помыть, нарезать дольками, залить водой, варить до мягкости, протереть через сито. Добавить сахар, манную крупу. Варить, помешивая, 5 мин. Затем остудить.

Остывшую смесь взбить до густоты сметаны.

Коктейли и напитки

МОЛОЧНЫЙ. 180 мл холодного молока, 90 г мороженого, 30 мл фруктового сиропа.

„ЮЖНЫЙ“. 150 мл молока, 50 г мороженого, по 5 г какао и растворимого кофе, 20 мл воды.

МОЛОЧНО-АБРИКОСОВЫЙ. 150 мл молока, 25 г мороженого, 60 мл абрикосового сиропа.

МОЛОЧНО-КЛУБНИЧНЫЙ. 150 мл молока, 25 г сахара, 50 г клубники.

Все вышеперечисленные коктейли взбивать миксером в течение 1 мин.

МОЛОЧНО-ЧЕРНИЧНЫЙ. 150 мл молока, 50 мл черничного сока, 20 г сахара.

МОЛОЧНО-МЕДОВО-ЛИМОННЫЙ. 20 г меда, 10 мл лимонного сока, 150 мл молока.

ВИШНЕВО-МЕДОВЫЙ НАПИТОК. 120 мл молока, 30 мл вишневого и 5 мл лимонного сока.

БЕЛЫЕ КОТЫ



СОДЕРЖАНИЕ

● «ЗДОРОВЬЕ» ПО-АМЕРИКАНСКИ	4
● Острая проблема КАК ЗАРАБОТАТЬ ВАЛЮТУ	6
● Врач разъясняет... ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫЕ РОДЫ ПИЩА НЕ ПРОХОДИТ ПОСЛЕ ИНФАРКТА МИОКАРДА ЦИСТИТ	8 9 10 11
● Анонс ВОЗЬМИТЕ МЕНЯ В СОЮЗНИКИ!	12
● НА ШАГ БЛИЖЕ К ДОБРУ	14
● ГОЛОДНЫЙ ВОЛК В ОБМОРОК НЕ ПАДАЕТ	18
● Родительский клуб	20
● Инвалиды: проблемы, опыт, советы НУЖНЫ КОЛЯСКИ РАЗНЫЕ...	23
● В редакцию пришло письмо ПЕЙТЕ ЧАЙ НА ЗДОРОВЬЕ!	24
● Путешествие в медицинскую астрологию	26
● Это должен уметь каждый ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОТМОРОЖЕНИИ	31

Сдано в набор 21.11.89
Подписано к печати 01.12.89. А 00424
Формат 60 × 90 %
Бумага книжно-журнальная.
Глубокая печать.
Усл. печ. л. 4,50. Усл. кр.-отт. 7,55
Уч.-изд. л. 7,58.

Тираж 17 860 000 экз.
(1-й завод: 1—5 400 000 экз.).
Заказ № 1564.
Цена 40 коп.

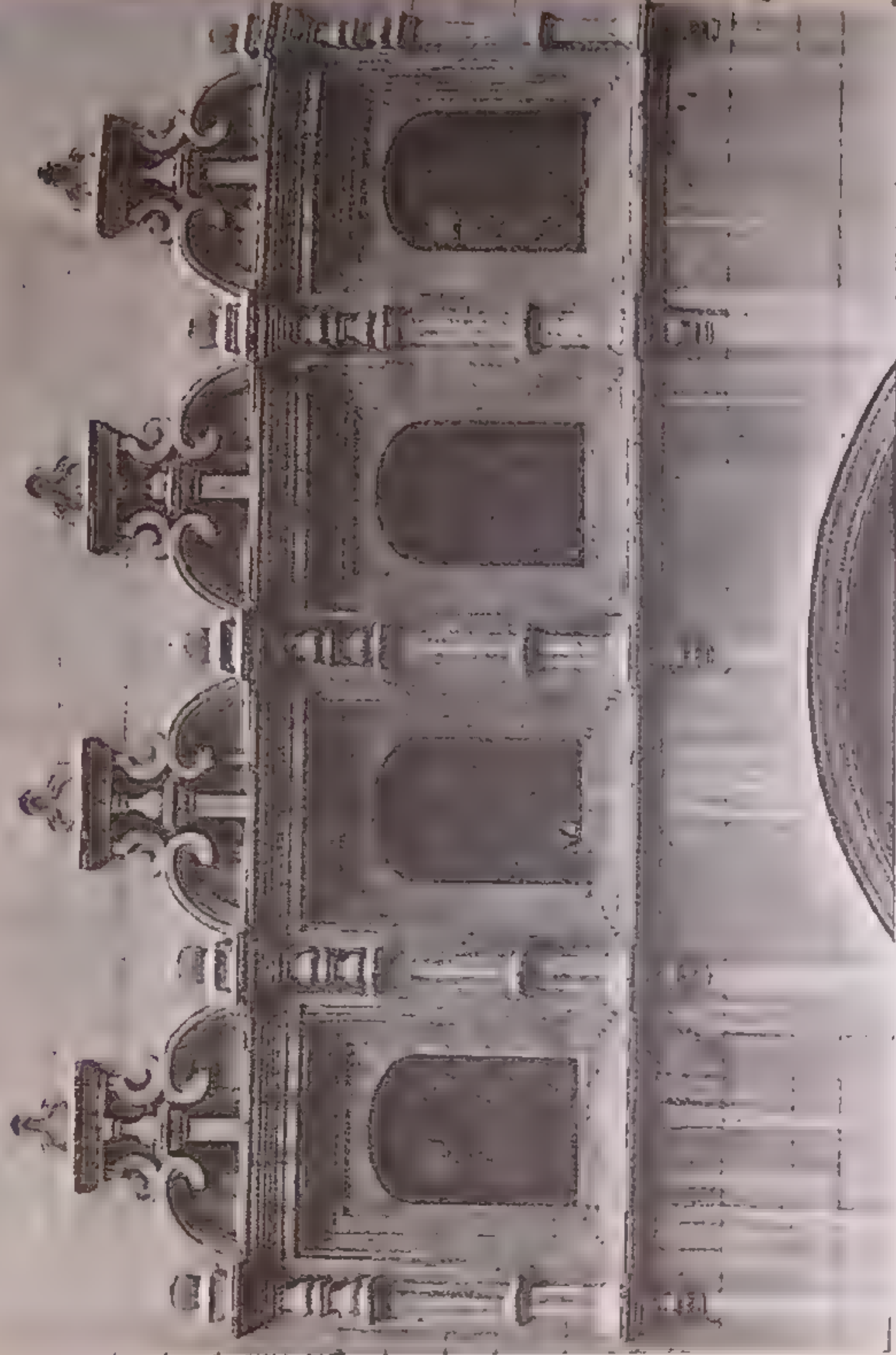
Адрес редакции:

101454, ГСП-4 Москва
Бумажный проезд, 14.

Телефоны отделов:

писем 212-24-17; 212-24-90;
охраны материнства
и детства 251-94-49;
лечебно-
профилактического 212-22-00;
здорового образа
жизни 250-24-56;
художественного 251-20-06.

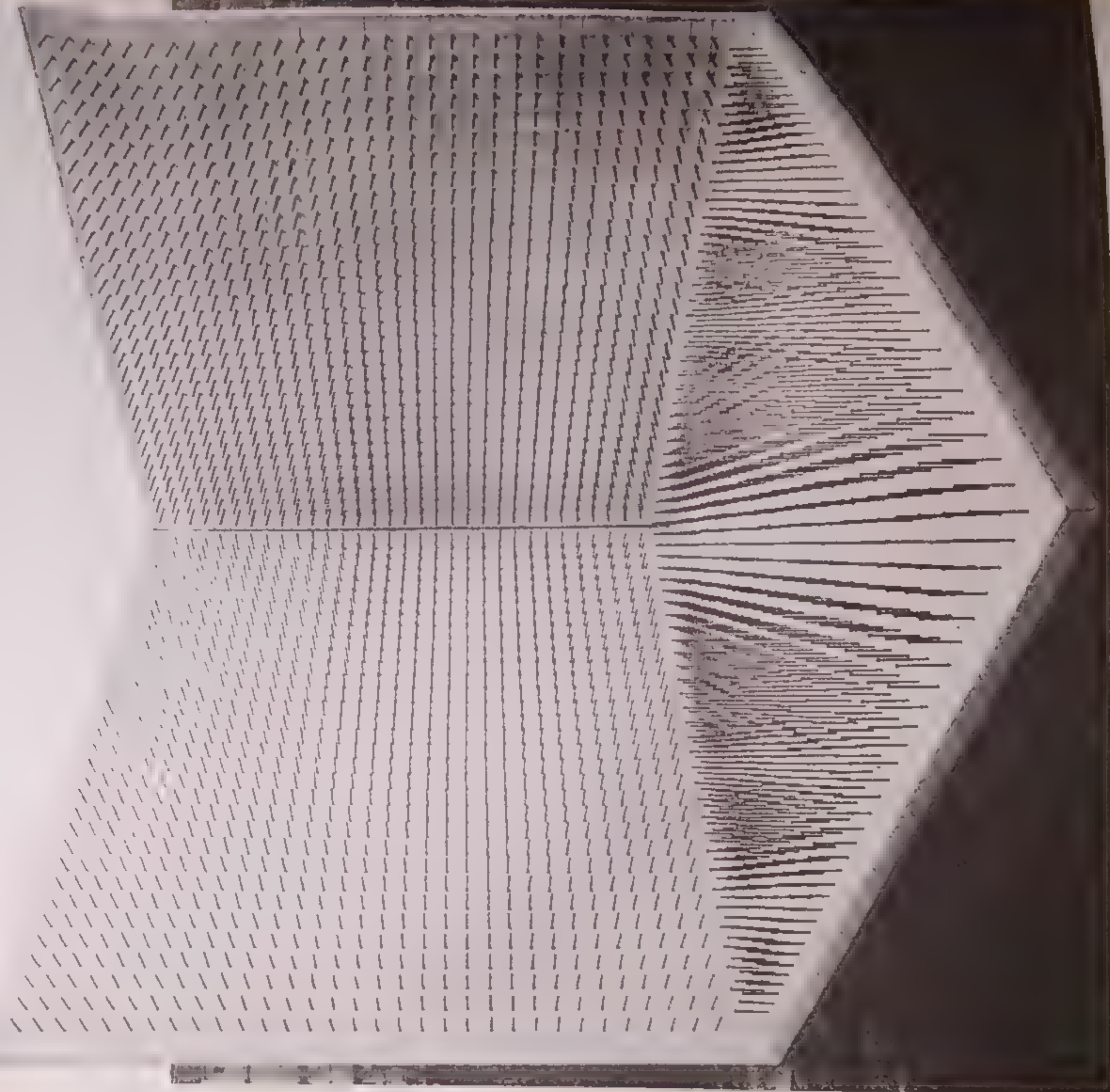
Ордена Ленина и ордена
Октябрьской Революции
типография имени В. И. Ленина
издательства ЦК КПСС «Правда»,
125865, ГСП Москва, А-137,
улица «Правды», 24.



Фрагмент оформления Казанского вокзала столицы.
Даже суতোлока не снижает впечатления от его красоты.
А. Щусев щедро использовал здесь элементы
древнерусского зодчества, приемы и детали
национальной архитектуры.

Гюнтер Юккер.
Угол. 1968. Дерево, холст, гвозди.
175 × 180 × 180.

Работа экспонировалась на выставке
в Москве в августе 1988 года.



«... Я с детства угол рисовал!»

Хобби доктора биологических наук В. А. Филина, одного из родоначальников видеоэкологии, неотделимо от его основной деятельности — исследований в области физиологии глаза. Он собирает высказывания и даже упоминания о глазах, очах, зоре... в мировой и отечественной литературе. Перебирая странички этой коллекции, невольно выделила отрывок из «Писем русского путешественника» Н. М. Карамзина: «Ныне ввечеру чувствовал я в душе своей великую тягость и скуку; каждая мысль, которая приходила в голову, давила мозг мой; мне неловко было ни стоять, ни ходить. Я пошел в Бастион. здешнее гульбище, лег на углу вала и дал глазам своим волю перебегать от предмета к предмету. Мало-помалу голова моя облегчалась вместе с моим сердцем».

— Да-да, — предвосхитил мой вопрос Василий Антонович, — полноценный отдых в том и заключается, чтобы без каких-либо усилий «просто дать глазам волю перебегать от предмета к предмету». И этому есть глубокие научные обоснования. При фиксации неподвижной точки глаз не стоит на месте, а совершает быстрые колебательные движения. Их называли саккадами — от французского слова «хлопок паруса». Спит ли человек, рассматривает ли живописное полотно, фиксирует ли в темноте точку — глаза непрерывно делают быстрые и произвольные саккады. Физиологически это объяснимо. Фоторецепторы реагируют только на перепад освещенности. А за счет саккад она всегда меняется. Рецепторы работают в собственном режиме, по определенным законам, данным нам природой.

Глаз постоянно как бы сканирует (поэлементно просматривает) видимое поле. Однако, чтобы не было сбоя, после каждого такого скачка он непременно должен за что-то «зацепиться». В природной среде каждое мгновение возникают все новые и новые пересечения, острые углы от колышущихся листиков, трави-

нок, веток, то тут, то там проглядывают сучки. Мы еще не успеваем осмыслить всю прелесть увиденного, а саккады, одна за другой, посылают в центр, который находится в стволе головного мозга, сигнал — «сцепка произошла, все нормально». И человек чувствует себя комфортно.

— А если передо мной гладкая белая стена?

— И не только белая. Любая однообразная — гомотенная — плоскость утомляет. Глаз сделал скачок, а сигнала об изменении освещенности в мозг не поступило. Зрительная система вводится в заблуждение: действие есть, а подтверждения нет. Это все равно будто сделал шаг, а нога не ощутила тверди земной. Неудивительно — подобное приведет человека в замешательство, может на состоянии здоровья, в том числе на психике, сказаться.

Вот, кстати, характерный пример. В 20–30-х годах среди шахтеров было распространено заболевание — так называемый углекопный нистагм — вынужденные, дрожательные, маятникообразные движения глазных яблок. Ухудшалось зрительное восприятие, появлялись головная боль, тошнота, рвота. А виной всему, теперь это уже совершенно ясно, среда — постоянное, однородное поле с недостаточным для глаза числом элементов. Причем в шахтах, где добывали матовый мелкий уголь, болели чаще, чем в тех, где шел блестящий черный антрацит. И отбойщики, проводившие день в черном замкнутом куполе, заболевали чаще, чем откатчики, которые и от пласта дальше, да и вагонетками, другим инструментом орудуют.

При нистагме вынужденные длительные во времени ритмические колебания глаз нарушают нормальное функционирование центральной нервной системы. Каких лекарств не перепробовали! Ничего не помогало, кроме естественной среды. Поживет человек года два на природе и хоть снова в шахту. Тогда, до войны, единственным средством,

снижающим заболеваемость, была известия, которую белыми пятнами разбрасывали по забой. Ну а теперь, как недавно сказал мне один начальник технического прогресс внес в шахту, столько разнообразия, что в ином служебном кабинете не найдешь.

— К сожалению, нечто подобное мы наблюдаем сегодня в архитектуре, на производстве. Стекло и бетон безликие стены, огромные панели «под дуб» или другое модное дерево. Смотришь, а не радуешься. Напротив, отвернуться хочется от творения рук человеческих бежать. А куда деться горожанину? Нам что, тоже нистагм угрожает?

— Вряд ли. Ведь какая-то пусть недостаточная, разнообразность видимой среды есть. А вот постоянно испытываемый дискомфорт, неприятность отражаются на нервной системе.

Наша беда в том, что год от года размеры строительных плит и плоскости стекол растут, как бы отутюживая и гомотенизируя среду, делая ее все более однородной. Возьмите электронную, приборостроительную промышленность. Стены, халаты, шапочки — белые, столы, инструменты — светло-серые. Работают люди в столице, а условия разве что с полярными сравнить можно. 80% ежедневно уходят домой с головной болью.

Иду как-то по такому «стерильному» цеху. Одна работница, сидя за новеньким монтажным столом и под куполом, изолированная от всех помех, смотрит в щель, оставленную для оттока воздуха. Спросил: почему? Засмуцалась и говорит: глаз сам куда-то тянется. И ведь права! Операцию на конвейере давно уже автоматически, можно сказать, не глядя, выполняет, а сенсорный голод утолить нечем — одна щель-то и осталась... Дизайнер так белизной и пластиком увлекся, про вентиляцию не забыл, а видимую среду как экологический фактор к сожалению, не учел.

— Допустим, дизайнер ничего не знает про автоматизм саккад — не учили! Но интуитивно (на то и художник!) подсказать верное решение, а не слепое год-

даться моде, должен именно он. А вот вы, Василий Антонович, как бы поступили в уже создавшейся ситуации? Чем можно с минимальными затратами облегчить участь работников, попавших в белопластиковую западню? Что — раскрасили бы все?

— А почему бы и нет! Любыми, самыми яркими красками. И халаты, шапочки сделал бы цветными: зелеными, розовыми, желтыми... Телевизор на стол каждой монтажнице поставил бы. А по специальному видеоканалу непрерывно должны проплывать приятные для глаза пейзажи, звучать негромкая музыка. Такое психотерапевтическое воздействие ничего, кроме пользы для здоровья, а следовательно, и производства, не принесет. Кстати, я ратую за такой экологически чистый канал телепередач, который круглосуточно должен работать на Центральном телевидении. Тогда в любое время суток утомленный работой, сутолокой очередей, транспорта — всей жизни человек, включив его и вроде бы не фиксируя внимание на экране, а выполняя каждодневные домашние обязанности, постепенно расслабится, отвлечется от накопившихся неприятностей, очистится душой, побудет сам с собой. Сможет иными, более спокойными глазами оценить прожитый день, продумать следующий. Но это пока мои мечты... Реальное же воплощение (микромодуль) такого канала — комнаты психологической разгрузки. Они на предприятии должны быть обязательно. Нельзя забывать, что в процессе эволюции долгие века у человека было очень мало конкретной информации. А в двадцатом веке из-за необходимости длительное время рассматривать цифры, схемы, таблицы, читать без отдыха нагрузка на глаза возросла. Зачастую приводит это к насилию автоматии саккад, наступает предел физических и психических сил. Им-то — саккадам — и надо дать возможность проявить себя в собственном режиме работы, хотя бы периодически.

— Получается, что, совершенствуясь и «скругляя», борясь с архитектурными и прочими излишествами, человек, сам того не ведая, нанес удар по себе, упростил среду настолько, что автоматии саккад трудно себя проявить?

— Вот-вот. А вы не замечали, что выхватывает глаз преж-

де всего, когда по улице Горького к Красной площади подходишь? Шпили, уголки звезд, острые пики башен Кремля и здания Исторического музея. На них фиксируешь взгляд, ими любуешься. Вслед за древними хочется воскликнуть: лепота! Мы же в современной архитектуре используем не самые лучшие элементы природы — прямые углы, параллельные линии...

— Выходит, прав поэт! Помните, сравнивая равнодушие с овалом, П. Коган восклицает: «Я с детства не любил овал! Я с детства угол рисовал!»

— А у вас не сохранились первые рисунки сына? Посмотрите на них внимательно. Острые углы и зигзаги. Это свойственно всем детям. Можно сказать, природой предопределено. Острый угол наиболее благоденствен для взгляда. И в психологическом плане здесь преимущества. Острый угол как бы хранит в себе тайну. Прямой же ясен, особенно на вертикали и горизонтали.

Почему мы любим творениями Растрелли? Да потому, на мой взгляд, что у него на каждом квадратном метре столько элементов, сколько необходимо для автоматии саккад, и расположены эти элементы по эстетическим законам. У нас же кругом сплошная стена, порой без единого декоративного элемента.

— Но ведь и проблемы, Василий Антонович, у нас сейчас другие! Массовое строительство, необходимость всех обеспечить отдельной квартирой. До «лепных» ли тут?

— Конечно, индустрия строительства сводит порой на нет интересные задумки архитекторов. Посмотрите и на, так сказать, индивидуальные проекты. Неподалеку от Свято-Данилова монастыря огромный Монетный двор. На целый квартал и весь из ребер. Стоишь перед ним, и возникает исключительно неприятное ощущение. Театр на Таганке. Стена, обращенная к Садовому кольцу, сплошь гомогенное полотно. Или Дворец молодежи у метро «Фрунзенская». Если смотреть на его колонны вкось, они сливаются, сглаживаются.

Из-за малого числа элементов — много прямых углов, линий. Вряд ли какой турист захочет сфотографироваться на фоне такого «уникального» дома.

...Как-то в Москве проходила выставка немецкого художника Г. Юккера, представителя, если можно так выразиться, гвоздевого искусства. Запомнилось серое полотно размером 2 x 1,5 метра. В него на половину длины квадратно-гнездовым способом (каждые 2 сантиметра) вбиты гвозди. Художник назвал это произведение «Агрессивное поле». Мне показался термин удачным. Обеспечить глазом фиксацию точки (шляпки гвоздя) невозможно. Куда ни кинь взгляд — одни гвозди. Все одинаковы. Смотришь на один, и нет уверенности, что видишь именно его. Зрительная система приходит в полное заблуждение: саккада наслаивается на саккаду, невозможно ничего выделить, отделить одну от другой — честно скажу, состояние неприятное. А тут еще один психологический момент. Когда смотришь на точку, пытаешься ее зафиксировать взглядом, не потерять и как бы заклинаешь: смотри, смотри..., то через некоторое время возникает ощущение, что не ты смотришь, а точки смотрят на тебя, причем как бы издеваясь, не моргнув глазом. А я бессилен и ничего не могу сделать.

Вот такие агрессивные поля заполнили нашу архитектуру. Окна, подобно гвоздям на полотне, расположились равномерно. И не парадокс ли, 70% жителей новых микрорайонов, по опросам, хотели бы куда-то переехать из столь долгожданных новых квартир. Куда? В приятное для глаза и души место. Их легко понять: выходишь из подъезда — перед тобой стена, справа — стена, слева — тоже. Неуютно! Я уж не говорю про круглый дом — бесконечная стена и окна, окна... В природе за долгую эволюцию человек не встречался с такими агрессивными полями, и нет механизма, от них защищающего. Не потому ли урбанизация, по данным ВОЗ, неуклонно ведет к росту психических заболеваний?

— Все это так. Но мы живем в реальном мире, и просто констатировать, объяснить человеку, почему ему плохо, а не помочь преодолеть дискомфорт, было бы, по-моему, не честно. Подскажите, что в наших силах сделать?

— Что касается архитектуры, то прежде всего нельзя такие гомогенные и агрессивные массивы «бить» нетрудно. Жидкому можно придать любую форму. Яркая окраска, балконы, башенки, шпильки. Очевидно, скоро мы к этому идем. Да и сейчас можно обжить элементы верного подхода к решению проблемы. В Новосибирске, например, где долгая зима, стены домов раскрасили яркими красками. Одна — красная, другая — зеленая, третья — голубая. В маленьком городке в Сибири, кажется, Стрежевом, разбросаны по улицам и перекресткам оригинальные красочные палатки для розничной торговли, выделяются запоминающимся пятном автобусные остановки.

Главное — создавать среду. В идеале она не должна отличаться от естественной. Тогда горожанину не захочется бежать из города. Тут за образец можно взять Зеленоград, Новосибирский академгородок, когда вро-



Окна, подобно гвоздям на полотне, расположились равномерно...

де бы стандартные дома «прячутся», удачно вписываясь, среди деревьев. Хороши фонтаны, скульптуры, выполненные по законам автоматии саккад, где все углы остры, как в природе...

— С вашей точки зрения, рюшечки, вазочки, горшочки, бантики, рамочки, картинки не есть то мещанство, с которым еще в недавние времена призывали бороться?

— Отнюдь. Естественно, что человек, оторвавшись от природы, нес в жилье ее элементы. Это и резьба деревянных наличников, и луковки церквей, и растительный орнамент в перепле-

тении кружев, и очаг (печь, камин) с приковывающими к себе взгляд языками пламени...

Что скрывалось за аскетизмом, проповедовавшимся в не столь давние годы? Беда наша! Вырваны с корнем национальные традиции. Упадок культуры. Малоинтеллигентные люди самоутверждались-то порой лишь кабинетами с дубовыми панелями, непомерной, тяжелой мебелью. Принять решение снести какую-то там арку для такого человека труда не представляло. Не было в ней потребности, не было любования сооружением, и не было даже мысли, что это кто-то руками делал, кто-то свой труд, свою мысль вложил. Так и храмы сметали, не задумываясь. Все это потом волной выхлестнулось на архитектуру, даже подведена была идеология: долой буржуазные излишества, да здравствуют прямые стены!

Войдя в кабинет, посетитель терялся (не за что глазу зацепиться, нечем душу облегчить), чувствовал себя маленьким, ничтожным винтиком без инициативы и своего мнения. Думаете, хозяину кабинета уютно было? Рабочий день он тоже заканчивал чаще всего совершенно разбитым. И причины тут не только в напряженной работе — в безысходном окружении плоских стен! Да и дома у таких людей по большей части было все казенное, зачехленное (вспомните «Новое назначение» А. Бека).

Это относится и к сегодняшним дням. Деревянные панели и двери в служебных помещениях, стенки под дерево заполняют все плоскости холлов, комнат и коридоров многих квартир. Возможно, удобно хозяйке вот так разом закрыть, засунуть одежду, обувь, книги, журналы, прочие вещи за полированные дверцы шкафов. Всегда порядок. Только вот бежать из такого холодного дома хочется...

— Особенно — я тоже это замечала — детям. Они еще не понимают, объяснить толком не могут, но от товарища, где мебель с борю по сосенке, где книги и игрушки вперемешку, какие-то нелепые картинки (пусть даже кнопками к стене приколоты) уходить не хотят. А мать или бабушка недоумевают, чего ему дома не сидится, когда гарнитур



Церковь Покрова в Филях (1693 год), славящаяся совершенством форм и великолепием белокаменного декоративного убранства, завораживает взгляд любого «аскета».

такой красивый — полгода в очереди отмечались...

— Важно, чтобы в интерьере комнаты не было однообразия. Любые репродукции. С моей, например, точки зрения, что может быть лучше Кандинского! В этот спрессованный пейзаж, как и в глубь леса, можно всматриваться бесконечно.

— Ну, а тем, кто не приемлет Кандинского, Малевича, Татлина?

— Тут ограничений нет — Шишкин, Куинджи, Айвазовский, Саврасов... Эстамп, графика, скульптура — словом, что душе угодно. А проще всего комнатные цветы. Особенно большие, разрушающие однородность. И это важнее всего в интерьере детской. Замечено, что если ребенок от 3 до 18 месяцев пребывает в серой, скучной, однородной среде, это отражается на его развитии. Он не видит мир таким, как он есть. Краски тускнеют. Он медленнее читает. Причина в том, что младенец видит в несколько раз хуже взрослого. Без яркого, контрастного окружения трансформируется заложенная природой связь между сенсорным и зрительным аппаратами. Став взрослым, такой человек к ряду профессий будет непригоден. Например, в летчики, космонавты, операторы его не возьмут.

Сделать же комнату ребенка радостной, многоликой, право же, не трудно. Подойдите с вы-

думкой, раскрасьте обои. Научите ребенка строить из кубиков яркие пирамидки, башенки, замки. Пусть рисует звезды, снежинки, рассматривает причудливые морозные узоры на стекле, облака в небе, резные листочки комнатных растений, подберет веточку во время прогулки в лесу (а лес — еще раз хочу подчеркнуть — не только свежий воздух), сам выберет место, где ее поставить. Только не поучайте его лишний раз, не определяйте место вазочке. Доверьтесь природной интуиции вашего ребенка — она не подведет!

Еще один важный момент. Нужно периодически делать перестановку, перевешивать картины, гравюры. В этом кроется огромный психологический фактор. Даже в рабочей комнате перестановка столов, изменение интерьера вносят оживление. Меняя видимую среду, мы воздействуем на свой эмоциональный настрой. А если еще внести новый элемент — цветок, свечу, салфеточку, положить на диван подушку, — эффект будет усилен. Так, вроде бы незаметно, мы можем бороться не только с однородными, но и агрессивными полями. Кстати, совсем забыл

про кафель. Не замечали, как неуютно на станциях метро, которые им выложены? Особенно ровными рядами. Получается та же агрессивная среда. Даже вверх углом, как, скажем, на «Ленинском проспекте», и то приятнее. Видел на одном заводе, рабочие сами покрасили масляной краской стены цеха, выложенные кафелем. Инстинктивно воспротивились. А мы порой стены собственной кухни в агрессивные поля превращаем. Немного кафеля у плиты, раковины, конечно, удобно. Остальное, поверьте, лучше обоями оклеить.

— Итак, Василий Антонович, вы ратуете за контраст во всем — окраске автомобилей, станков, стен, игрушек, асфальта, рабочих халатов...

— ...И повседневной одежды тоже. Я понимаю, что о вкусах не спорят. И средства не у всех одинаковы. Поэтому не буду рекомендовать всем одеваться у Вячеслава Зайцева. Но кое-что заимствовать... Ибо считаю: в его моделях достигнута гармония контрастных линий и цветов, их резких, порой неожиданных сочетаний. Художник использует много острых углов, складок. Просмотр таких моделей — зрелище эстетичное. И это еще одна возможность, как говорил великий историк, «ДАТЬ ГЛАЗАМ СВОИМ ВОЛЮ ПЕРЕБЕГАТЬ ОТ ПРЕДМЕТА К ПРЕДМЕТУ».

Беседу вел
Наталья САВИНА

Мы прежде никогда не видели этого человека, но уже после полчасового разговора ощущение было такое, что знаем друг друга много лет

Наша собеседница — Абигаиль Трэффорд — гостя редакции — редактор американского еженедельника «Health» — «Здоровье», выходящего как приложение к газете «Вашингтон Пост». Она рассказывала о работе и задачах своего журнала, о том, что волнует его читателей. А мы убеждались в том, что у наших коллег на другом материке те же заботы, что и у нас.

— В вашей стране, — говорит Абигаиль, — мы знакомимся с методами борьбы с алкоголизмом. Во время путешествия — а мы посетили Москву и Казань — мы увидели, что проблемы пьянства и алкоголизма существуют везде — в Москве и Казани, Вашингтоне и Лос-Анджелесе, и везде это зло, по сути своей, проявляется одинаково. Различен только подход к этим проблемам. Ваше общество борьбы за трезвость требует от всех полного отказа от употребления алкоголя. Мы же — за ответственность каждого человека, за то, что должна быть культура потребления спиртного. Заставить прекратить пить всех, на наш взгляд, нереально. И потому главное внимание мы уделяем тем, кто уже перешел в разряд алкоголиков. Большие надежды возлагаем на общество анонимных алкоголиков. Человеку часто бывает очень трудно рассказать о своей беде врачу, жене или другу. Опыт показал, что справиться с болезнью он может среди равных себе, среди людей, которые его понимают.

Интересуемся, кому в основном адресован журнал «Health», как его редактор представляет свою читательскую аудиторию, есть ли обратная связь с читателями.

— Писем мы получаем много, — отвечает Абигаиль, — и по ним определяем, что интересует наших читателей. В каждом номере публикуем пять-шесть писем.

Стараемся удовлетворить интересы всех, а они касаются и диеты, и гимнастики, и оплаты лечения, и новостей медицинской науки... Немало статей адресуем молодым, считая их своего рода группой риска, «питательной средой», где чрезвычайно легко распространяются такие, напри-



«ЗДОРОВЬЕ» ПО-АМЕРИКАНСКИ

мер, социальные болезни, как наркомания. Готовим даже специальные молодежные выпуски.

Выходят у нас «женские» номера, в которых рассказываем, как вести себя беременной женщине, учим маму ухаживать за малышом.

Много внимания уделяем профилактике рака молочной железы. На страницах журнала объясняем, как проводить самообследование, внушаем, что делать это необходимо каждый месяц, особенно если рак груди был у сестры или матери, так как в этом случае вероятность заболевания увеличивается и важен постоянный контроль.

Конечно, среди главных героев журнальных страниц — семья...

— Абигаиль, мы знаем, что вы автор книги, посвященной проблемам разводов... Что побудило вас ее написать? Какие выводы вы делаете в своей книге?

— В нашей стране, видимо, как и повсюду, в последние десятилетия резко выросло число разводов. Я и сама прошла через это испытание, стресс, страх. Очень тяжелый опыт, который наложил отпечаток на всю мою жизнь...

И вот я подумала: никто не написал еще документальную книгу о психологических трудностях развода, хотя миллионам людей пришлось это пережить. И решила написать сама. Как я собирала материал? Интересовал меня чисто человеческий аспект проблемы. Хотелось выяснить: есть ли все-таки закономерность, почему распадаются семьи и чем держатся крепкие браки. Разговаривала со многими людьми, получала самые разнообразные ответы на свои вопросы. И пришла к выводу: мужчина и женщина в семье нуждаются в равенстве. Психологическом равенстве.

Я поняла, что в браке, который распадается, как правило, один человек всегда доминирует, занимая главенствующее положение, а другой как бы подыгрывает ему, находясь в положении подчиненном. В таком браке лидер отдает приказы, как начальник на работе, а его супруг часто просто не в состоянии выполнить все требования. Он волнуется, расстраивается, у него начинается депрессия. И на каком-то этапе человек внутренне восстает, но боится показать свое недовольство. В результате он психологически уже готов к уходу из семьи. И если встречает кого-то,

«Мой муж выезжает в командировку за границу. На деньги, которые ему обменяли, он хочет привезти одноразовые шприцы для нашего ребенка, страдающего диабетом. Но знакомые сказали, что частным лицам ввоз одноразовых шприцев запрещен, были случаи, когда на таможне их отбирали. Неужели это правда?»

Л. Ш-ва, Львов

С просьбой разъяснить существующее положение корреспондент редакции О. Надеждина обратилась к старшему юристу Главного управления государственного таможенного контроля при Совете Министров

СССР Олегу Александровичу БАРАНОВУ.

— Главному управлению не известны такие случаи, поскольку они бы противоречили таможенному законодательству нашей страны. Согласно «Прави-

ТАМОЖНЯ

И ШПРИЦЫ

ОВЬЕ» КАНСКИ

кого может полюбить, семья распадается.

В хороших крепких семьях, на мой взгляд, супруги всегда готовы подчиниться один другому. Они могут меняться ролями, но умеют друг друга слушать, вникать в проблемы партнера.

Конечно, на глубокий анализ я не претендую. Все может быть и по-другому. Но наблюдения и беседы с людьми привели меня к таким житейским выводам.

И еще одно: мне кажется, не следует вступать в брак слишком рано. Но так как любовь — явление иррациональное и процесс этот, как правило, неконтролируемый, молодые люди должны быть хотя бы подготовлены к вступлению в брак. Это мы, кстати, тоже стараемся делать в своем журнале, рассказываем, как начинать семейную жизнь...

— Абигайль, а как вы считаете, с какого возраста нужно просвещать молодежь в вопросах семейной жизни, секса?

— Я считаю, об отношениях в семье они должны знать уже буквально с детского сада. Что же касается сексуальных отношений, детей необходимо нравственно подготовить к переменам, которые происходят в их сознании, в организме к момен-

ту достижения половой зрелости. Они должны получить специальное сексуальное образование. Это не значит, что нужно поощрять их начать раннюю сексуальную жизнь. Нет, надо дать молодежи знания, рассказать все о риске заболеваний, таких, как СПИД, о возможной беременности.

И, конечно, с молодых лет очень важно понимание того, что секс — только часть глубокой, истинной любви.

В идеале каждая семья должна учить ребенка этому. Но в жизни не всегда такое возможно. И потому необходимую информацию дети должны получать и из печати. А мы, публикуя ее, стараемся одновременно воспитывать молодежь.

В общем, если постараться сформулировать свою задачу, то мы хотим помочь молодым сориентироваться нравственно и дать им квинтэссенцию необходимых медицинских знаний.

— А кто по образованию редактор американского «Здоровья»?

— Я журналист, филолог, училась в колледже, где изучала иностранные языки, французскую и немецкую литературу. Долго работала в газете редактором отде-

ла новостей. Мне довелось в свое время освещать совместный полет советских и американских космонавтов — «Союз» — «Аполлон». Эта работа оказалась очень полезной. В нашей стране космическая программа — национальная. Выдвигается подобная программа в масштабах всей нации, когда надо дать ускорение исследованиям какой-то глобальной медицинской проблемы, например, СПИДа или лечения раковых заболеваний. К решению таких проблем, так же как и космических программ, привлекаются виднейшие ученые страны.

Но сейчас мы все больше убеждаемся, что проблемы у нас общие со многими народами и государствами. Значит, только общими усилиями мы сможем с ними справиться, и, следовательно, необходимы программы международные, которые можно решить, как у вас говорится, всем миром.

Записала И. ПАВЛЕНКО.

*After my visit here, I see that
the problems and aspirations
of Soviets and Americans are
the same. Each one of us wants
a long and healthy life — as we
say: Life, Liberty and the pursuit
of happiness.*

*All this is what I
wish for you.*

Abigail Trufford

Долгой и здоровой жизни
желает нашим читателям
Абигайль Треффорд

лам ввоза в СССР и вывоза за границу гражданами вещей, валюты, ценностей», «граждане, следующие через государственную границу СССР, имеют право ввозить в СССР... вещи, валюту, ценности, если эти предметы предназначены для личного пользования гражданина или членов его семьи и приобретены в стране временного пребывания на средства... вывезенные за границу в установленном порядке, полученные в установленном порядке в обмен на советскую валюту, ... а также полученные

в качестве заработной платы, стипендии, гонорара, премии, приза и иных подобных выплат».

Эти правила распространяются не только на одноразовые шприцы, но также одноразовые катетеры, одноразовые капельницы, одноразовые хирургические перчатки и некоторые другие медицинские системы разового пользования.

— Ограничивается ли количество одноразовых шприцев, которое человек может приобрести за границей и привезти в нашу страну?

— Нет, не ограничивается. На ту валюту, которую выезжающий получает в установленном порядке, он может купить и привезти столько шприцев, сколько считает нужным — один или сто, триста...

— Распространяется ли это правило на подаренные, а не купленные шприцы? Требуются ли оправдательные документы на подарки такого рода?

— Разумеется, никаких «оправданий» не нужно. Каждый человек имеет право провезти

через государственную границу столько шприцев (или других медицинских систем разового пользования), сколько ему подарили. Главным управлением государственного таможенного контроля принято решение не облагать пошлиной эту категорию подарков. Ну а если возникнут какие-либо затруднения с ввозом медицинских систем разового пользования на таможне, можно обращаться непосредственно в ГУПТК СССР.



Фото М. ВЫЛЕГЖАНИНА.

КАК ЗАРАБОТАТЬ ВАЛЮТУ

В июле 1982 года в одной из московских больниц была сделана не совсем обычная операция. Пациентом оказался швед Агге Эверт, получивший в результате травмы разрыв спинного мозга. Специально для проведения оперативного вмешательства он был доставлен в СССР. Шведская медицина при всех своих достижениях не решалась на манипуляции на спинном мозге.

Полный перерыв спинного мозга... Диагноз, обрекающий на прекращение нормальной жизнедеятельности. Нарушаются двигательные функции. Не отпускает мучительная боль. Паралич.

Как метод лечения операция до самого недавнего времени отвергалась. Западно-европейская медицина отказывалась от больных с такими травмами ввиду полной, по ее мнению, бесперспективности лечения. Признавалась и признается многими медиками по сей день только консервативная реабилитация, не приносящая желаемых результатов, способная дать лишь некоторое успокоение: о пациенте не забыли.

В 1961 году к практике оперативного лечения вернулись американцы, много позже — в 1985—1986 годах — китайские и японские хирурги. Обладая немалыми

финансовыми средствами и необходимой технической базой, они добились некоторого прогресса. К сожалению, скорее научного, чем практического: больные по-прежнему больны, им лишь после хирургического лечения становится чуть легче.

И все же надежда есть. Не просто надежда — успешные операции. Например, в Москве, в 67-й городской больнице, где базируется кафедра травматологии, ортопедии и военно-полевой хирургии 1-го Московского медицинского института имени И. М. Сеченова. Научная и практическая работа ведется под руководством члена-корреспондента АМН СССР профессора Георгия Степановича Юмашева. Возглавляемая им группа врачей сумела освоить оперативное вмешательство на спинном мозге, работая на базе всего лишь больницы «скорой помощи». Начиная с 1979 года специалисты кафедры произвели почти шестьсот операций на позвоночнике при повреждениях и даже полном перерыве спинного мозга. Не только в советской, но и в мировой медицине деятельность редчайшая.

...К концу лета 1982 года шведский пациент Агге Эверт был выписан и вернулся на родину. Оперативное вмешательство завершилось более чем успешно. О таком

исходе не могли мечтать ни сам больной, ни многие врачи, лечившие его в Швеции: вернулся контроль над некоторыми ранее безжизненными мышцами, через несколько лет А. Эверт женился и даже стал отцом.

— Мы берем больных, считавшихся на Западе безнадежными, и добиваемся значительного эффекта, исходя из того, что ухудшить положение невозможно, а надежды на положительную динамику всегда есть, — сказал Георгий Степанович Юмашев. — Специалисты обследовали 196 наших бывших пациентов через несколько лет после операций — почти у двадцати человек очень хорошие отдаленные результаты.

Здесь необходимы пояснения. Что такое «очень хорошие результаты»? Даже возвращение одной из, казалось бы, навечно утраченных функций — двигательной, чувствительной — редко достижимый в мировой практике результат. Те же двадцать человек, о которых говорил профессор, в какой-то мере даже смогли вернуться к полноценной жизни. Много это или мало? Оказывается, очень много. Ибо в других странах и подобный уровень недостижим. Лидеры в мировой практике, новаторы — наши выдающиеся хирурги производят такие операции во Всесоюзном центре спинномозговой травмы при Институте нейрохирургии имени академика Н. Н. Бурденко АМН СССР и на кафедре Г. С. Юмашева. Но надо сказать, что большой поддержки они не имеют...

Действительно, кафедра Г. С. Юмашева — признанного ученого (он автор восемнадцати патентов на операции, многих научных работ, постоянно выезжает оперировать по приглашениям ученых таких передовых в медицинском отношении стран, как Швейцария, Италия, Мексика, читает курс лекций в Стокгольме) должна по элементарной логике получать от государства все необходимое для работы, дальнейшего совершенствования мастерства специалистов, поощрения за самоотверженный труд... Но логика далеко не всегда присутствует в нашей жизни. И, к сожалению, кафедра Юмашева — тому подтверждение.

Практическая спинномозговая хирургия — дело дорогостоящее, неотделимое от нее научные разработки тоже требуют немалых средств. Тем временем кафедре выделяется на научные цели... 300 рублей в год! Не хватает даже простых микроскопов, не говоря уж о микрохирургическом инструменте, шовном материале. Условия содержания больных (в отличие от центра при Институте нейрохирургии) не укладываются ни в какие рамки, стационар находится просто в бедственном состоянии. Может быть, имел Юмашев и его коллеги все необходимое, и результаты были бы на порядок выше?

Законный вопрос: от кого же зависит материальное обеспечение кафедры? 1-й Московский медицинский институт находится в ведении союзного Минздрава.

Именно сюда сотрудники кафедры не раз обращались. Безрезультатно.

Что касается состояния стационара 67-й больницы, то Главное управление здравоохранения Мосгорисполкома еще в июле прошлого года высказалось в пользу ремонта давно обветшавших зданий. Но средства для этих целей больнице предложено «изыскивать самой». С получением же нового помещения дело обстоит не легче. Даже если и «достать» деньги, проблема не решится: практически невозможно добиться у Мосгорисполкома отведения площади на строительство больничного корпуса.

И ведь есть же возможность зарабатывать средства! Именно зарабатывать, а не просить их у государства: ясно, что на все их сейчас просто не хватает. Мы не случайно начали с рассказа о больном из Швеции. Несмотря на ужасные, по словам самого Юмашева, условия (напомним, что из-за отсутствия мест больничные койки приходится выставлять в коридор), к нему с 1979 года едут пациенты из-за рубежа, из развитых капиталистических стран. Будь на то условия, они оставались бы еще на несколько недель послеоперационной реабилитации, но вынуждены «долеживать» дома. Кстати, аналогичная операция в США (причем, как видим, с меньшей надеждой на успех) стоит 175 тысяч долларов. С начала этого года лечение иностранных больных переведено на коммерческие рельсы и пациенты Юмашева платят, правда, от 5 до 20 тысяч долларов (слишком велика разница бытовых условий у нас и на Западе). Тем не менее доход значительный.

Разве нельзя из таких поступлений отчислять ученым-медикам хотя бы часть валюты? Ими же заработанной. Выходит — нет. Ибо, опять же вне всякой логики, сделанные на кафедре операции пополняют счета многих ведомств, но отнюдь не самой кафедры.

Во-первых, согласно постановлению Совмина СССР зарабатывающие валюту медицинские учреждения обязаны отчислять в государственную казну 30% поступлений. Все закономерно, если не вспомнить, что советская медицина получает отсюда же, из казны, миллионные дотации. Только вот парадокс: при их распределении уже не учитывается вклад того или иного коллектива. Совершенно ясно, что такие денежные переливания, а в итоге — уравниловка не способствуют стимулированию наиболее успевающих.

Во-вторых, получают валюту внешне-торговые посредники, без которых в нашей стране уже в течение долгих десятилетий не осуществляется ни одна международная сделка.

В прошлом году 67-я больница подписала договор с «Интуристом», по которому тот «поставляет» больнице пациентов для Юмашева и берет за это от 20 до 40% платы за лечение! За всеми вычетами медикам остается лишь 50%. Недавно созданная при Минздраве фирма «Союзздрав-

экспорт» предлагает другой путь: прекратить все отношения с «Интуристом» (договор с ним заключен на год) и принять более льготные условия: больнице останется 60% оплаты операций. Сколько же из этих сумм перепадет самой кафедре Юмашева — неизвестно и зависит от нигде не регламентированных отношений между кафедрой и больницей. Как видим, перспективы не особенно радужные.

Может быть, есть смысл отказаться от всевозможных посредников и заключать договоры самим? Так поступает, к примеру, обладающий немалым организаторским талантом С. Н. Федоров, который наладил прямые контакты с другими странами и тем самым избавился от необходимости выплачивать немалые суммы посредникам. Но не всякий выдающийся ученый-медик может одновременно быть еще и энергичным организатором.

Проблема еще и в том, что кафедра Юмашева не имеет права заключать договоры. Это может делать 1-й медицинский институт. Но в отличие от более чем трех десятков зарабатывающих валюту московских медицинских учреждений ведущий медицинский вуз до сих пор не проявил инициативы.

И, наконец, даже тем, что остается врачам, они фактически не могут воспользоваться. Дело в том, что по указанию Минфина валютные счета почти всех медицинских учреждений заблокированы. Это означает, что вместо заработанной валюты можно выпросить лишь ее рублевое покрытие. А чтобы все-таки выписать оборудование из-за рубежа на свои же деньги, необходимо «входить» с просьбами и бесчисленными обоснованиями в Минфин и так далее...

К сожалению, кафедра профессора Г. С. Юмашева не исключение. Ее положение всего лишь иллюстрация к положению всего советского здравоохранения. Все препоны, с которыми сталкиваются сотрудники кафедры, встают на пути подавляющего большинства наших заслуженных медиков. Даже если решить только эти проблемы, ситуация с медицинской помощью в стране не изменится. Совершенно очевидно, что необходимы кардинальные преобразования в этой сфере. Только тогда удастся покончить с нищенским существованием выдающихся научных коллективов и с не менее нищенским состоянием многих стационаров.

Дмитрий КАПЫШИН

Т. А. СЕМЕНОВА,
главный врач
московской детской
больницы № 10

Преждевременные роды

Статистика свидетельствует: по меньшей мере 10% беременностей заканчиваются преждевременными родами. Представим себе, сколь остра подобная ситуация: у женщины только-только начался дородовой, или, как его часто называют, декретный, отпуск, она еще ни физически, ни психологически не готова к родам, не готов к появлению на свет и ребенок, а схватки не оставляют сомнений — началось!

Таких рожениц «Скорая» везет в нашу больницу. Официально она называется детской, хотя здесь под одной вывеской существует комплекс учреждений — родильный дом, ориентированный на преждевременные роды, собственно больница, куда сразу же помещают недоношенных детей, и консультация «Семья и брак».

Естественно, что нас, врачей, волнует вопрос: почему женщина не смогла доносить беременность? Почему столь хорошо отлаженный природой механизм дал сбой?

Каждый раз, доискиваясь причины, мы видим или отклонения в состоянии здоровья роженицы, или ее собственные ошибки, неправильный образ жизни, а чаще то и другое вместе.

Беременность — испытание женского организма на прочность. Если женщина здорова, если ее развитие с первых дней шло нормально, тогда и осложнений обычно не бывает: биологическая система мать — плод работает в ритме добросовестного партнерства, и ребенок рождается в срок.

Но если на каком-то этапе, пусть и самом раннем, вплоть до внутриутробного развития самой матери, ее репродуктивная функция была так или иначе ослаблена, создаются предпосылки для невынашивания. Так что если говорить о профилактике преждевременных родов всерьез, то начинать ее надо с первых дней жизни девочки. Пусть это не покажется вам преувеличением! Ведь репродуктивная функ-



С первых дней беременности, а еще лучше — планируя беременность, обратитесь в женскую консультацию. Это полезно всем, а тем, кого врачи относят к группе риска, просто необходимо!

ция может пострадать и в результате заболеваний, не имеющих прямого отношения к половой системе.

У детей относительно часто развиваются воспалительные процессы в глоточных миндалинах (тонзиллит), почках (пиелонефрит). Если не заниматься энергично лечением таких заболеваний, в организме на долгие годы сохраняется очаг тлеющей инфекции. Болезнетворные микробы попадают из этого очага в кровь, заносятся с ее током в матку, яичники, маточные трубы. Воспалительные изменения, которые они вызывают, остаются порой бессимптомными, незамеченными, но когда наступает беременность, они могут нарушить ее течение.

Еще один фактор риска преждевременных родов, берущий начало в детстве, — склонность к ожирению. Как часто мама гордится пресловутыми «перевязочками» на ручках и ножках своей девочки, как настойчиво добавляет ей в кашу сливки, масло, сахар! И, не ведая, что творит, вызывает нару-

шение жирового обмена в податливом младенческом организме. Элементарное перекармливание дает толчок развитию гормональных нарушений, а они, в свою очередь, подхлестывают нарастание массы тела. Вырваться из этого круга впоследствии будет трудно, а гормональный дисбаланс, да еще в сочетании с избыточным весом, может привести не только к невынашиванию, но и к бесплодию.

Наконец, напомним, что девочка — будущая мать — должна иметь хорошую осанку, гибкий позвоночник, эластичные мышцы, крепкий брюшной пресс. Все это дается физической тренировкой. Но гиподинамия, присущая, к сожалению, большинству современных детей, особенно характерна для девочек. Если мальчики все же предпочитают спортивные игры, бегают на свежем воздухе, то девочки проводят досуг более пассивно, часто уклоняются от школьных уроков физкультуры. Впрочем, в последние годы наметилась другая крайность — раннее увлечение спортом.

Успехи звезд художественной гимнастики будоражат умы честолюбивых мам. Девочек чуть ли не с дошкольных лет отдают в спортивные секции, возят на утомительные тренировки. Особенно трудно достается тем, у кого тренер обнаруживает спортивные задатки. Тут и физические перегрузки, и нарушение режима дня, и стрессовые ситуации соревнований...

А потом, выйдя замуж, эти грациозные девочки с плоскими мальчишескими фигурками рожают плохо, у них часто происходят выкидыши, преждевременные роды.

Конечно, я не хочу сказать, что течение беременности predetermined заранее и если какие-то неблагоприятные факторы уже воздействовали на организм женщины — ничего не поделаешь.

Наоборот! Чем больше отягчающих обстоятельств, тем больше надо оберегать себя

и, значит, своего будущего ребенка.

Одним из факторов риска является для женщины тесная, связанный с физическими перегрузками, вибрацией, постоянным нервным напряжением, контактом с химическими веществами, например, лаками, красками, ядохимикатами. Об этом говорят и специальные научные исследования, это подтверждается и опытом работы нашего учреждения.

Нередко рожают за месяц-два до срока женщины, занятые на дорожных работах. Конечно, лом и лопата не для женских рук. Но сегодня еще тысячи женщин не освобождены от тяжелого физического труда. Исходя из реальности, что им посоветовать? Главное — с первых дней беременности, а еще лучше — планируя беременность, обратиться в женскую консультацию. Это полезно всем, а тем, кого врачи относят к группе риска, просто необходимо! Если беременность развивается под постоянным медицинским контролем, врач постарается уловить надвигающуюся угрозу преждевременных родов и вовремя ее предотвратить.

На производстве беременной женщине обязаны предоставить легкую работу. Но учтите: и легкая, не требующая физического напряжения работа может быть вредной, если не устранен, допустим, контакт с ядохимикатами.

Своеобразной «профвредностью» для женщины является и сигаретный дым. Мировая статистика установила четко: у курильщиц преждевременные роды происходят чаще, чем у некурящих женщин, причем пассивное курение, то есть пребывание в накуренном помещении, оказывает точно такое же действие.

Право будущей матери потребовать, чтобы в ее присутствии не курили! Долг окружающих — пойти ей навстречу.

Среди причин, вызывающих преждевременные роды, издав-

на числились испуг, резкое, внезапное психическое потрясение. И это действительно так. Но не меньшее значение имеет и не столь острое, но длительное нервное напряжение, частые волнения.

Почему среди женщин, у которых мы принимаем преждевременные роды, много студенток, особенно сочетающих работу с учебой, аспиранток, вот-вот предполагавших «защититься»? Почему именно у этой группы женщин высок процент токсикозов второй половины беременности, аномалий прикрепления плаценты и других нарушений нормального течения беременности?

Такова расплата за нервные перегрузки, занятия до поздней ночи, гонку — поскорей, досрочно сдать побольше зачетов, экзаменов. Кстати, не только мы, но и наши коллеги из больших городов, где много вузов, замечают: число преждевременных родов увеличивается в периоды студенческих экзаменационных сессий...

Согласна: учение в институте, профессиональный рост высоко стоят в шкале жизненных ценностей современной женщины. Но неужели они важнее собственного здоровья, здоровья будущего ребенка?

Мы слишком долго пытались уверить самих себя и друг друга в том, что советская женщина легко сочетает счастливое материнство с общественно полезным трудом, причем с любым. А в действительности это далеко не всегда легко. И если жизнь ставит перед выбором, то, думается, для молодой женщины главным должно стать материнство.

Студентки обычно берут академический отпуск после родов. Я бы советовала брать его (хотя бы частично) во время беременности, чтобы она протекала в спокойной обстановке, без перегрузок, беготни, нарушений режима, свойственных студенческому быту. Если ребенок родится здоровым, доношенным,

за ним и ухаживать легче, и проблем на долгие годы будет меньше.

Занятия в аспирантуре, защиту диссертации, любые другие варианты профессионального роста женщине необходимо планировать так, чтобы период наиболее интенсивной работы не совпал с беременностью.

Правда, столь же необходимо учитывать еще один фактор: возраст. Многолетняя статистика подтверждает, что преждевременные роды чаще происходят у женщин моложе 20 и старше 30—35 лет.

Беременной женщине работать нелегко, но, где бы она ни трудилась, ей все же гарантирован дорожный отпуск. И часто именно в это время, предназначенное для накопления сил, будущая мать сама создает себе перегрузки, провоцирующие преждевременные роды: всяческие генеральные уборки с двиганием мебели, вытряхиванием тяжелых штор, одеял; ремонт квартиры, который тоже не обходится без физического напряжения и к тому же предполагает работу с красками; разнообразные покупки, приобретение кровати, коляски, столь хлопотное в наше время, ажиотаж многочасовых очередей... От всего этого необходимо полностью освободить будущую мать — это забота мужа, всех членов семьи.

К перегрузкам я отношу и поездки — поездом ли, самолетом или паромом. Беременность не время для путешествий!

Остается посоветовать не волноваться, не нервничать, сохранять спокойное, жизнерадостное настроение. Впрочем, вероятно, правильнее обратиться с этим советом не к самой женщине, а к ее мужу, ко всем членам семьи, к товарищам (и начальникам) по работе. Пожалуй, старайтесь окружить будущую мать вниманием, оберегайте ее от тревог и огорчений!

С. Г. БУРКОВ,
кандидат медицинских наук



Пища не проходит...

все же при первых признаках затрудненного прохождения пищи по пищеводу обязательно обратитесь к врачу. Не прибегайте к самолечению или советам несведущих знакомых! Только лечащий врач может разобраться во всей совокупности проявлений болезни, наметить план обследования и лечения

Будьте особенно осторожны, когда на столе блюда из рыбы или птицы. Проглоченные маленькие косточки, задержавшись в пищеводе, могут повредить его стенку.

Пришедшая на прием женщина была в отчаянии, не понимая, что с ней происходит. В последнее время она не только не может пойти в гости, но даже во время перерыва пообедать с сотрудниками в столовой. И вот почему. Когда она садится за стол и начинает есть, пища буквально застревает в горле и сразу же появляется боль за грудиной. А срыгивание в самые неожиданные моменты ставит ее в неудобное положение. От смущения просто некуда деваться.

Подобные симптомы указывают на нарушение моторики пищевода, и я направил больную на рентгенологическое исследование. Результаты подтвердили предположение: у женщины обнаружена ахалазия кардии — нарушение перехода пищевых масс из пищевода в желудок.

Возникает это заболевание из-за отсутствия перистальтики пищевода или в том случае, когда кардия (место перехода пищевода в желудок) не раскрывается рефлекторно во время глотания. Пищевые массы скапливаются в пищеводе, вызывая значительное его расширение.

Конечно, не всегда подобные симптомы свидетельствуют о развившемся заболевании. Но

В основе этого заболевания лежит нарушение центральной нервной регуляции двигательной функции пищевода, обусловленное длительными переживаниями, сильным эмоциональным стрессом, или же инфекционно-токсическое поражение его нервных сплетений, вызванное либо отравлением, либо ожогом. И тут, как правило, возникает своеобразный порочный круг. Волнения, отрицательные эмоции усиливают проявления болезни — срыгивание, за грудиной боль, затрудненное прохождение пищи по пищеводу, что, в свою очередь, еще больше травмирует психику больного.

Поэтому, если вам поставлен диагноз ахалазия кардии, прежде всего избегайте ситуаций, переживаний, травмирующих психику. Постарайтесь, например, есть в такой обстановке, которая не вызывает стеснения. Ведь для прохождения пищевого комка по пищеводу больные пользуются некоторыми приемами: выгибают туловище назад, периодически глубоко вдыхают. А при посторонних это не всегда бывает удобно.

Есть вам надо часто — 4—5 раз в день и понемногу. Это уменьшит частоту срыгиваний, возникающих в основном при переполнении пищевода. Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу, не разговаривайте во время еды. После еды обязательно выпивайте стакан или полстакана теплой кипяченой воды, чтобы удалить из пищевода остатки пищи. Несколько глотков воды проталкивают задержавшийся пищевой комок в желудок, предохраняя пищевод от развития застойного воспаления. Полезны и минераль-

Н. В. БАЮРОВА,
кандидат медицинских наук



После инфаркта миокарда

Кардиологи считают, что психологический настрой больного — главное препятствие или главный помощник на пути к выздоровлению.

Каждый больной, перенесший инфаркт миокарда, ждет возвращения домой с нетерпением и тревогой. С такими же чувствами ждут этого дня его близкие. Но всегда ли они понимают, какие условия надо создать человеку, прошедшему через непростое испытание? Всегда ли сам больной знает, как теперь организовать свою жизнь?

Лечение инфаркта миокарда включает три этапа. Первый проходит в стационаре, второй — в реабилитационном центре. На третьем этапе — дома — у больного, только что лишившегося круглосуточного медицинского наблюдения (в котором, кстати, уже нет необходимости) и возникают проблемы, вопросы. Надеюсь, на многие из них я в этой статье отвечу.

Врачи давно уже заметили, что перенесшие инфаркт миокарда ведут себя по-разному. Одни испытывают страх, беспокойство и живут в постоянном ожидании повторного инфаркта. Они максимально ограничивают физическую активность, не стремятся преодолеть возникшую депрессию. Короче говоря, с головой уходят в болезнь.

Другие, напротив, относятся к своему состоянию легкомысленно и, выписавшись из больницы, возвращаются к обычному

образу жизни без всяких ограничений, а то и курят, пьют крепкий чай, кофе, алкогольные напитки...

А ведь на этом этапе от самого человека зависит, будет ли его жизнь полноценной или станет он инвалидом. Кардиологи считают, что психологический настрой — главное препятствие или главный помощник на пути к выздоровлению.

Понятно, что инфаркт миокарда стал для человека стрессом, вывел из строя, сломал многие жизненные планы. Тем не менее большинство больных достаточно быстро приспосабливаются к резкому нарушению привычного стереотипа жизни. Для тех же, у кого психологическая адаптация проходит тяжело (появляются раздражительность, неустойчивость настроения, страх перед повторным инфарктом), необходима консультация психоневролога. Одному будет достаточно двух-трех бесед со специалистом, другого врач обучит приемам аутотренинга, а третьему порекомендует медикаментозные средства.

Победить отрицательные эмоции очень важно: страх, тревога, угнетенность, помимо неврологических расстройств, влекут за собой неблагоприятные сдвиги в эндокринной системе, что сказывается и на деятельности сердца, сосудов.

Столь же необходимо не культивировать у перенесшего инфаркт чувство неполноценности. И тут многое зависит от членов семьи. Не создавайте дома тепличную обстановку, старайтесь по возможности привлечь выздоравливающего человека к домашним делам, не акцентируя внимание на случившемся.

Хочу обратиться к перенесшим инфаркт миокарда: не бойтесь физических нагрузок. По возвращении домой продолжайте тренировки, начатые в стационаре и реабилитационном центре. Но обязательно под контролем врача или методиста по лечебной физкультуре! Только специалист определит, какие

физические нагрузки допустимы. Положительный эффект дают лишь те тренировки, которые не вызывают болевых приступов, неприятных ощущений в области сердца, одышки, учащенного сердцебиения.

Если во время занятий появится боль в сердце, тут примите нитроглицерин и поезжайте до тех пор, пока боль пройдет. Лечь надо и в том случае, когда появляются одышка, учащенное сердцебиение, головокружение, слабость. На следующий же день выясните у врача, не следует ли вам внести коррективы в гимнастический комплекс. И не прекращайте занятий самостоятельно, по своему усмотрению. Это может привести к ухудшению состояния.

После выписки из стационара не забывайте ежедневно гулять на свежем воздухе 40—60 минут. Во время прогулок делайте остановки: по стойте, посидите на скамейке. Дома после прогулки полчаса полежите.

Через две-три недели вы можете сходить и в магазин. Но лишь в том случае, если он находится недалеко от дома. И учтите, что вам нельзя носить груз более 3 килограммов.

Женщин обычно волнует, когда можно будет взять в свои руки домашнее хозяйство — третьей-четвертой неделе после пробуйте приготовить несложный обед, заправить постель, помыть посуду, постирать белье. Вещи, разумеется, не все сразу. Но ни в коем случае не выполняйте работу, когда нужно держаться наклонившись.

Рано или поздно перед человеком, перенесшим инфаркт миокарда, встает вопрос о возвращении к трудовой деятельности. Эта проблема решается в ВТЭК через 3—4 месяца с момента развития инфаркта миокарда строго индивидуально в зависимости от состояния и профессии.

Сразу же вместе с лечащим врачом решите, оставаться вам на прежнем месте работы или менять его. Необходимость пере-

ные воды, так как, выделяя большое количество углекислого газа, они повышают в пищеводе давление, быстрее проталкивая тем самым пищу в желудок.

Еда не должна быть слишком горячей или слишком холодной. На низкую температуру мышечные волокна пищевода отвечают дополнительным спазмом, и проходимость кардии ухудшается. Высокая же температура усиливает воспалительный процесс в стенке пищевода.

Способствуют развитию воспаления острые приправы, пряности, соусы, жирные, копченые продукты, алкоголь. У некоторых больных с трудом проходят по пищеводу яблоки, хурма или кефир, мягкий хлеб или вареный картофель, крутые яйца. От них придется отказаться.

При ахалазии кардии есть все предпосылки для задержки в пищеводе инородных тел. Поэтому будьте особенно осторожны, когда на столе костистая рыба или птица.

Рекомендую некрепкие мясные бульоны, протертые супы, протертые мясные блюда, гарниры из негрубой клетчатки — моркови, свеклы, зеленого горошка в отварном и протертом виде. По утрам можно есть протертые каши: манную, овсяную, гречневую, рисовую. Яйца лучше в виде паровых омлетов. Включайте в рацион молочные продукты: молоко, сметану, протертый творог. Соки пейте не кислые. Очень полезны отвар шиповника, кисели из свежих фруктов.

Быть может, я вас сейчас удивлю, сказав, что при этом заболевании возможны нечастые (один раз в одну-две недели) отступления от строгой диеты: любимое блюдо, съеденное с аппетитом, проходит по пищеводу лучше, чем те, которые больной ест без удовольствия. Очевидно, это объясняется влиянием центральной нервной системы.

Нередко ахалазия кардии сочетается с другими заболеваниями органов пищеварения. Тогда диету согласуйте с лечащим врачом дополнительно.

мен возникает далеко не всегда. В некоторых случаях для сохранения психоэмоционального статуса лучше вернуться к прежнему роду деятельности, если, конечно, она не связана с чрезмерными физическими нагрузками или необходимостью преодолевать большие расстояния в часы «пик».

Независимо от того, собираетесь ли вы продолжать трудиться или не будете работать вовсе, пересмотрите режим дня. Это одно из главных условий предупреждения повторных инфарктов миокарда. Если вы работаете, вставайте утром так, чтобы можно было собраться не спеша. Постоянный цейтнот приводит к истощению нервной системы, что неблагоприятно сказывается на деятельности сердца и сосудов. Ночью спите не меньше 8—8,5 часов.

Обратите внимание на питание. Напомним, что фактором риска возникновения инфаркта миокарда является нарушение жирового и углеводного обменов. Поэтому в рационе тех, кто страдает ишемической болезнью сердца, должна преобладать молочно-растительная пища. Рекомендуется отварное нежирное мясо, рыба, творог, кефир. Из круп — гречневая и овсяная. Навсегда исключите жирное мясо, сметану, макаронные и кондитерские изделия. Сливочного масла разрешается не более 15 граммов в день. Ешьте больше овощей, кроме картофеля и бобовых, и фруктов, кроме бананов и винограда. Еду готовьте на растительном масле и дополнительно ее не солите: соли и так достаточно в исходных продуктах.

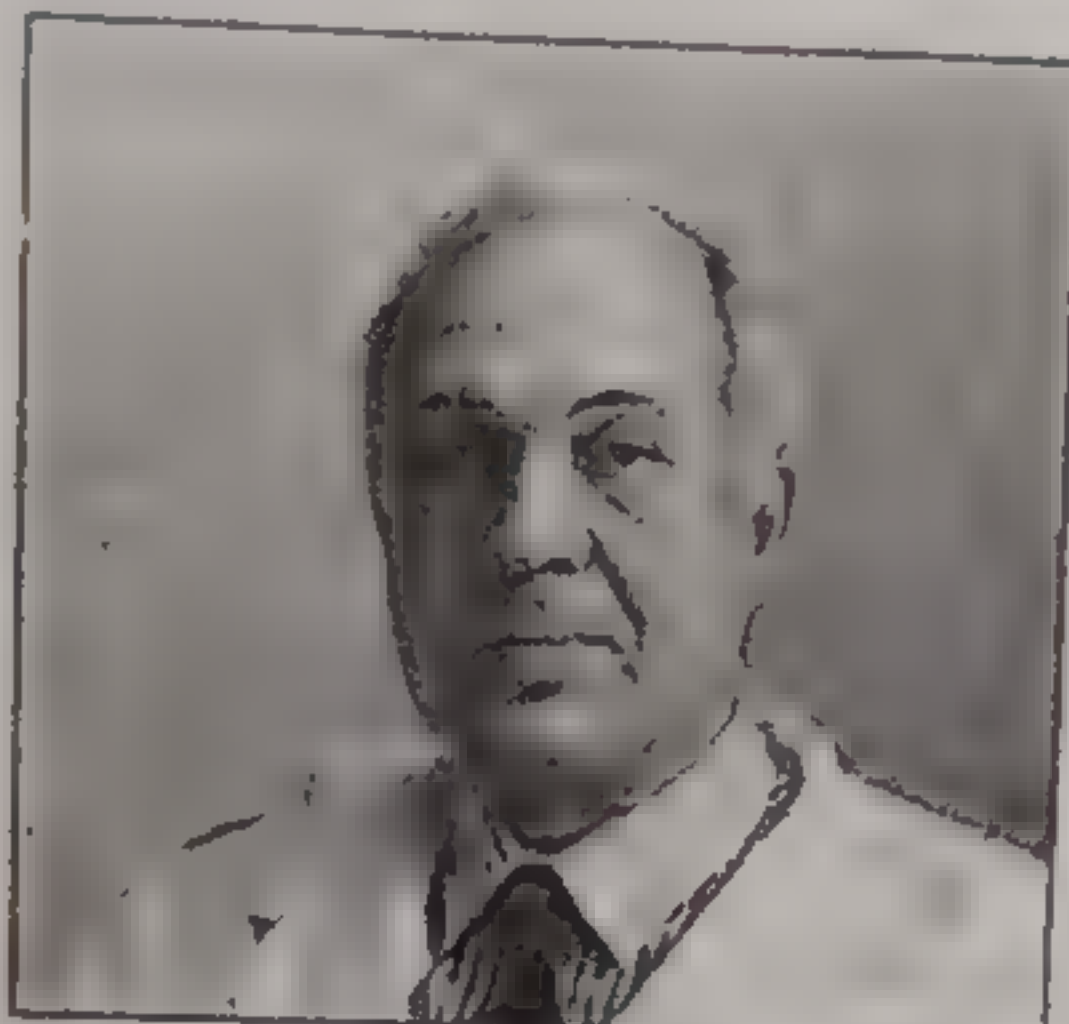
ОТ РЕДАКЦИИ: Звонят и пишут читатели, которые хотят внести деньги на банковский счет маленького Саши, о судьбе которого мы рассказали в № 11 за 1989 год. Сообщаем, куда можно выставить деньги: расчетный счет 16404 в ОПЕРУ Жилсоцбанка отделения сбербанка 6319 г. Львова на счет по вкладу 2587 на имя Слупко Александра Александровича в сбербанке 6319/095.

Крайне неблагоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему никотин: он вызывает спазм коронарных артерий; поэтому затяжка может стоить вам жизни. Если вы курильщик с большим стажем, посоветуйтесь с врачом, как лучше поступить: стоит ли вам бросать курить сразу или постепенно.

И еще об одном вопросе, который нередко волнует перенесших инфаркт миокарда. Речь идет о сексуальной активности. Давать какие-либо общие рекомендации в этой интимной области сложно. Тут важен интуитивный поиск меры, и самочувствие является естественным регулятором. Расскажу только об одном тесте, который вы можете провести сами. Ученые подсчитали, что в среднем физическая нагрузка одного полового акта соответствует нагрузке при подъеме на один этаж. Так что если вы сможете подняться пешком по лестнице на один-два пролета без одышки и неприятных ощущений в области сердца, значит, вам не повредит и напряжение, вызванное интимной близостью. Первое время целесообразно принять за 5 минут таблетку нитроглицерина или за час таблетку обзидана или коринфара. Конкретные же рекомендации вам даст кардиолог или специалист по реабилитации после проведения пробы с физической нагрузкой, например, велоэргометрии.

Итак, самое главное — спокойствие, оптимизм! Запомните: если вы сумеете отогнать от себя грустные, неприятные мысли о болезни, улучшится не только ваше настроение, но и самочувствие.

А. Ф. ДАРЕНКОВ,
доктор медицинских наук



ЦИСТИТ

жет патологический процесс, начавшийся в кишечнике, с которым мочевой пузырь связан так же, как и с половыми органами, лимфатическими сосудами.

Иногда осложняются циститом такие воспалительные заболевания, как грипп, тонзиллит, гайморит, фурункулез, когда бактерии проникают в мочевой пузырь с током крови.

Так что, как правило, всегда в основе этого заболевания лежит инфекция. И женский организм более уязвим, чем мужской: ведь у женщин уретра короткая и широкая. Нередки случаи, когда болезнетворные микроорганизмы заносятся в мочевыделительные органы во время полового акта. Возможность такого заражения обязывает половых партнеров тщательно соблюдать правила личной гигиены.

Прививать гигиенические навыки детям родители должны уже с самого раннего возраста. Девочек следует подмывать спереди назад — от мочеиспускательного канала к заднему проходу. Мальчика, так же как и девочку, приучайте к ежедневному туалету половых органов. Для этого по крайней мере раз в день обмывайте ему теплой водой с мылом область промежности, половой член и мошонку. После этого, осторожно отодвинув крайнюю плоть, промойте головку полового члена. Если это не войдет в привычку, впоследствии в кожной складке, образующей крайнюю плоть, будут скапливаться остатки мочи, отторгнутые клетки эпителия, а при регулярной половой жизни остатки спермы и выделений из влагалища. Эта «смесь» может привести к воспалению крайней плоти.

Нередко инфицирование мочеполовых путей происходит при попадании в них фекальных

Если нет склонности к отекам, больше пейте — до двух литров жидкости в день. Полезны отвары листьев подорожника, полевого хвоща, березовых почек, петрушки.

Урологи относят цистит — воспаление стенки мочевого пузыря — к числу самых распространенных заболеваний мочеполовой сферы. У мужчин оно нередко возникает на фоне аденомы предстательной железы, при сужении мочеиспускательного канала или мочекаменной болезни, когда мочевой пузырь опорожняется не полностью. При образовавшемся застое мочи могут происходить процессы брожения, кристаллизации, а это благодатная почва для воспаления.

У женщин цистит встречается гораздо чаще и во многих случаях становится как бы продолжением воспалительного процесса, начавшегося в половой системе. Причиной его возникновения могут быть и аборт, и тяжелые роды. Объясняется это особенностями анатомического строения половых и мочевыделительных органов женщины. Они связаны общими лимфатическими сосудами, что и позволяет болезнетворным микроорганизмам беспрепятственно перемещаться.

В некоторых случаях спровоцировать развитие цистита мо-

ВОЗЬМИТЕ МЕНЯ В СОЮЗНИКИ!

масс. Конечно, хорошо бы научить ребенка после опорожнения кишечника правильно подмываться, но если такой возможности нет, то пользоваться туалетной бумагой — обязательно в направлении спереди назад.

Цистит неизбежен тогда, когда инфекция попадает в организм, иммунные функции которого уже ослаблены переохлаждением, переутомлением или каким-либо перенесенным заболеванием. Характерные признаки цистита — учащенные, повелительные и болезненные позывы к мочеиспусканию. Наиболее типичны для этого заболевания режущая боль в конце мочеиспускания и ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря. Может повыситься температура тела.

При первых же признаках начинающегося цистита мужчины должны проконсультироваться у уролога, а женщины у уролога и гинеколога, поскольку, как я упоминал выше, цистит может быть следствием воспаления в половой сфере. Иногда требуются консультации энтеролога и проктолога, если цистит спровоцирован заболеванием кишечника.

Уже по результатам анализа мочи врач получит информацию, необходимую для того, чтобы выявить причину заболевания и начать лечение. Не принимайте ни в коем случае антибактериальные препараты по своему усмотрению, без совета специалиста! Ведь может так случиться, что микроорганизмы не погибнут, а изменят свои свойства, воспалительный процесс примет вялое течение. Тогда придется проводить провокационную пробу, направленную на обострение, чтобы подобрать для больного наиболее эффективные препараты.

Пока не ликвидировано воспаление в мочевом пузыре, полностью исключите из своего

меню все острые и соленые блюда и приправы, а также спиртные напитки. Выделяясь с мочой, некоторые составляющие этих продуктов раздражают слизистую оболочку мочевого пузыря, усиливая воспалительный процесс.

Если у вас нет склонности к отекам, больше пейте — до 2 литров жидкости в день. Полезны отвары листьев подорожника, полевого хвоща, толокнянки, березовых почек, кукурузных рылец. О том, как приготовить напитки из этих растений, написано на их упаковке.

Рекомендую отвар из листьев петрушки. 2 столовые ложки сухих листьев залейте стаканом кипятка и прокипятите в эмалированной посуде на медленном огне в течение 15 минут. Через 45 минут процедите и долейте кипяченой водой до объема стакана. Обычно отвары из трав пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день. Но лечащий врач может изменить дозировку.

Неприятные ощущения, боль могут облегчить теплая грелка, положенная на низ живота, или ванна, температура воды которой плюс 38—40°. Принимать ванну, конечно, лучше на ночь перед сном, когда все дневные дела уже сделаны и после процедуры можно сразу лечь в постель, не остыв. Но должен предупредить — длительный прием тепловых процедур можно делать только с разрешения врача! В некоторых случаях они неблагоприятно сказываются на течении сопутствующих заболеваний.

При любых патологических процессах в мочеполовой сфере, и при цистите в том числе, нельзя носить тесное белье. Тугие резинки нарушают микроциркуляцию крови в малом тазу, а застой крови — это всегда благоприятная почва для прогрессирования воспалительного процесса.

«День, когда моему единственному ребенку исполнился год, стал самым горьким в жизни. Профессор, которую консультировала сына, сказала: «У него детский церебральный паралич, и помочь теперь будет крайне трудно. Ведь таких детей надо лечить с первого месяца, даже с первого дня».

Я подозревала, что с малышом не все благополучно. С трудом удерживал головку, спал в странной позе — прогнувшись и запрокинувшись назад, совсем не мог переворачиваться... Я говорила об этом педиатру районной поликлиники, когда ежемесячно в «грудничковый день» мы приходили на обязательный осмотр. И слышала в ответ: «А что вы хотите, он же недоношенный. Ничего страшного, выправится, догонит». Успокоил и невропатолог, на консультацию которого я настояла: «Режим, свежий воздух, массаж, побольше витаминов — и все наладится».

Как я казнюсь сегодня за то, что дала себя успокоить, гнала мысли о страшном, с жадностью ловила слова утешения! И теперь, когда диагноз-приговор произнесен, я хочу знать об этой болезни все: как развивается, чем может осложниться, как избежать ухудшения состояния... И снова слышу: «Не лезьте в дебри, все равно заменить врача не сможете». Поверьте, я не хочу да и не могу заменить специалистов. Моя задача — осознанно, а не слепо выполнять их рекомендации, во всеоружии встречать новые и новые атаки болезни. Ведь контакты с врачом — это пятнадцатиминутная консультация районного невропатолога и 45 дней госпитализации в специализированную психоневрологическую больницу. Раз в год. А остальные триста с лишним дней я и сын остаемся один на один с церебральным параличом. Из этих дней не должна, не имею права потерять хотя бы один, иначе я потеряю сына. Поэтому умоляю специалистов, журнал, всех, кто что-либо знает об этой болезни, дайте нам, матерям, знания, методики занятий! Я хочу бороться за сына, только возьмите меня в союзники!»

О. Н-на, Москва

Более 400 тысяч детей поражены детским церебральным параличом — такова статистика на сегодняшний день. Согласно медицинским прогнозам, в ближайшее время нельзя ожидать тенденцию к снижению роста заболеваемости ДЦП. В Москве на базе детской психоневрологической больницы № 18 действует Всесоюзный научно-методический центр восстановительного лечения для детей с церебральными параличами. Во многих городах страны открыты специализированные клиники или отделения в больницах. И все же пока сеть таких учреждений невелика, они не могут принять всех нуждающихся в лечении, существует очередь на госпитализацию. А в редакцию идут и идут вот такие письма — со слезами, болью, с мольбой о помощи.

В одном из ближайших номеров мы начинаем публикацию серии статей, в которых специалисты постараются ответить родителям больного ребенка на все волнующие их вопросы. Они расскажут, как способствовать физическому и психическому развитию таких детей, познакомят с новейшими методиками по лечебной физкультуре, объяснят, как самим сделать простейшие тренажеры.

Любая информация, касающаяся СПИДа, эпидемия которого обволакивает земной шар, никого не оставляет равнодушным. Люди боются, надеются, ждут. Поэтому известие о новом лекарстве, вакцине становится сенсацией, лучом надежды. Погаснет он или будет светить...

Наш корреспондент Ю. Козакова попросила заведующего специализированной научной лабораторией эпидемиологии и профилактики СПИДа Центрального НИИ эпидемиологии Минздрава СССР кандидата медицинских наук В. В. ПОКРОВСКОГО прокомментировать эти сообщения.

— Вадим Валентинович, считается, что вакцинация — самый надежный способ профилактики любой инфекции. Ученые всего мира работают над созданием вакцины против СПИДа, и периодически печать информирует о том, что она найдена. Так найдена ли?

— Насколько я помню, за последние четыре года в печати было по крайней мере шесть сообщений о создании вакцины. Однако, к сожалению, никакой вакцины против СПИДа в настоящее время не существует, и перспектив на ее скорое получение пока нет.

Кроме того, я считаю совершенно неправильным мнение, будто вакцинация — единственное средство профилактики. Большинство людей можно вообще не вакцинировать. Для того, чтобы не заразиться СПИДом, достаточно соблюдать элементарные и хорошо известные правила: максимально ограничить количество половых партнеров, пользоваться презервативами и тщательно стерилизовать медицинский инструментарий.

Принципиально вакцина нужна только людям определенного поведения.

— Когда мы говорим о вакцине, то имеем в виду здоровых людей. Но ведь счет тех, чья иммунная система подорвана вирусом, уже идет на миллионы. И каждый уповает на то, что спасительное средство будет найдено еще при его жизни. Можно ли сейчас говорить о том, что чаяния этих людей оправдаются?



СЕНСАЦИИ И РЕАЛЬНОСТЬ

— Вирус иммунодефицита человека известен ученым не многим более 3—4 лет, но изучен он едва ли не глубже, чем любой другой. Эффективные противовирусные препараты специалисты искали многие десятилетия еще до открытия ВИЧ. Но таких препаратов до сих пор нет.

Вирус вторгается в клетки человека, а вирус иммунодефицита — в те из них, которые как раз призваны изгонять «незваных пришельцев». Многие этапы жизненных циклов этих болезнетворных микроорганизмов и клеток, в которые они внедряются, тесно связаны между собой. Когда мы пытаемся уничтожить вирус, одновременно уничтожаем и клетку. ВИЧ, безусловно, чувствителен к определенным химическим препаратам. Но та доза, которая смертельна для него, смертельна и для человека. Вся сложность в том и заключается, чтобы найти препарат, который бы избирательно воздействовал на вирус, но не поражал бы при этом клетки и ткани человека. Ученые всего мира активно ищут такие лекарства.

— Но все же есть сообщения о том, что существуют достаточно эффективные для лечения СПИДа препараты. Какие?

— В настоящее время мы располагаем только одним. Это азидо-

тимидин, эффективность которого доказана на практике. Он замедляет процесс разрушения клеток вирусом и продлевает жизнь больным. Токсичность этого лекарства по отношению к клеткам человека в несколько сот раз ниже, чем по отношению к вирусу. В этом его уникальность.

Сейчас в США проводится большая программа испытаний другого препарата — СД4, адсорбирующего вирус еще до того, как он внедрится в клетки иммунной системы, и не позволяющего «микроскопическому убийце» размножаться. Но вряд ли в этом случае можно будет говорить о высокой эффективности. Полного излечения СД4 не дает, поскольку не устраняет вирус из организма. Вероятно, этот препарат позволит затормаживать на какой-то период развитие болезни.

Недавно, например, мы услышали о новом препарате — Кью-протеине, получаемом из китайского огурца. Но делать какие-то прогнозы, по-моему, преждевременно. Ни в нашей стране, ни в США специалисты не располагают необходимыми научными данными о химическом составе Кью и его свойствах.

— Какое направление борьбы со СПИДом ученые считают сейчас наиболее перспективным?

— Большинство исследователей во всем мире и в нашей стране давно высказывают мнение, что одним препаратом победить вирус приобретенного иммунодефицита невозможно. Ученые заняты поиском комбинаций различных средств, например, азидотимидина и СД4, и других, созданных методом генной инженерии, реафероном, альфа-интерфероном.

Поиск лекарств — трудное дело еще и потому, что они должны пройти длительные испытания. К тому же — и это мне хотелось бы подчеркнуть особо — лечение СПИДа включает более широкий круг проблем, чем прием лекарств. В первую очередь это оптимальный психоэмоциональный режим. Абсолютно точно известно, что развитие болезни у инфицированных провоцируют и ускоряют нервные стрессы. Большое значение специалисты придают сейчас общеукрепляющей терапии, диете.

НА ШАГ БЛИЖЕ К ДОБРУ.

Добро и зло. Откуда это в человеке? Когда он становится добрым или злым? Великий гуманист Жан Жак Руссо утверждал: человек рождается полным добра, а испортить его могут жизненные обстоятельства. И в это легко поверить — ведь со школьной скамьи вызубрено: «бытие определяет сознание»...

Но почему же так часто видишь: в одинаковых обстоятельствах один — жесток, другой — мягок, один хочет все забирать, другой готов все отдавать. Почему из двоих детей, растущих в одной семье, один несет бездомному котенку мисочку молока, а другой привязывает к его хвосту горящую бумажку?

Откуда вообще происходит жестокость, например, жестокость несовершеннолетних правонарушителей, которая так тревожит нас сегодня?

Эти вопросы я обрушила на руководителя лаборатории психологии индивидуальности Института психологии АН СССР доктора психологических наук Владимира Михайловича РУСАЛОВА. И, стараясь пояснить свою мысль, нарисовала ему картинку.

— Вот, например, детская палата родильного дома. Лежат новорожденные. Они только появились на свет и ничего о нем не знают, они все одинаковые.

— Ошибка! — прерывает меня Владимир Михайлович. — Они все исключительно разные! В каждом заложена своя, особая, индивидуальная программа психического развития.

В ребенке еще нет, конечно, ни добра, ни зла, но это не «чистая доска», а фильтр. В огромном мире, которым детям предстоит овладеть, один будет предпочитать

одно, другое — другое: приспособляемость, стеснительность, активность или пассивность, женственность или маскулинность, высокая или низкая работоспособность. Все это уже если не предопределено, то намечено. Это еще не характер, это дорожка к характеру.

— Но тогда встанет другой вопрос: чисты ли такие программы? Почему же этому ребенку предстоит идти к добру, а этому — к злу?

— Здесь правит не случайность, а более закономерность. Во-первых, у каждого своя, непроторенная генетическая специфика, заложенная в генах. Во-вторых, условия внутриутробного развития: мозг мог складываться по-разному из-за болезни матери, какой-нибудь интоксикации, чтобы мозг сформировался настолько совершенным, как это бывает в норме. Возможна разница в количестве нервных клеток, в их биохимических особенностях, в проводимости импульсов, в обилии коммуникационных путей.

Например, факт существования отличающихся особой жестокостью людей. Но, низка болевая чувствительность. Им трудно воспринять чужую боль, и свою собственную чувствует не так остро, как другие?

Вот говорят: жестоких людей становится больше. Но давайте вспомним: мы жили жестокий век — три войны, голод... Цена человеческой жизни была, чужие страдания переставали считаться, снижалась личная ответственность за горе ближнего. А история — это ведь только то, что пишут в книгах. Она имеет корни в быт, в сознание, надолго влияет свой след.

Так что и мягким, совестливым людям судьба может подкинуть жестокого ребенка. С ним нужна будет работа и воспитание. Лишь бы они это поняли. Беда, если некого, трепетного, и агрессивного ребенка воспитывают одинаково.

Вот я вам расскажу об одном эксперименте. Из группы крыс выбирали агрессивных. От них получали потомство, снова отбирали по тому же принципу, скрещивали и так несколько раз. Получили поколение «потомков агрессоров». И этих злобных крыс воспитывали на взрослых крыс с разными характерами — услужливым, средним и агрессивным. И какие крысята выросли самыми агрессивными? Те, кого воспитали добрые, терпеливые и нападками...

Жестокость порождается жестокостью. Но она может прорасти и на снисходительности.

Я убежден: ребенка, имеющего склонность к агрессивности, можно вырастить не ангелом, но вполне социальным.



мым человеком. Если не оставлять без внимания ни один его злой поступок.

Жестокость надо держать под контролем. И в семье. И в обществе. Ведь, повторяю: изначальная предрасположенность — это еще не характер. Окончательное формирование характера происходит под влиянием воспитания и окружающей среды. Плохое в человеке можно пригасить, свести к минимуму, можно постараться переклестить его на другую программу.

— Педагоги возлагают большие надежды на спорт. И есть, оказывается, специальные исследования, подтверждающие, что юношеская агрессивность лучше всего снимается спортом.

— Да, конечно. Но я еще больше надежд возлагаю на физический труд. В нем и мышечная разрядка, и нравственный смысл: хочешь джинсы, магнитофон, часы? Поработай, допустим, на почте, или лестницу возьмишь мыть в подъезде, или еще что-нибудь. Так создается в сознании цепочка: потребность — труд — удовлетворение потребности...

— Вот мы и подошли к вопросу о воспитании нравственности. Поможет ли наука воспитать альтруиста?

— Сошлюсь на эксперимент, проведенный в детском саду. Ребенку давали игрушки, допустим, столь любимые детьми машинки, и говорили: по одной раздай ребятам, одну оставь себе. А соль-то опыта в чем? Среди машинок одна была новенькая, яркая, другие — похуже. Или, допустим, давали конфеты — одну большую, остальные маленькие. И что же? Ваня, Петя, Оля неизменно лучшую машинку, большую конфету брали себе. Экспериментатор говорил:

— Как некрасиво! Хорошие дети так не делают! Надо то, что лучше, отдавать товарищу...

Раз сказал, два сказал, три сказал. И вот, действительно, яркую машинку, большую конфету ребенок себе не берет, протягивает другому.

Добились мы успеха? Ничего подобного! Стоит экспериментатору, выдав игрушки, уйти из комнаты, как тот же Ваня или Петя начинает действовать по первоначальному импульсу — лучшее берет себе. Вот вам готов маленький фарисей! И это сделали наши назидания, наши нудные нотации...

Если брать в более широком плане, то ведь долгие годы такую показную нравственность воспитывало общество. Мы декларировали гуманизм, справедливость, благо человека, но далеко не всегда были гуманны, справедливы, внимательны к каждому. Важно было сказать, а не сделать, не быть, а слыть, не быть, а казаться, выглядеть...

Вот я сделал доклад о нравственности: я — хороший, я — на уровне. А что кто-то там помог инвалиду подняться по лестнице, принес обед одинокой старушке — ну, это мелочь, дешевая филантропия...

— Как же все-таки воспитывать нравственность? Как не вырастить фарисея?

— А вот слушайте продолжение опыта.

Перед тем, как устроить раздачу игрушек, детям рассказывали сказку. Брели знакомого героя, например, Буратино. У Буратино есть что-то, скажем, конфета, и он оставляет ее себе, не отдает Пьеро. У Пьеро нет ничего, он плачет, горюет, погибает, его бы можно спасти этой волшебной конфетой. И Буратино его спасает...

Дети полны сочувствия, волнения. Им жалко Пьеро. И раздающий конфеты уже и в отсутствие воспитателя большую отдает другому.

Этот опыт и другие подобные ярко показывают: воспитание нравственности должно идти через эмоции, а не через рассудок. Надо не добиваться поступка, а воспитывать мотив. Делаю так, потому что хочу помочь другому, а не потому, чтобы все видели, какой я хороший!

— Недавно я с удивлением узнала из работ профессора Симонова, что даже у животных есть зачатки механизма сочувствия. Например, крыса и обезьяна начинают реже нажимать на рычаг, выдающий пищу, если это нажатие вызывает болевое раздражение другой крысы или обезьяны. Значит, у человека тем более можно создать такие механизмы?

— Если начинать эту работу с самого раннего детства. И пробиваться именно к эмоциям, к чувствительности.

Я придаю большое значение сказкам, — недаром человечество их складывало. Именно через сказки, через образ, легче включать и вырабатывать те физиологические механизмы сопереживания, сострадания, которые лежат в основе нравственности.

Впрочем, — да не разгневаются на меня фольклористы, — я считаю полезными не все сказки. Не нравятся мне сюжеты типа про Иванушку-дурачка, где герой ничего не делает, на печке сидит, хитрость какую-нибудь придумает, и, глядь, у него уже и полцарства, и принцесса, и живет-поживает, добро наживает.

Рискну сказать больше: я не считаю правильным лозунгом «Все лучшее — детям!». Ребенку нужно то, что ему нужно. В достатке, но не в избытке. Любите его, ласкайте его, кормите, одевайте удобно, гигиенично, красиво, но не суйте ему обязательно лучший кусок, да еще так, чтобы он знал, что это — лучший! Не стремитесь выполнить все его желания касательно одежды, игрушек, модных вещей! А то ведь без нравственного заряда, без трудового воспитания, да еще с врожденными «хватательными» наклонностями ему недолго будет открыть самый короткий путь к удовлетворению потребностей: захотел получить — отнял у другого!

— Итак, жестокость возможно смягчить. А возможно ли «ужесточить» чрезмерную мягкость, эмоциональную ранимость, податливость?

— Да, конечно. В принципе. Но тогда это потребовало бы такой страшной ломки, таких усилий воспитателя и воспитуемого, таких энерготрат, что надо подумать: стоит ли?

Нас приучили считать положительными

чертами только энергию, напористость, деловую хватку. Вот это — герой, это — маяк! Ну, а просто добрый человек, который, как говорится, и мухи не обидит, — разве он не нужен обществу? Разве свет доброты, исходящий от него, тоже не может быть кому-то маяком?

Люди нужны разные. В их разности — залог дальнейшего движения. В одинаковости всех, в подогнанности под один стандарт — гибель.

— А ведь примерно в 60-е годы было популярно утверждение, что все люди одинаково талантливы и надо только развивать их таланты.

— Думаю, что это «нас возвышающий обман». Красивая неправда... Изучая индивидуальность, я видел огромные отличия. По некоторым параметрам, скажем, по работоспособности, люди могут отличаться друг от друга — в условных единицах — в 12 раз! Да и больше, наверное...

Другое дело, что мы до сих пор мало ценим таланты, мало их ищем, плохо пестуем. Некоторые ведь считают чуть ли не социальной несправедливостью то, что у нас есть специальные языковые, математические, художественные школы. А их число нужно увеличивать. Талантливый спасет и бедного, и глупого! Чем больше людей подымется на вершины нравственности и интеллектуального совершенства, тем меньше будет оставаться внизу — в школах для умственно отсталых, в колониях для преступников, в домах инвалидов.

У нас в стране есть уникальный опыт — я имею в виду обучение слепоглухонемых. Представляете себе — ребенок с самого рождения не видит, не слышит, не говорит? Все каналы познания закрыты. Духовная смерть. Остается только осязание. И опираясь на этот единственный путь к мозгу, талантливейший ученый, профессор И. А. Соколянский разрабатывает систему обучения. Да где там обучения! Высокого интеллектуального развития этих обреченных детей. Одна из первых учениц Соколянского, слепоглухонемая Ольга Скороходова, стала писательницей. Многие ученики — последователями и продолжателями дела самого Соколянского.

Талантливые придумают новые технические средства, новые лекарства, новые методы обучения. Талантливые, нравственно чистые будут тянуть отставших за собой, подымать наверх!

— Ну, Владимир Михайлович, вы рисуете просто идиллию. Скоро ли она наступит?

— Боюсь, что не скоро. Очень не скоро. И все-таки я оптимист. Я уверен, что уже сегодня, сейчас каждый из нас может хоть на шаг, хоть на миллиметр приблизить общество и самого себя к реальному гуманизму.

Мы знаем: зло заразительно. Но и у добра есть огромная притягательная сила!

Беседу вел Д. ОРЛОВА

Из первой статьи, опубликованной в № 12 «Здоровья» за 1989 год, вы узнали о полезных свойствах, химическом составе меда, условиях его хранения. Сегодня речь пойдет о том, как использовать этот ценный продукт в качестве лечебного средства в домашних условиях.

Народная медицина широко рекомендует настои, отвары, соки растений и плодов для лечения различных воспалительных заболеваний, грибковых поражений кожи, угрей, себореи, потливости. Вполне допустимо сочетать продукты пчеловодства с веществами растительного происхождения.

Многие, наверное, слышали о таком средстве от кашля, как

и кипятите на слабом огне не более 10 минут, остудите, разрежьте пополам и выжмите сок в стакан емкостью 200 граммов. К соку лимона добавьте 2 столовые ложки глицерина для внутреннего пользования, до краев стакана налейте мед и все тщательно перемешайте. При сильном и частом кашле принимайте по 2 чайные ложки смеси 3 раза в день перед едой, а также на ночь. Если кашель сильный, но редкий и сухой, принимайте по чайной ложке смеси до и после завтрака, обеда, ужина и обязательно перед сном. Такой сироп с удовольствием пьют и маленькие дети: начиная с года им можно давать по чайной ложке смеси перед едой — 3 раза в день и на ночь.

Для грудных детей народная медицина предлагает такой спо-

гает такое лечение детям с разросшимися аденоидами в носоглотке. Понятно, что эти капли не избавляют ребенка от аденоидов, но до решения вопроса о хирургическом вмешательстве значительно улучшают носовое дыхание, временно прекращают выделение слизи из носа.

Для лечения экземы, ожогов, язв, воспалившихся угрей, пиодермии и болезненных мозолей народная медицина издавна с успехом применяет сок свежего картофеля. Добавление меда к этому соку многократно усиливает его противовоспалительные свойства. Смесь готовят так: тщательно вымытый и очищенный сырой картофель натрите на мелкой терке. К 100 граммам картофельной кашицы добавьте чайную ложку меда и все перемешайте. Полученную смесь нанесите на марлевую салфетку слоем не менее 1 сантиметра, приложите к пораженному участку кожи и зафиксируйте бинтом. Через 2 часа повязку сни-

Спустя 30—40 минут лицо сле-

ет вымыть прохладной водой. При угревой сыпи и себорейном дерматите используют и настой шалфея с медом. Вот как его готовят: столовую ложку листьев шалфея залейте стаканом кипятка и настаивайте в течение 30—40 минут. Настой процедите, добавьте половину чайной ложки меда и все хорошо перемешайте. Теплой смесью 2—3 раза в день делайте примочки.

И еще один состав для примочек при угревой сыпи, если кожа лица жирная. В стакане теплой кипяченой воды размешайте чайную ложку меда и чайную ложку настойки календулы (она продается в аптеках).

Если у вас жирная себорея волосистой части головы, попробуйте такой рецепт: к стакану отвара дубовой коры добавьте чайную ложку меда и все перемешайте. За час до мытья головы втирайте эту смесь в корни волос.

Для смягчения волос в домашних условиях можно приготовить медовый шампунь. Делается это так: 30 граммов аптечной ромашки залейте 100 граммами крутого кипятка и настаивайте в течение часа. Настой процедите, добавьте десертную ложку меда и размешайте. Предварительно вымытые и слегка вытертые полотенцем волосы обильно смочите приготовленным шампунем, а через 30—40 минут промойте волосы теплой водой без мыла.

Тем, у кого волосы очень сухие, такую процедуру можно делать не чаще одного раза в 10—12 дней, а при жирных волосах — раз в 6—7 дней.

Укрепляет волосы и способствует их росту смесь репчатого лука с медом. Натертый на крупной терке лук перемешайте с медом (на 4 части луковой кашицы 1 часть меда). Полученную смесь вотрите в корни вымытых волос и обвяжите их махровым полотенцем. Через 30—40 минут промойте волосы теплой водой без мыла.

Если волосы очень сухие и ломкие, к кашице лука с медом добавьте немного теплого оливкового, соевого или кукурузного масла и вотрите эту смесь в корни волос за час до мытья. (На это время наденьте резиновую шапочку и обвяжите голову полотенцем.) Вымойте волосы теплой водой с мылом или шампунем. Процедуры для укрепления волос взрослому человеку достаточно делать раз в 2—3 недели, детям старше года — раз в 2 месяца. Предварительно обязательно посоветуйтесь с педиатром, не повредит ли вашему ребенку такая процедура.

М. М. ФРЕНКЕЛЬ,
кандидат медицинских наук
Рисунок А. ВОВИКОВОЙ



МЕД... В ДОМАШНЕЙ АПТЕЧКЕ

редька с медом. Готовить его следует так: в верхней широкой части тщательно вымытой редьки сделайте углубление с таким расчетом, чтобы в него вошли 2 столовые ложки жидкого меда. Редьку поместите в какой-либо сосуд в вертикальном положении, накройте плотной бумагой и настаивайте в течение 3—4 часов. При сильном кашле взрослым и детям старше года следует принимать по чайной ложке образовавшейся в редьке жидкости 3—4 раза в день — до еды и перед сном. Кстати, наибольшее количество сока дают такие сорта редьки, как Зимняя круглая черная, Грайворонская.

Очень хорошее средство от кашля — сок лимона с медом: небольшой лимон залейте водой

соб избавления от кашля: к чайной ложке меда добавьте 2 столовые ложки семян аниса (они бывают в аптеке) и щепотку поваренной соли. Все это залейте стаканом воды, доведите до кипения, процедите. И давайте ребенку по чайной ложке каждые 2 часа. По мере стихания кашля сокращайте и дозу смеси. Но имейте в виду, что все смеси, содержащие мед, нельзя давать детям, страдающим диатезом.

Если мед добавить к соку сырой красной свеклы, получится эффективное средство от насморка: примерно чайную ложку меда соедините с 2,5 чайной ложки свекольного сока. При насморке закапывайте по 5—6 капель смеси в каждую ноздрю 4—5 раз в день. Особенно помо-

мите, осторожно удалите с поверхности кожи шпателем или тупой стороной чисто вымытого ножа просочившуюся через марлю смесь. Такие повязки, можно в течение дня накладывать несколько раз.

Огуречный сок и мед зарекомендовали себя как одно из действенных средств в комплексном лечении угрей: 3 столовые ложки измельченных огурцов залейте стаканом крутого кипятка и настаивайте 2—3 часа. Затем массу процедите, отожмите осадок и добавьте чайную ложку меда, размешав его до полного растворения. Ватным тампоном, смоченным в этой жидкости, можно протирать лицо после умывания, а можно смочить кожу и подождать, пока она высохнет.

Каланхое

Среди зеленых друзей в наших квартирах часто можно встретить каланхое Дегремона (*Kalanchoe Daigremontiana*). Слава о целебных свойствах этого растения распространилась сравнительно недавно. Как бы подчеркивая ценность каланхое, народ окрестил его «комнатным, или домашним, женьшенем» (рисунок 1). В зубцах по краям сочных листьев образуется у него большое количество «деток» — маленьких растеньиц с листочками и корешками.

На родине — в юго-западной части острова Мадагаскар — каланхое растет на песчаных почвах. Местное население использует свежие размятые листья для быстрой остановки кровотечения, а сок — при нарывах, различных кожных заболеваниях. Сок и мякоть из листьев комнатной культуры также обладает хорошими антибактериальными и ранозаживляющими свойствами.

Однако большего внимания заслуживает каланхое перистое (*Kalanchoe pinnatum*). Это многолетнее вечнозеленое травянистое растение семейства толстянковых, высотой 50—150 сантиметров, сизого цвета (рисунок 2). Стебель прямой, мощный, деревенеющий у основания. Листья на коротких черешках, сочные и толстые, эллиптические или яйцевидные, тупозубчатые по краю. У зрелого растения они становятся сложными, непарноперистыми, с 3—5 листочками. Цветки зеленовато-бело-розовые, собраны в верхушечное метельчатое соцветие.

Каланхое перистое произрастает главным образом в тропиках и субтропиках. Оно неприхотливо. Встречается на каменистых почвах по горным сухим склонам, на песчаных морских побережьях, на скалистых берегах рек.

В соке растения (выращенного и на подоконнике) обнаружены флавоноиды, незначительное количество дубильных веществ, витамин С, микро- и макроэлементы: алюминий, магний, железо, кальций, силиций, марганец, медь. Известно также, что листья содержат полисахариды, органические кислоты: яблочную, лимонную, щавелевую, уксусную, а также ферменты, из которых получают активные препараты.

В СССР каланхое перистое культивируется. Для получения сока используют свежесрезанную или хранившуюся не более 7 суток в темном месте при температуре плюс 1—10° зеленую массу (молодые ответственные побеги). Листья и стебли измельчают, отжимают сок и держат в течение 1—2 суток при температуре 4—10°, фильтруют, стерилизуют, консервируют и рас-

фасовывают во флаконы. Хранят при температуре не выше плюс 10° в течение года.

В медицинской практике разрешены препараты из сока каланхое перистого, которые обладают удивительным свойством исцелять раны кожи и слизистой различного происхождения. Сок и мазь каланхое обладают противовоспалительным действием, способствуют более быстрому очищению ран и язв от некротических тканей и быстрой эпителизации раневой и язвенной поверхности. Применяют только как наружное средство.

В хирургической практике сок и мазь используют при гноино-некротических процессах, для лечения трофических язв голени, пролежней, свищей, а также при пересадке кожи, для подготовки ран к наложению вторичных швов. Сок растения нашел широкое применение в комплексном лечении больных с трофическими, варикозными, посттромбофлебитическими, посттравматическими язвами. В этих случаях на поверхность язвы накладывают 4—5 слоев марли, обильно смоченных соком. Салфетка должна точно повторять контуры и размеры язвы. Для лечения гнойной инфекции (фурункулы, панариции, флегмоны, абсцессы, инфицированные раны) используют мазь каланхое в сочетании с маслом зверобоя.

Сок каланхое нашел применение и при лечении заболеваний пародонта. Аэрозольная ингаляция соком снижает кровоточивость десен, снимает ощущение зуда.

В акушерско-гинекологической практике сок каланхое используют при лечении ран промежности, разрывов при родах, эрозии шейки матки и эндоцервицитов, а также трещин сосков у кормящей матери. В последнем случае после каждого кормления на соски наносят пипеткой несколько капель сока каланхое или смазывают тонким слоем мази в течение 4—5 дней.

Если вы выращиваете каланхое Дегремона дома, то несложно сок приготовить самим. Аккуратно срежьте листья растения или его молодые побеги и поместите их на 1—2 дня в холодильник. Затем измельчите массу, отожмите и профильтруйте сок. Теперь он готов к употреблению. Однако в холодильнике его можно хранить не более 2 суток.

Все препараты сока каланхое (приобретенные в аптеке или полученные в домашних условиях) рекомендуется применять только с разрешения лечащего врача.

А. Г. УДАЛОВА,
провизор



Рисунок А. ЮДИНА

Микование линий

Сад мастера чайной церемонии Рикю славился на всю Японию цветами повилики. Полюбоваться ими захотел сам повелитель. Но, придя в назначенное утро в сад, он увидел, что все цветы срезаны. Разгневанный, вошел повелитель к мастеру и увидел в комнате икебану из одного-единственного стебелька повилики.

Рикю принес в жертву все цветы своего сада, чтобы подчеркнуть их красоту в одном, самом лучшем.

В Японии эту притчу рассказывают на первом уроке икебаны — тонкого, прекрасного, древнего искусства. Ему 13 столетий. 13 столетий торжества красоты, гармонии, изящества. 13 столетий согласия с окружающей природой и совершенствования, которое прекраснее, чем совершенство.

Пусть икебана войдет и в ваш дом. Искусство это общедоступно! Даже при скромном достатке оно позволит вам почувствовать



в п
крас
кажи
шен
ная
вето
на п
тов
праз
П
насл
сотво
толь
вас.
листв
от в
ния.
же
созда
влож
чувств
О
тугие



...Два же
...другие
...ваш
...кити, вынуждены
...прекрасно, только
...естественно. И просто
...шантес, всмотритесь
...роду. И выразите в букете
...ее форм и развития, пока-
жите утонченность и совершен-
ство ее линий. Самая скром-
ная композиция из нескольких
веточек и листьев, невзрачных
на первый взгляд полевых цве-
тов сделает все вокруг светлее
праздничнее.

Попробуйте! И вы испытаете
наслаждение от того, что сами
сотворили чудо. Оно будет не
только рядом с вами, но и внутри
вас. Ведь выбор цветов, веток,
листьев, их расстановка зависит
от вашей фантазии, вдохнове-
ния. Даже используя одни и те
же материалы, разные люди
создадут разные аранжировки,
вложат в них разные настроения,
чувства, воспоминания.

Очень украшают композиции
тугие бутоны. Японцы отдают им

предпочтение перед раскрывши-
мися цветами и листьями. Ведь
пока листья на ветке не распу-
стились, красоту стебля ничто не
затеняет. И потом вы сможете
наслаждаться, наблюдая их по-
степенное раскрытие. Так пере-
дается в аранжировках непре-
кращающийся рост, жизнеспо-
собность и жизнелюбие всего
живого. Так выражается пре-
лесть недоговоренности, плени-
тельность намека. Может быть,
стихи удивительного японского
поэта Тамики Хара об этом же
Невзначай на ветку взглянул —
И взгляд отвести не смог
Вокруг как бы дымилась
зелень —

Тонкими струйками.

Икебана строится на трех ос-
новных стеблях. Самый высокий
и крепкий символизирует Небо.
Рядом с ним — стебель пониже,
наклоненный в сторону от цен-
тральной линии. Это символ Че-
ловека. Третий стебель самый
короткий. Поместите его немного
впереди или в стороне от двух
других стеблей. Он обозначает

Землю и клонится в сторону
противоположную второму сте-
блю. Вы можете добавить и дру-
гие цветы, ветки, листья, но пра-
вильная расстановка основных
трех стеблей имеет первостепен-
ное значение.

Избегайте симметрии. В ней
повторение, считают японские
мастера. Истинная гармония
асимметрична.

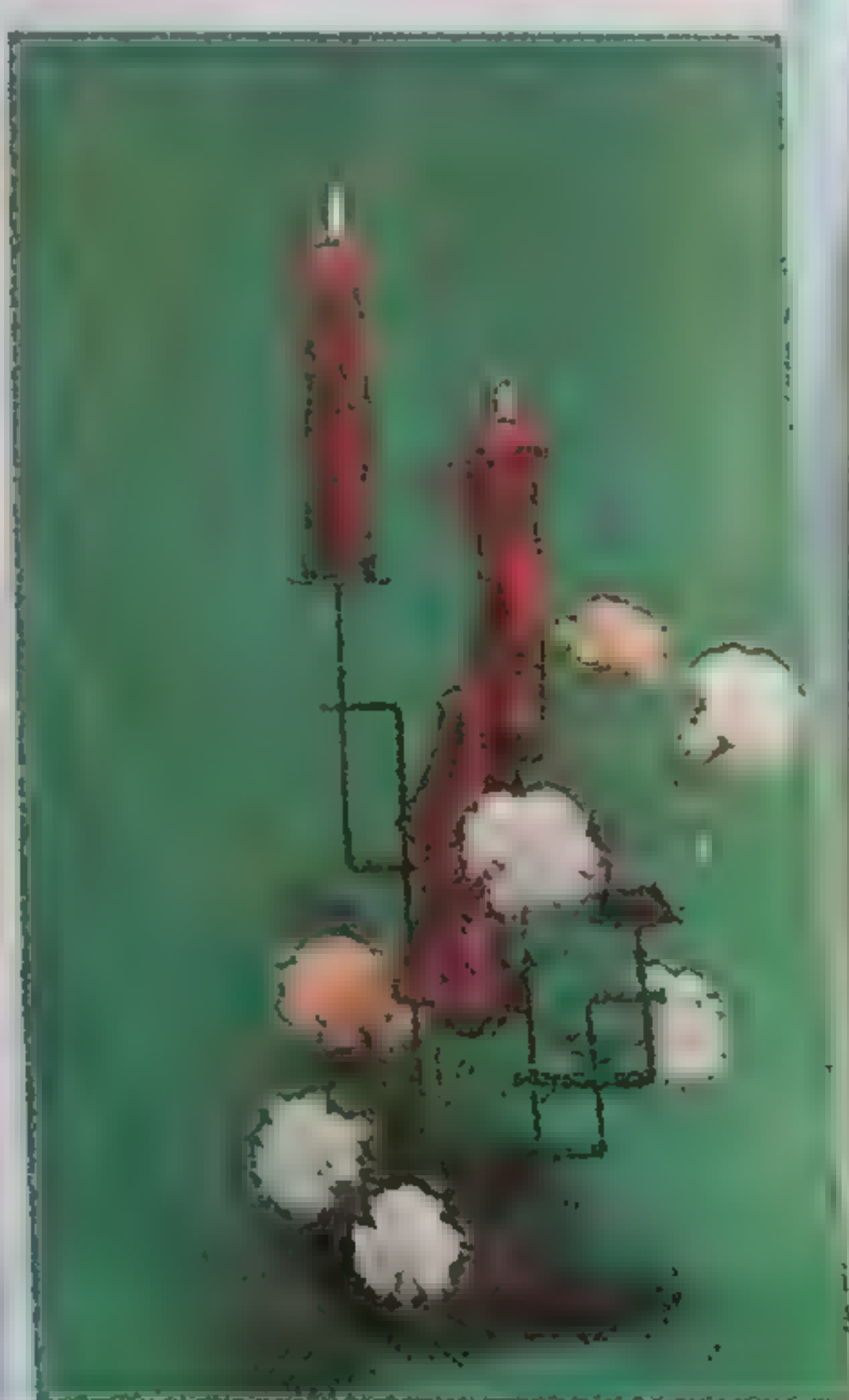
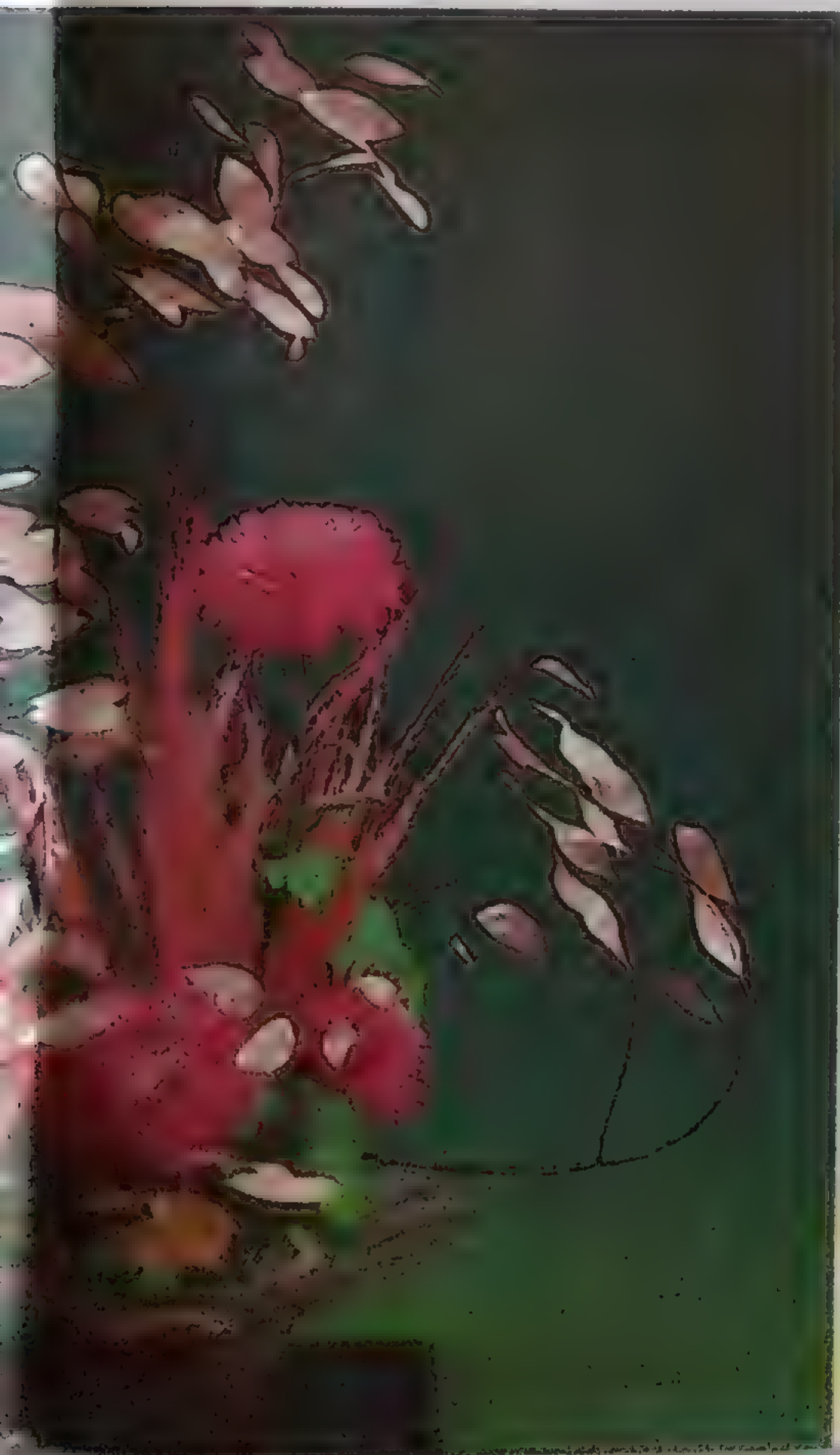
Конечно, для того чтобы со-
ставить композицию по всем пра-
вилам икебаны, надо учиться
у опытных мастеров. Занятия
аранжировкой принесут вам хо-
рошее настроение, состояние ду-
шевного равновесия.

Ваш эмоциональный настрой
отказ от суетности, интерес
и доброжелательность к окру-
жающему миру, более глубокий,
философский взгляд на вещи —
это ваше духовное, нравствен-
ное здоровье, без которого не
может быть здоровья физиче-
ского.

Так подарите себе и другим
радость!

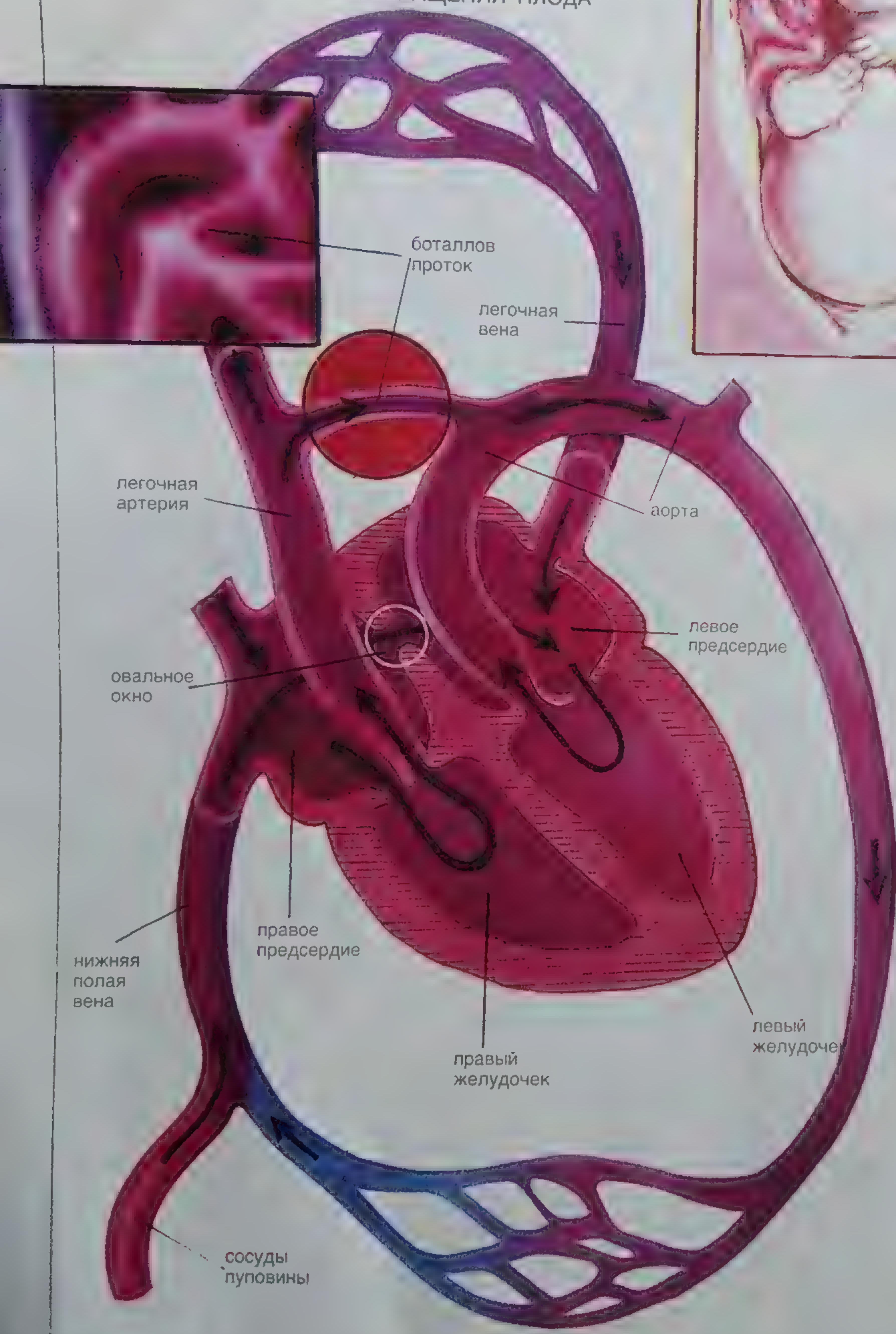
Ольга ШУСТОВА

Фото Л. БОГУСЛАВСКОГО и
М. ВЫЛЕГЖАНИНА



В конце восьмого месяца длина плода достигает 40 сантиметров и больше, а вес — 1600—1800 граммов. Плод почти точно «подогнан» к полости матки и располагается, как правило, головкой вниз

СХЕМА КРОВООБРАЩЕНИЯ ПЛОДА



Через нижнюю полую кровь поступает в правое предсердие. Здесь к ней присоединяется венозная кровь из верхней полой вены и из правого синуса (на схеме они не показаны).

5% всей крови предсердия вытекает в желудочки и в артерии и вены. Но поскольку еще не выполняющую функцию, вся кровь сорасывается через боталлов проток (выделен красным кругом) в аорту.

25% крови из предсердия через овальное окно (выделено белым кругом) поступает в левое предсердие.

Овальное окно и боталлов проток функционируют только во внутриутробном периоде. После рождения в срок от нескольких часов до 3—5 суток боталлов проток закрывается, а овальное окно полностью зарастает. Закрывается и овальное окно.

В левом предсердии кровь, поступившая из правого предсердия, смешивается с кровью, пришедшей по легочной артерии из легких. Она поступает в левый желудочек и в аорту и через ее разветвления в сосуды организма.

ОН ГОТОВИТСЯ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ

А. И. БРУСИЛОВСКИЙ,
профессор

В течение восьмого месяца плод интенсивно готовится к самостоятельной жизни. Он по-прежнему активен, но движения его более рациональны и скупы: ведь он вырос и ему тесно в матке, он почти точно «подогнан» к ее внутренней полости. Именно поэтому плод не меняет своего положения так часто, как в предыдущие 2—3 месяца. Чаще всего плод располагается головкой вниз — навстречу выходу из матки, а спиной поворачивается в левую сторону. Это правильное, так называемое головное предлежание. Но бывает, что плод занимает неправильное положение, например, поперек матки или головой вверх (ягодичное предлежание). При своевременном обращении к врачу в некоторых случаях удается исправить положение плода и тем самым облегчить течение будущих родов.

На восьмом месяце обретает почти окончательную форму центральный орган сердечно-сосудистой системы — сердце. Правда, и сердце, и система в целом сохраняют особенности, присущие именно плоду. Так, кровь приходит в правое предсердие через нижнюю полую вену. Она состоит из крови плаценты, венозной крови воротной вены и нижней полую вены плода. А в самом предсердии к этой крови еще добавляется венозная кровь из верхней полую вены и из коронарного синуса.

Из правого предсердия большая часть крови — 75% — попадает в правый желудочек и по легочной артерии направляется в легкие, а через боталлов про-

ток — в аорту. А оставшиеся 25% крови поступают в левое предсердие. Не удивляйтесь: овальное отверстие, или окно, между правым и левым предсердиями — одна из особенностей сердца плода. У новорожденного это отверстие закрывается и предсердия изолируются друг от друга.

А пока в левом предсердии кровь, поступившая сюда из правого, смешивается с кровью, вернувшейся из легких. Затем она переходит в левый желудочек, из него в аорту, а отсюда — в сосуды организма.

У плода ни в одном кровеносном сосуде нет чистой артериальной крови; даже в артериальной системе циркулирует смесь венозной крови и крови, насыщенной кислородом. Лишь по пупочной вене — от матери к плоду — идет только артериальная кровь. Поэтому состояние плода во многом зависит от того, насколько насыщена кровь матери кислородом и другими ценными веществами. Если по какой-либо причине кровь матери бедна кислородом, плод вынужден сидеть на скудном кислородном «пайке», а это уже прямая угроза его здоровью. Женщина, которая курит или подолгу находится в прокуренном помещении, заведомо обрекает своего ребенка на кислородное голодание. Неблагоприятно сказывается на снабжении плода кислородом и сердечно-сосудистая патология матери. В таком случае не обойтись без пристального врачебного наблюдения и направленного лечения.

На восьмом месяце многие

органы плода продолжают свое развитие, «оттачивают» форму и функции. Так, в печени идет интенсивное формирование долек. Клетки печени обретают строгий порядок расположения: укладываются рядами от периферии к центру каждой доли. Отлаживается кровоснабжение печени, и она все больше обретает функции главной химической лаборатории организма.

В поджелудочной железе внутрисекреторная, эндокринная, часть уже давно работает и снабжает плод инсулином. А вот внешнесекреторная часть железы, которая должна вырабатывать компоненты панкреатического сока, продолжает развиваться: соединительная ткань постепенно замещается рабочими клетками, закладываются секреторные отделы и выводные протоки, по которым сок будет поступать в кишечник. Даже к моменту рождения этот процесс не будет завершен, и в первые несколько месяцев после появления ребенка на свет поджелудочная железа еще будет совершенствоваться. Как, впрочем, и все органы пищеварительной системы.

В легких заканчивается закладка альвеол — дыхательных пузырьков, ответственных за га-

зообмен. Сурфактант, о котором упоминалось в предыдущей статье, теперь покрывает практически каждую альвеолу, а это указывает на функциональную зрелость легких. Да и дыхательный центр к этому времени способен обеспечить важнейшую функцию — дыхание.

Очень заметно растет головка плода, достигая 60% размеров головы взрослого человека. А головной мозг по своему объему равен теперь одной четвертой массы мозга взрослого человека, в то время как все другие органы достигают только 1/20 части от своих «взрослых» размеров.

Благодаря тому, что интенсивно накапливается подкожная жировая клетчатка, кожа разглаживается и морщины исчезают. Ее цвет от красного все больше меняется в сторону розового. Первичных волосиков, как правило, уже нет, а первородная смазка сохраняется.

Восьмимесячный плод жизнеспособен. Но все-таки лучше родиться в срок, чем досрочно. Поэтому на этих заключительных этапах беременности будьте к себе предельно внимательны и выполняйте все рекомендации, которые дают вам врачи женской консультации.

Симферополь

ВНИМАНИЮ ПРЕДПРИЯТИЙ И КООПЕРАТИВОВ, ВЫПУСКАЮЩИХ ТОВАРЫ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ, А ТАКЖЕ ПРЕДПРИЯТИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ И КООПЕРАТИВОВ МЕДИКО-ТЕХНИЧЕСКОГО И МЕДИКО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ

Журнал «Здоровье» просит вас опубликовать рекламную информацию и текстовую информацию об издании в журнале

Оформите заявку по телефону 244-44-44

Т. А. ЯППО,
кандидат медицинских наук

ГОЛОДНЫЙ ВОЛК В ОБ

Это сказал однажды видный американский диетолог Х. Шелтон, активный сторонник лечебного голодания. Что он имел в виду, понять нетрудно: периодическое воздержание от пищи животные переносят легко. Более того, оно помогает им справляться с болезнями и даже продлевает существование. Известно, что у того же волка, если его кормят регулярно, продолжительность жизни сокращается на треть.

Уже древним было известно положительное влияние кратковременного голодания и на организм человека. До наших дней дошли многочисленные свидетельства применения этого метода для борьбы с болезнями и укрепления здоровья в Древней Греции, Индии, Египте и других странах.

На протяжении многих веков люди видели в кратковременном голодании не только способ восстановления здоровья, но и путь к духовному, нравственному очищению, о чем свидетельствуют предусмотренные религией посты, говение. Знаменитый Пифагор посвящал учеников в тайны своей философии только после того, как они проходили курс голодания.

И в наши дни многие врачи являются убежденными приверженцами этого метода. В США его неумолимым пропагандистом более 50 лет был врач-диетолог, автор известной книги «Чудо голодания» Поль Брэгг. Он широко применял курсы голодания для лечения разных заболеваний и сам строго соблюдал выбранную для себя программу: 24-часовое голодание раз

в неделю и 7–10-дневное — 3–4 раза в год. В 85 лет Брэгг был подвижным, худощавым человеком, любил танцевать, много ездил верхом на лошади, ходил в горы. «Наблюдая голодание более 50 лет, я видел, что оно творит чудеса. Это не только старейшее из всех средств борьбы с недугами, но и лучшее...» — писал Брэгг в своей знаменитой книге.

В нашей стране профессор Юрий Сергеевич Николаев долгие годы добивался признания лечебного голодания, или, как еще называют этот метод, разгрузочно-диетической терапии (РДТ). Он настойчиво внедрял РДТ в лечебную практику, несмотря на то что отношение части врачей к этому методу до сегодняшнего дня остается недоверчивым, а порой ироничным.

Надо сказать, никакой другой метод лечения не вызывал, пожалуй, столь разноречивого к себе отношения. Велась постоянная споры между яркими его сторонниками и непреклонными противниками. Где же истина?

Чтобы сформулировать ее, отбросив и чрезмерную увлеченность и полное пренебрежение этим методом, назрела необходимость оценить его с научных позиций, не ограничиваясь накопленным эмпирическим материалом. С этой целью на протяжении почти трех лет в Институте питания АМН СССР, в Институте психиатрии Минздрава РСФСР, во Всесоюзном НИИ пульмонологии Минздрава СССР, а также в некоторых других научных и практических лечебных учреждениях проводились фундаментальные клиническо-лабораторные исследования. Требовалось на современном научном уровне выяснить механизм действия лечебного голодания, определить показания к нему и противопоказания, оптимальные сроки терапии.

И вот в конце прошлого года состоялась первая в стране Всесоюзная научно-практическая конференция по проблеме РДТ, где выступили и ученые, сообщившие результаты своих исследований, и практические врачи из Москвы, Ленинграда, Минска, Ужгорода, Тернополя, Кривого Рога, Ростова-на-Дону, Майкопа и других городов.

Каковы же основные выводы конференции? Лечебное голодание — один из

видов так называемой эфферентной медицины, занимающейся очищением организма, удалением из него всего вредного и безнужного. Это делают с помощью слабительных, рвотных, слабительных средств. А в последнее время эфферентная медицина обогатилась и такими мощными современными методами, как гемосорбция, гемодиализ, плазмацитаферез и многими другими, очищающими кровь человека мельчайшие клетки тканей его организма. Подобную очистку производят по жизненным показаниям в лечебных учреждениях, используя самую современную медицинскую технику. Природа же наделила организм способностью освобождаться от вредных конечных продуктов обмена веществ самостоятельно — через почки, кишечник, кожу, легкие. Такое очищение особенно интенсивно происходит во время голодания.

Выступая на конференции, академик АМН СССР О. К. Гаврилов назвал голодание метаболической (метаболизм — обмен веществ) ампутацией без ножа, выполняемой самой природой четко и точно. Иными словами, кратковременное голодание можно считать оптимальным методом самоочищения организма.

Кстати, следует подчеркнуть, что, поскольку в этот период огромная функциональная нагрузка приходится на почки, страдающим заболеваниями этого органа лечебное голодание противопоказано. Здесь же уместно предостеречь от применения голодания и тех, кто болен острыми воспалительными, а также острыми и хроническими инфекционными заболеваниями, болезнями крови, диабетом, злокачественными новообразованиями, болезнями печени и щитовидной железы.

В то же время есть области медицины, где голодание, умело используемое врачом в комплексном лечении больных, может приносить им немалую пользу. Речь идет о тех, кто страдает некоторыми нервными психическими заболеваниями, бронхиальной астмой, пищевой аллергией.

Чем это объясняется? Как показали экспериментальные работы, во время голодания, кроме очищения организма от конечных продуктов обмена, происходит и благоприятная функциональная перестройка центральной и вегетативной нервной системы. Это обусловлено тем, что возбуждение центра голодания и центра насыщения в период выхода из голодания распространяется на кору головного мозга. Таким образом, как рассказал на конференции профессор Ю. И. Полищук, при психических заболеваниях в основе лечебного действия РДТ лежит психостимулирующий и сопряженный с ним антидепрессивный эффект. Вот почему особенно благоприятна разгрузочно-диетическая терапия для больных, находящихся в депрессивном состоянии, испытывающих подавленность



тоскливо-
женност
о курсах
водят в с
РДТ о
действие
шенная у
жение ра
полезно
циональн
жим труд
в домашн

«Я при
программ
зьями, р
Голодани
дого.

После
первой ва
на основе
ной капус
шечнике
должно с
овощей. Г
голодани
ко, сыр,
и семена

Не бес
После ок
снова вы
му думай
а о чуде
тела.

Когда
едите пи
по объем
кишечник
ственно, ч

часовые ку
избавиться
недомогани
го тонуса и
будимости,
настрой.

Как пок
стности про
дата меди
рошие резу
ном лече
астмой. Во
бождаются
играют важ
ния, проис
ной структ
тельных пу
процессов.
должен пр
щие легки
проходят
открытом
логии Мин
Что ка

ОБМОРОК НЕ ПАДАЕТ

топливость, апатию, вялость, заторможенность. В данных случаях речь идет о курсах голодания, которые больным проводят в стационарах.

РДТ оказывает весьма положительное действие и на тех, у кого отмечаются повышенная утомляемость, рассеянность, снижение работоспособности. В этих случаях полезно не только исключить психоэмоциональные перегрузки, упорядочить режим труда, отдыха и сна, но и проводить в домашних условиях раз в неделю 24-

«Я призываю вас не обсуждать вашу программу голодания со своими друзьями, родственниками и знакомыми. Голодание — сугубо личное дело каждого.»

После 24-часового голодания самой первой вашей пищей должен быть салат на основе натертой моркови и нарезанной капусты. Он будет действовать в кишечнике словно веник. За салатом должно следовать блюдо из вареных овощей. Помните: не следует прерывать голодание такой пищей, как мясо, молоко, сыр, масло, рыба, а также орехи и семена.

Не беспокойтесь о работе кишечника. После окончания голодания он начнет снова выполнять свои функции, поэтому думайте не о работе кишечника, а о чудесном ощущении всего вашего тела.

Когда голодание закончится и вы едите пищу, хорошо сбалансированную по объему, влажности и вязкости, ваш кишечник будет действовать более естественно, чем когда-либо».

П. Брэгг
Из книги «Чудо голодания»

часовые курсы голодания. Они позволяют избавиться от вялости, усталости, общего недомогания, сниженного психофизического тонуса или, наоборот, повышенной возбудимости, выравнивают эмоциональный настрой.

Как показали наблюдения ученых, в частности профессора А. Н. Кокосова, кандидата медицинских наук С. Г. Осинина, хорошие результаты дает РДТ в комплексном лечении больных бронхиальной астмой. Во время голодания больные освобождаются от пневмококков, которые играют важную роль в развитии заболевания, происходит восстановление нарушенной структуры слизистой оболочки дыхательных путей и ряд других благоприятных процессов. Однако курсы РДТ больным должен проводить только врач! Страдающие легкими формами бронхиальной астмы проходят курс РДТ в дневном стационаре, открытом при Всесоюзном НИИ пульмонологии Минздрава СССР (Ленинград).

Что касается воздействия голода на

страдающих ишемической болезнью сердца, в том числе стенокардией, а также гипертонической болезнью, заболеваниями опорно-двигательного аппарата, то наблюдения члена-корреспондента АМН СССР М. А. Самсонова, доктора медицинских наук В. А. Мещеряковой, кандидатов медицинских наук Г. Р. Покровской и О. А. Плотниковой показали: РДТ не имеет каких-либо преимуществ по сравнению с лечебными диетами, разработанными в клинике Института питания АМН СССР, однако она этим больным не противопоказана.

Возник, конечно, и всех интересующий вопрос о возможности использования лечебного голодания для борьбы с ожирением. Результаты исследований сотрудников Института питания АМН СССР однозначны: это нецелесообразно! За то время, пока больной соблюдает в стационаре или дома низкокалорийную диету, у него постепенно вырабатывается стереотип, он может соблюдать такую диету долгое время и худеть постепенно, равномерно, без вреда для здоровья. После полного голодания пациент «срывается», буквально набрасывается на еду. К тому же многолетний опыт свидетельствует: когда после достаточно длительного воздержания от пищи человек «выходит» из голодания, то чрезвычайно активизируется работа пищеварительной системы, стимулируется, в частности, выделение ферментных, пищеварительных соков. А это заставляет человека есть даже больше, чем он ел до РДТ. В результате масса тела быстро восстанавливается.

Если подвести общий итог, он сводится к следующему. Метод голодания приводит к самоочищению организма, вызывает благоприятные изменения во многих системах, в том числе центральной нервной, вегетативной, эндокринной, иммунной. Благодаря этому его с успехом можно применять для лечения некоторых заболеваний. Делать это следует только в условиях стационара, под контролем врача, чтобы избежать тяжелых осложнений, требующих срочного медицинского вмешательства, например, при внезапном кровотечении у страдающих язвенной болезнью.

Можно сделать и еще один немаловажный вывод: в нашей стране открылась перспектива внедрения метода лечебного голодания в практику многих медицинских учреждений. Подготовлены методические указания к применению РДТ. И, что особенно важно, выступивший на конференции начальник Главного управления организации медицинской помощи Минздрава СССР В. И. Калинин гарантировал поддержку этого метода Минздравом СССР. Он и сам лично активный сторонник РДТ.

Что касается однодневного голодания, его можно проводить дома, но предварительно посоветовавшись с врачом, чтобы выяснить, нет ли для этого противопоказаний.

Поскольку во время голодания, как уже говорилось, большая нагрузка приходится на почки, в этот день надо пить, сколько хочется, не ограничивая себя. Если и нет жажды, следует выпить не менее 1,5—2 литров воды. Какой? Брэгг настаивал на дистиллированной. Наши специалисты так не считают, можно пить и кипяченую, а затем осажденную воду, и чай, и минеральную щелочную воду. Однодневное голодание проводят в любой день недели: и в рабочий, и в выходной, — когда удобнее его организовать. Лекарства в этот день лучше не принимать, кроме тех, которые необходимы по жизненным показаниям, например, нитроглицерин во время приступа стенокардии.

Если же голодание вызовет какие-либо неприятные ощущения, плохое самочувствие, необходимо обратиться к врачу.

Рисунки К. МОШКИНА



Родился ребенок, и с этого момента для семьи уже нет более волнующей проблемы, чем его здоровье. Сколько советов выслушивают молодые родители, как горячо обсуждают все тонкости ухода за малышом, как мечутся в обоснованной, а подчас и напрасной тревоге...

Уважаемые мамы и папы! Редакция готова вам помочь. Приглашаем вас в родительский клуб. Здесь с вами побеседуют специалисты, здесь можно будет поделиться собственным опытом и узнать об опыте других семей, получить необходимую справку, обсудить традиционные и нетрадиционные методы закаливания. Можно будет и поспорить, а в спорах, как известно, рождается истина.

Мы очень хотим, чтобы клуб объединил усилия родителей, детских врачей, педагогов, психологов, юристов — всех, кому дороги здоровье и благополучие ребенка. Ждем писем, вопросов, предложений!

Сегодняшнее заседание ведет старший научный сотрудник Института педиатрии и детской хирургии Минздрава РСФСР Галина Федоровна ПАНКОВА.

Хотя собеседники у меня заочные, мне кажется, что я с ними давно знакома, потому что в больнице каждый день вижу с мамами часто болеющих детей.

Итак, почему ваш ребенок болеет часто?

вас. Вы-то к своей хронической инфекции привыкли, приспособились. А для малыша она опасна.

Ну а самого ребенка, конечно, надо закалять. И буквально с первых недель жизни. Я не буду вас уверять, что это просто и легко. Нет, закаливание требу-

органы начинают получать больше кислорода. Более интенсивным становится обмен веществ...

Это одна сторона дела; а другая состоит в тренировке механизмов терморегуляции. Разве убережешь ребенка от случайного сквозняка, от резкого изменения погоды, разве уследишь, чтобы он не взял в руки снега, не выпил холодной воды? Но закаленному все это не страшно; его терморегулирующие механизмы сработают быстро и точно, орга-

ное проявление обструктивного бронхита. Ясно, как необходимо такому малышу свежий воздух. А в боксе, чувствую, пахнет табачком...

Мы уже замечали, что эта мама устраивает себе «перекуры» во время прогулки, держа ребенка на руках. Жаль мне этого малыша! Пока его мама не бросит курить, он болеть не перестанет, потому что табачный дым — сильнейший раздражитель для бронхов. Две-три мамы

ОРВИ, ОРВИ — БЕЗ КОНЦА...

Если мы с вами захотим доискиваться коренных причин, то придется нам говорить не о детях, а о мамах... Если женщина здорова, если беременность протекала спокойно, ребенок скорее всего родится здоровым и спокойным. Если же у нее есть какие-нибудь хронические заболевания, если во время беременности она перенесла, допустим, грипп или у нее был поздний токсикоз, ребенок родится ослабленным. А инфекции и особенно респираторные заболевания угрожают прежде всего ослабленным детям.

Согласна: что было, того не изменишь. Что делать теперь? На этот вопрос я отвечу снова: мамы, последите за своим здоровьем!

Тех, кто страдает хроническим тонзиллитом, гайморитом, у кого бывают часто ангины, настоятельно прошу: идите к оториноларингологу! Буквально завтра же!

Ваши возражения мне известны: вам сейчас не до себя, вы все внимание отдаете ребенку. Но это нужно и для него! Причем для него даже больше, чем для

его большого терпения, методичности, аккуратности. Но зато результаты несомненны: закаленные дети болеют в 3—4 раза реже, чем незакаленные.

Когда я, однажды беседуя с родителями, рассказывала обо всем этом, меня, можно сказать, поймали на слове: вы, мол, говорите, что ОРВИ — это инфекция. Так при чем здесь закаливание?

Действительно, надо помнить о том, что ОРВИ заразны, и оберегать ребенка от контакта с больными. Но при всей вашей осторожности его встреча с вирусом неизбежна, особенно после года, когда расширятся контакты с внешним миром. И благая роль закаливания как раз в том и состоит, что оно готовит организм к этой встрече, делает его более стойким.

Под воздействием, например, влажных обтираний, обливания и других водных процедур активизируется работа желез внутренней секреции, повышается выброс гормонов, участвующих в защите от инфекции. Возрастает и выработка специфических защитных соединений — иммуноглобулинов. Все мышцы, все

организм не потеряет много тепла.

А сильная потеря тепла — дело серьезное. Даже опасное. Переохлаждение — то как раз и активизирует болезнетворные бактерии, вирусы. Потому и происходит то, что мы видим в повседневной жизни: простыл ребенок — и заболел.

А вот еще одна, менее очевидная причина частых ОРВИ — табачный дым! Во всем мире врачи сделали совершенно однозначное наблюдение: в семьях, где курят родители, у детей чаще развиваются болезни органов дыхания.

Приведу пример, взятый буквально из моей повседневной практики. Захожу в бокс, где лежит с мамой шестимесячный малыш. Его хриплое, шумное дыхание слышу уже с порога. Это очередной спазм бронхов, типич-

ны затяжки — и такому ребенку обеспечен бронхоспазм.

Наши доводы и уговоры на маму не особенно подействовали, у нее был свой довод: старший ребенок здоров, а она и в его присутствии всегда курила.

Но дети-то разные! Сейчас мы буквально с каждым годом видим все больше и больше детей, страдающих повышенной чувствительностью не только к ряду продуктов — например к яйцам, цитрусовым, меду, шоколаду, — но и ко многим запахам.

Потому я и советую с осторожностью относиться к некоторым «бабушкиным» средствам, которые, казалось бы, оправдали себя многовековым опытом. Когда-то они действительно были хороши, а сегодня порой



дают самые неожиданные результаты.

Вот, к примеру, горчичники — это называется, старое, доброе, тысячу раз проверенное средство. А стоит поставить их иному ребенку, и через две-три минуты у него начинаются одышка, навязчивый кашель. То же самое может произойти во время ванны с пахучими травами — например, ромашкой, шалфеем.

Мы у себя в больнице совершенно перестали пользоваться

Попробуйте сделать клизму с водой, постоявшей с полчаса в холодильнике, ее температура будет примерно 10—12°. Все это процедуры вполне безопасные, они помогают снизить температуру примерно на градус.

В последнее время можно услышать и такой совет: при начавшемся ОРВИ или даже пневмонии поставьте ребенка под холодный душ, облейте из ведра холодной водой. Вот против этого я возражаю категорически!

рег. У ребенка начались понос, рвота, кашель, а она все считала, что лечить его не надо, что у рожденного в воде какая-то особая сопротивляемость. Ребенок погибал, был близок к отеку легких...

С точки зрения физиологии подобные экстремальные методы закаливания не оправданы. Мне кажется, что у них есть и нравственный аспект. Каждый человек имеет право на риск. Но рисковать допустимо собой, а не другим человеком, тем более ребенком.

Впрочем, крайности закаливания надо, вероятно, обсудить особо. А сейчас отвечу на вопросы, которые родители задали в своих письмах.

Супруги Родионовы из Хабаровска пишут: «Мы всегда слышим и читаем, что до прихода врача не надо давать ребенку никаких лекарств. Но ведь часто так бывает: ребенок заболел с вечера, ночь с ним промучишься, утром вызываешь врача, а он приходит только к вечеру. Неужели все это время пассивно ждать?»

Вопрос резонный. Но могу сказать, что при ОРВИ общее состояние ребенка обычно не бывает тяжелым и скорее всего лекарства ему вообще не понадобятся. Как средство первой помощи можно начать сразу же давать аскорбиновую кислоту: она повышает сопротивляемость и, по некоторым данным, препятствует размножению вируса. Малышу до года — по 0,1 грамма три раза в день, детям старше года — по 0,3 грамма два раза в день. В первые сутки очень хороший эффект дает интерферон. Советую сделать его более концентрированным, добавив пипеткой в ампулу сухого вещества половину чайной ложки кипяченой воды. Закапывать надо по 2—3 капли в каждую ноздрю с интервалами в 2—2,5 часа.

В нескольких письмах задан один и тот же, несколько иронически звучащий вопрос: «Есть ли какие-нибудь новые средства для лечения насморка. Или медицина вообще бороться с насморком не умеет?»

Что ж, надо признаться, что насморк действительно не очень поддается лечению. Видимо, сами врачи и сложили шуточную поговорку: «При лечении насморка излечивается за неделю, а без лечения — за семь дней». Тем не менее могу посоветовать

средство, особенно подходящее для тех случаев, когда нос заложен, а выделений мало: это препарат пеллоидин, представляющий собой вытяжку из морских грязей. Его подогревают и два-три раза в день закапывают в каждую ноздрю по полной пипетке, положив ребенка на бок. После этого слизь легко отходит. Впрочем, такое же действие оказывает теплая, слегка подсоленная вода.

Молодая мама Ирина Сокколова из Харькова спрашивает: «Маленький ребенок не умеет откашляться. Как ему помочь?»

Сделайте ему несколько раз в день, но не после еды, дренажный массаж, то есть положите поперек своих колен (животом вниз) так, чтобы грудь и голова свешивались вниз, и сложенной в щепоть рукой постукивайте по бокам и спине. После этого он легко откашляет мокроту. Для старших детей можно предложить дренажное «акробатическое» упражнение: пусть походит на руках — а вы, конечно, помогаете ему, держа за ноги

Вопрос задает бабушка Ирина Сергеевна Иванова, москвичка: «Врачи-гомеопаты предлагают свои средства против всяческих простуд. Как на них смотрят аллопаты? Хорошие ли это лекарства?»

Как раз недавно в одной из московских детских клиник работала группа гомеопатов. Коллеги-аллопаты пришли к выводу, что их методы могут принести пользу, особенно в самом начале заболевания и в период долечивания.

Заканчивая наш разговор, я бы хотела сказать, что «хорошее лекарство» — понятие относительное, особенно когда речь идет о больном ребенке: то, что прекрасно помогает одному, может не оказывать действия на другого, а третьему даже повредить. Потому врачи так настойчиво предупреждают от самолечения!

Прежде чем дать ребенку любое лекарство, советуйтесь с врачом — без его помощи вам не обойтись. Но и врачу нужна ваша помощь — кто, как не мать, лучше знает индивидуальные особенности ребенка, его реакции на лекарства, его характер. Наконец? К врачу надо не только прислушиваться, с ним надо сотрудничать!



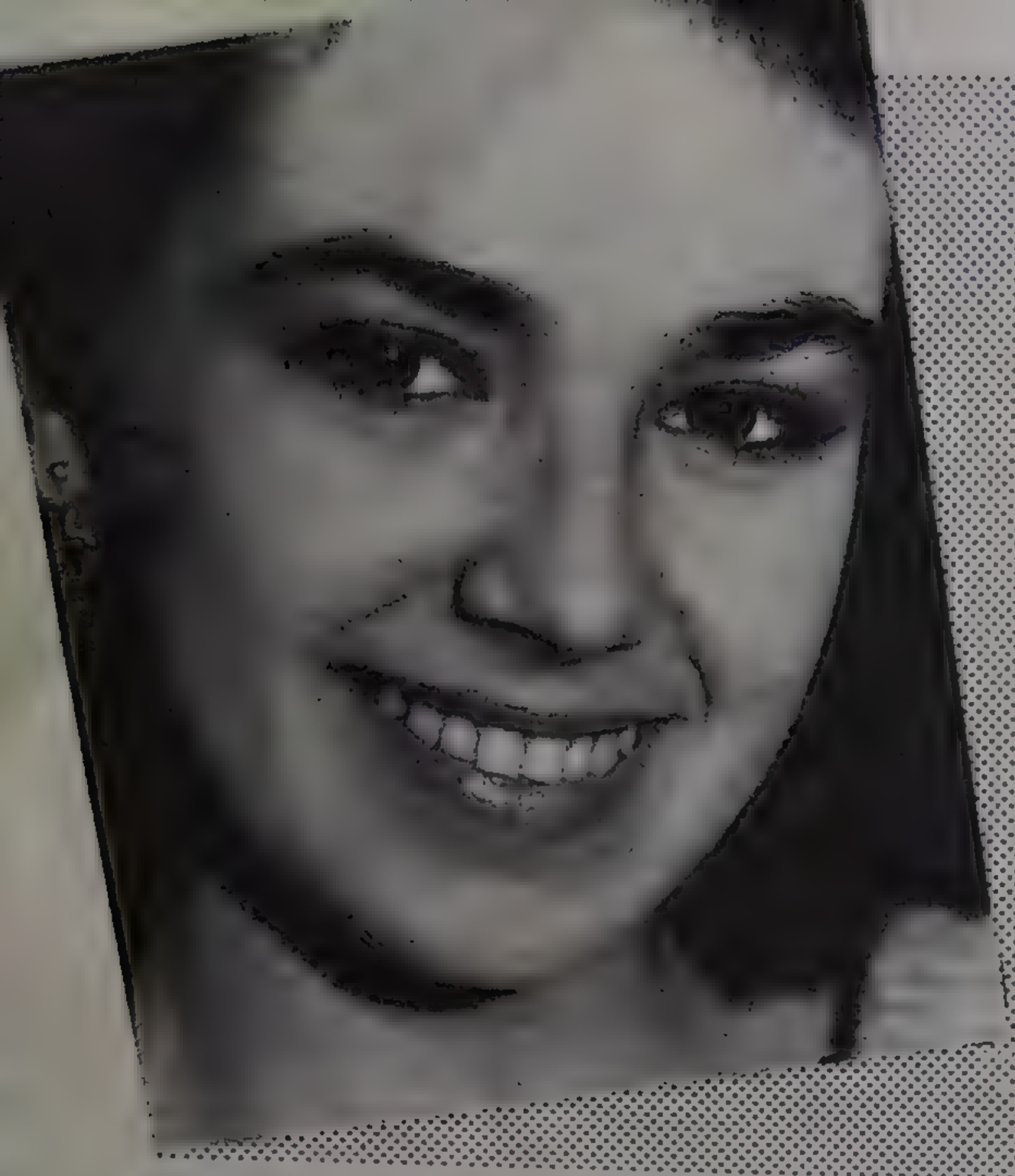
горчичниками. Когда надо облегчить кашель, применяем горячие ванны: маленьким детям — ножные, старшим, умеющим сидеть, — ручные. Ставим перед ребенком ванночку, наливаем воды столько, чтобы он мог опустить в нее ручки до локтя, бросаем туда какие-нибудь плавающие игрушки. Температура воды вначале 38°, потом понемногу доливаем горячей — до 41°. Горячая вода улучшает кровообращение, помогает снять спазм бронхов. К тому же ребенок отвлекается, успокаивается, а это тоже важно.

Если у ребенка температура поднялась выше 38,5°, оботрите его грудь, ручки салфеткой, смоченной в холодной воде. Положите такую салфетку на область печени, на пах — то есть туда, где проходят крупные сосуды.

Резкое охлаждение может ухудшить состояние ребенка, вызвать осложнения, например, отит или даже нефрит.

Я убежденный сторонник закаливания, но и такой же убежденный противник крайностей. Очень приветствую, например, занятия плаванием в домашней ванне или в бассейне поликлиники. Но как ни полезна вода, средней обитания человека все-таки остается земля. И если ребенка пытаются превратить в водолазное существо, ничего хорошего из этого получиться не может.

Вот недавно мы буквально чудом спасли двухмесячного малыша. Мама родила его в ванне. Сразу после родов поехала с ним к морю, жила в палатке, часами вместе с ним оставалась в воде, даже кормила, не выходя на бе-



«СТОМАТОЛОГ»

БЫСТРО,

НАДЕЖНО,

ДОСТУПНО!

Два года назад спонсором нашего кооператива стало одно из крупных московских предприятий — фирма Туполева. Ее коллектив сразу почувствовал преимущества доступности квалифицированных стоматологических услуг.

На протезирование зубов люди тратят, как правило, месяцы, немало нареканий и на качество протезов. А мы укладываемся даже в сложных случаях в две — две с половиной недели. Человек приходит к нам не более трех раз: для обработки зубов и снятия слепка, на примерку и за готовым изделием.

По желанию пациента протез можно сделать и за день-два. Вот почему к нашим специалистам все охотнее обращаются иногородние, приехавшие в Москву всего на несколько дней. Многие записываются заранее по телефону. Правда, за срочность установлена наценка.

Но скорость еще не самое главное в зубопротезировании. Как бы человек ни спешил, каждому хочется, чтобы протез был

наилучшего качества. И мы это гарантируем!

Наши врачи применяют самые современные методы при изготовлении зубных протезов из металлокерамики, фарфора, металлопластика. Широко пользуемся, например, покрытием стальных коронок нитридом титана. Грамотно сделанное напыление нейтральными солями этого металла полностью избавляет пациентов от явлений гальванизма, случающегося из-за наличия разных металлов в полости рта.

Наша зуботехническая лаборатория оснащена импортной литейной установкой и всеми необходимыми материалами. В этом, кстати, взаимовыгодность сотрудничества с фирмой-спонсором: она помогает нам приобретать нужное оборудование.

Среди врачей не только ортопеды, но и стоматологи-терапевты, пародонтологи, хирурги, что позволяет тщательно подготовить полость рта к протезированию. Причем при лечении применяются различные методы обез-

боливания, в том числе такой эффективный, как интерлементарный (лекарство вводится под давлением специальным одноразовым шприцем-автоматом в связку зуба). А в качестве пломбировочного материала мы используем самые прочные материалы.

У нас консультируют опытные специалисты — кандидаты медицинских наук. Содружество с учеными и огромная потребность в квалифицированных стоматологах в разных регионах страны подтолкнули нас к организации курсов усовершенствования на базе «Стоматолога» для врачей и зубных техников, которые хотят овладеть современными методами протезирования. Как будут работать эти курсы?

Врач или техник приедет к нам на месяц. Мы ему гарантируем проживание в гостинице или частном секторе, которое он сам оплачивает. Теоретическую часть обучения обеспечат преподаватели факультета усовершенствования стоматологов Всесоюзного научно-производственного объединения «Стоматология», а практическую сторону дела курсанты осваивают на рабочих местах в кабинетах и лабораториях под руководством наших специалистов. При этом их труд будет оплачиваться на тех же условиях, что и сотрудников «Стоматолога». Так что они смогут возместить расходы на учебу.

Приблизительная стоимость обучения — тысяча рублей. (Кстати, и в государственных учреждениях здравоохранения с переходом на хозрасчетные отношения стоимость повышения квалификации специалиста составляет не менее тысячи рублей.) Деньги может перевести на наш счет либо поликлиника, либо сам врач, либо предприятие, заинтересованное в подготовке для обслуживания членов своего коллектива хороших специалистов-стоматологов.

Мы нередко получаем предложения открыть на том или ином предприятии филиалы. Ограничивают наши возможности кадры. Если же предприятие пришлет к нам на учебу местных специалистов целенаправленно, можно будет со временем открыть филиалы «Стоматолога» в любом регионе — от Якутии до Крыма.

По окончании обучения курсанты получают соответствующий

документ на факультете усовершенствования стоматологов ВНПО «Стоматология».

Сейчас мы формируем первые группы, пока планируем небольшие — человек по 10. В будущем надеемся на значительное расширение групп. В программу циклов включены вопросы изготовления металлокерамических протезов, бюгельного протезирования и работы с композиционными материалами. Желающие обучаться на курсах могут позвонить по телефону 261-10-90.

И еще, в Москве предполагается открыть благотворительный центр разносторонней помощи воинам-«афганцам». Мы планируем взять на себя обязательство оказывать этим ребятам стоматологическую помощь бесплатно или со значительными льготами.

Я понимаю, что наших потенциальных пациентов интересует, сколько стоит протезирование в «Стоматологе». Одно скажу — дороже, чем в районной или хозрасчетной поликлинике. Но любой человек может у нас привести в порядок зубы за ту сумму, какой он располагает. Скажем, необязательно делать металлокерамику, можно металлопластику — это ничуть не менее прочно, но подешевле. Или бюгельные протезы есть с крючками и есть с «замками». Последние дороже, но красивее, долговечнее.

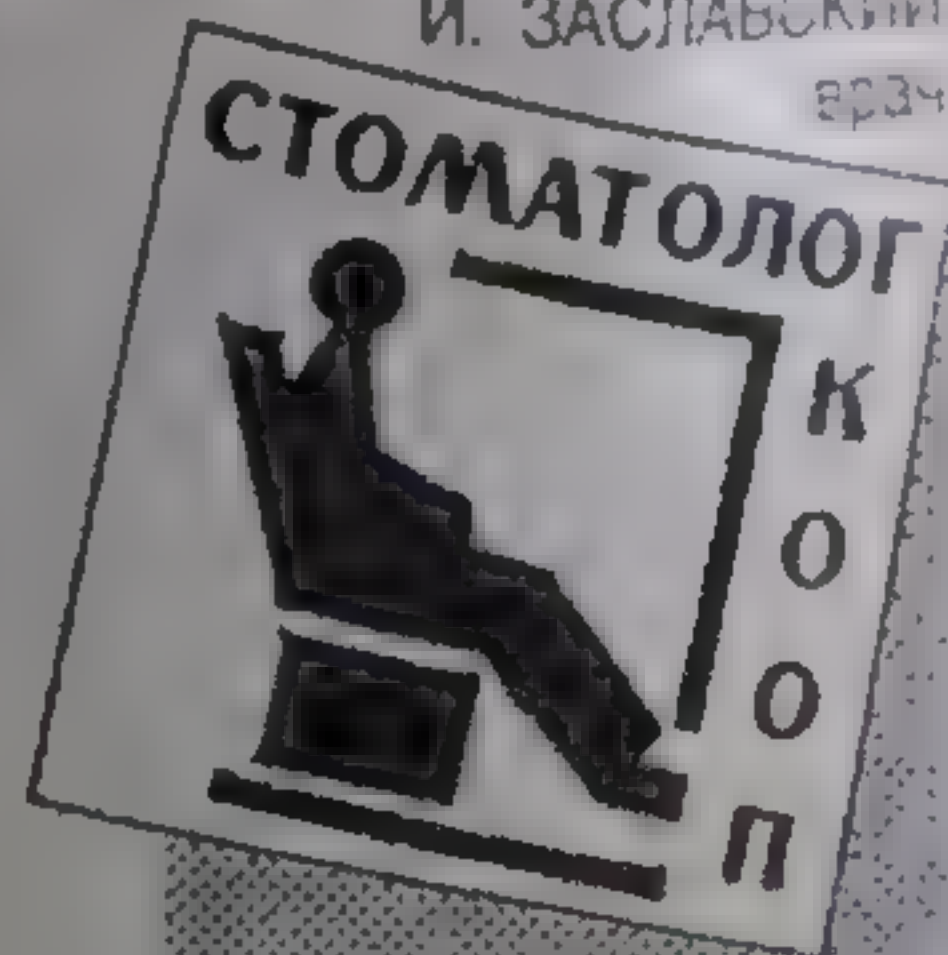
Так что ждем вас в «Стоматологе». Записаться на прием можно по телефонам: 261-10-90, 582-61-93 или 582-91-05.

Наш адрес: Москва, Елизаветинский проезд, дом 12, МСЧ № 3.

Проезд: метро «Красные ворота», далее троллейбусом № 24 до остановки «Доброслободская» или метро «Курская», далее трамваем № 24 до остановки «Елизаветинский проезд».

Адрес филиала: ст. Перловская, помещение узла связи, рядом с платформой. Проезд от Ярославского вокзала до платформы Перловская.

И. ЗАСЛАВСКИЙ
врач



НУЖНЫ КОЛЯСКИ РАЗНЫЕ...

С диспетчером Львовского экспериментального предприятия средств передвижения и протезирования З. В. Михайловой, автором письма в «Здоровье» (оно напечатано в № 5 за 1989 год), разбираем пачки писем. Их в ее папках и всегда было много, а после публикации в журнале... Горькие, молящие о помощи, возмущенные...

— Надо же, — негодует Зинаида Васильевна, — без нашего ведома минсобесы ряда республик чуть не вдвое увеличивают сроки эксплуатации колясок. Кому как не заводу-изготовителю знать, сколько выдержит изделие?! Этот срок можем устанавливать только мы.

Увы, как сказали нам в Главном управлении социального обеспечения Мосгорисполкома, рассчитывают в республиканских ведомствах просто: по возможностям. Средств на приобретение колясок да и самих колясок остро не хватает, вот и растягивают сроки, чтобы побольше нуждающихся обеспечить...

Беру наугад несколько конвертов. Из Андижана. На фото полная женщина в дорожной рычажной коляске (КЛР) на мощной, в колдобинах, похоже, окраинной городской улице. Бесхитростные строки: «Нам, инвалидам, нужны вот такие простые велоколяски. Вы же на них не ездите — мы ездим, и выпускайте то, что нам удобно. Наши документы лежат в облсобе три года. Но велоколяски не поступают. Поступают кресла-коляски, но они нас не устраивают, потому что у нас посторонней помощи нет, а обслуживать себя приходится самим, и на базар, и в магазин попасть. По возможности надо 2 велоколяски грузоподъемностью 120 килограммов для Сафроновой и Кислякова». И подпись — инвалиды 1-й группы Сафронова, Нигматулина, Полова, Титенюк, Стульнева, Григорьянц, инвалид войны 2-й группы Кисляков

Зинаида Васильевна дает справку в Андижан 26 июня 1989 года ушел вагон с 8 велоколясками стоимостью 201 рубль каждая и 30 креслами-колясками стоимостью 144 рубля каждая. Получат ли авторы письма нужные им средства передвижения? Вряд ли. Ведь не только они стоят в очереди в Андижанском облсобе. А знают ли там истинные потребности инвалидов в конкретных колясках? Или указывают то, что подешевле, чтобы было побольше? Сколько потом колясок осядет на складе! И чтобы как-то оправдать такое положение (избыток при дефиците), собес выдвинет обвинение заводу: продукция громоздкая, формы устаревшие, спросом не пользуется.

Обвинить изготовителей отечественных колясок в неуклюжести, некомфортности их продукции — дело бесприкрытое и нехитрое. Не новость и то, что сверхточный принцип снабжения протезной промышленности (до сих пор существующий и пока не сдающий своих позиций) связывает производителей по рукам и ногам. Действительно, даже последние модели делаются все равно на велосипедных колесах (у велоизготовителей задача — облегчить вес колеса, сделать его уже, меньше, а для коляски нужно зачастую и более широкое, и более прочное колесо), трубы идут сварные, из тяжелого металла, краска та, какая достанется...

Вызывают сомнения и слишком радужные надежды, которые средства массовой информации возлагают на изделия Ставропольского завода автотранспортного оборудования Владимирского ПО «Автоприбор»...

Минавтопрома. Здесь по лицензии фирмы «Майра» (ФРГ) выпускают коляски с механическим приводом и начинают выпуск колясок с электроприводом. Но дело-то все в том, что сама фирма выпускает не отдельные модели колясок, а набор элементов, из которых по мере поступления заказов и можно собирать пользующиеся спросом коляски. Мы же приобрели лицензии лишь на отдельные более или менее удачные модели колясок, но не использовали возможность приобрести перспективную технологию в данной области. К тому же эти коляски, как и наши, не вписываются в лифт, в двери квартир, подъездов и могут использоваться только на идеальном асфальте и при наличии пандусов. Они почти вдвое дороже, для электроколясок нужны батарейки, которые у нас тоже дефицит

Сегодня, кроме ставропольцев, выпускают у нас коляски Днепропетровский завод медоборудования бывшего Минприбора да еще несколько предприятий республиканских ведомств социального обеспечения во Львове и Риге. Львовское предприятие дает чуть больше 13 тысяч колясок 11 модификаций, в том числе небольшую часть по спецификации инвалидов, прожи-

вающих на Украине. Причем детские рычажные и складные безрычажные, кроме львовян, не выпускают больше нигде.

Программа ставропольцев — давать по 25 тысяч колясок ежегодно — тоже мало что добавляет для преодоления дефицита. Нужно как минимум в 10 раз больше. Где же выход? Как быстрее вернуть долг общества беспомощным людям, обреченным на прозябание в четырех стенах только потому, что государство десятилетиями не решало эти вопросы?

...С директором львовского предприятия Алексеем Григорьевичем Гринивом, инженерами, конструкторами и рабочими не раз и подолгу в те дни, что я была во Львове, мы обсуждали будущее их небольшого, но накопившего бесценный опыт предприятия.

Конструктор Михаил Васильевич Костецкий уже много лет — чаще методом проб и ошибок — создает новые модели колясок. В конструкторском бюро пять человек, двое-трое все время в командировках, выполняют спецзаказы. Я видела последние их разработки. Детская коляска, например, будет иметь 4 модификации (коляска-кровать, универсальная, с рычажным приводом, с ведущими передними колесами), но какова потребность в них, завод не знает. Работает предприятие в одну смену, хотя мощности резервные есть. Вот если бы иметь еще и алюминиевые трубы для детских колясок или хотя бы бесшовные металлические... Правда, закупили линию хромирования, дорабатывается под нее хозспособом новый цех, коляски будут эстетичнее, легче. И все же это не комплексное решение всех проблем.

Заинтересует многих дорожная коляска для инвалидов с повышенным весом — до 120 килограммов. В минувшем году выпустили опытную партию — 100 штук — для сельской местности с усиленными колесами от мотовелосипеда «Рига». Для спинальных больных предназначена коляска-



Фото В. КРИШТУЛА

Окончание на стр. 29.

«Мы давние читатели журнала «Здоровье».

С 1955 года почерпнули из опубликованных материалов много полезного. А вот заметка востоковеда П. Денисова «Ядовитый чай» в майском номере за прошлый год вызвала недоумение и тревогу.

В ней приводятся факты, буквально опрокидывающие представление многих людей о способах заварки и употребления чая. Ссылаясь на мнение китайских специалистов, П. Денисов сообщает: «Через 20 минут после заварки... чай превращается в «яд гремучей змеи». Так что же, выходит, что миллионы людей ежедневно травят себя? И каковы могут быть последствия этого? Уверены: журнал, как и обычно, даст разъяснения и полезные советы».

Е. И. Звездина, А. Я. Звездин,
Москва



ПЕЙТЕ ЧАЙ НА ЗДОРОВЬЕ!

Уникален и прекрасен ароматический букет правильно заваренного чая. Вкусен и целебен этот напиток. Есть в нем что-то необыкновенное, чудодейственное: если вы устали, чай придаст вам силы, оживит мысль, развеет сон; если холодно — согреет, а если жарко — принесет прохладу. Чай особенно эффективен как средство профилактики заболеваний, возникающих на фоне переохлаждения. Ведь он обладает еще и антимикробным действием. Чай может избавить человека от мучительной головной боли, вялости и головокружения. Многие «умеет» этот истинно волшебный напиток, заключающий в себе целую аптеку, припасенную природой в чайном листе.

Все любят чай. Но все ли знают, как правильно его заваривать?

Бывает, выпьют чаю, а заварку оставляют еще «на потом» и по несколько раз доливают заварной чайник. Порой это делается даже на следующий день. Такой чай, конечно, не превращается в «яд гремучей змеи», как образно сказано в одной восточной пословице, но и чаем в полном смысле этого слова он не является. Он не только теряет свой вкус и аромат. В нем снижается количество витаминов, увеличивается содержание кофеина, пуриновых и других соединений. Пользы такой чай не принесет; более того, некоторым людям может навредить. Он не тонизирует, а чрезмерно воз-

буждает нервную и сердечно-сосудистую системы. А избыток пуриновых оснований накапливающийся во «внутреннем чае», весьма неблагоприятен для страдающих подагрой.

Как же правильно приготовить чай? Раскроем несколько секретов. Заваривайте чай в фарфоровом или фаянсовом чайнике, металлический может ухудшить вкус чая.

Чайник для заварки ополосните 2—3 раза кипятком, чтобы он равномерно прогрелся, насыпьте в него заварку из расчета 1 чайная ложка на стакан воды плюс еще 1 чайная ложка на чайник (для здоровых людей). Залейте заварку кипятком, закройте чайник полотняной салфеткой, чтобы ароматические вещества чая не улетучивались вместе с паром, и дайте настояться 3—15 минут в зависимости от сорта чая.

Воду для заварки важно не перегреть. Она должна не бурлить, а кипеть так называемым белым ключом, при этом через всю толщу воды к поверхности движется множество мелких пузырьков. Не упустите этот момент, снимайте воду с огня и заливайте ею чай. Не укутывайте чайник и не накрывайте его кулдой-матрешкой. Не тот будет букет чая, да и вкус его ухудшится.

Пейте напиток свежесваренным, когда он наиболее вкусен, ароматен и полезен.

Не храните чай в пластмассовой посуде. Лучше всего — в сте-

клянной или фарфоровой с плотно закрывающейся крышкой. Можно воспользоваться и жестяной чайницей. Имейте в виду, что чай легко впитывает влагу и очень восприимчив к посторонним запахам. Поэтому держите его подальше от пахучих веществ.

Не всем людям можно пить чай по рецепту, приведенному выше. Тем, кто страдает язвенной болезнью желудка, гастритом с повышенной кислотностью, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, печени, лучше отказаться от чая или пить некрепкий чай, а еще лучше чайный бальзам: чай в смеси с некоторыми, в основном эфиромасличными, растениями (кориандром, анисом, мятой, лавандой, цитрусовыми) или травяной чай.

При заварке из чайного листа выделяются катехины, кофеин, ценные алкалоиды: теofilлин, теобромин и другие; большое количество витаминов, среди них витамин Р, который нашел широкое применение при лечении заболеваний, сопровождающихся повышенной проницаемостью капилляров: например, геморрагического диатеза, кровоизлияния в сетчатку глаза. В последние годы из отходов чайного производства стали получать натуральные антиоксиданты. Они противодействуют внутриклеточному окислению жиров и жироподобных веществ; если антиоксидантов недостает, это ведет к раннему атеросклерозу, преждевременному старению. Все эти вещества и вызывают многообразные положительные эффекты в организме человека.

Стимулирующее действие чая связано в основном с кофеином. Но это вещество, выделенное в чистом виде, никоим образом не заменит чай. Оно и действует более жестко, чем сам чай, несравненно быстрее вызывает привыкание, дает побочные эффекты, которых не бывает при умеренном потреблении чая.

Чай хорошо снимает головную боль, вызванную утомлением.

Если у вас болит голова, не спешите принимать таблетки. Выпейте лучше стакан крепкого чая, в нем содержится около 0,05 грамма кофеина, как и в таблетке пиркофена. Но действие на организм кофеина, растворенного в чае, будет и мягче, и благотворнее, чем химически чистого препарата. Если головная боль вызвана сужением сосудов,

как, например, при выраженном атеросклерозе, то ни чай, ни препараты кофеина не принесут облегчения, более того, головная боль может усилиться. Это, впрочем, не значит, что при атеросклерозе или гипертонической болезни следует совсем отказаться от чая. Обычно таким больным некрепкий напиток в умеренных количествах не противопоказан.

А вот больным глаукомой принимать кофеин и пить чай не следует, так как кофеин вызывает расширение сосудов глаза, а это ведет к повышению внутриглазного давления.

Есть люди, пьющие чай для того, чтобы повысить работоспособность. Причем систематически и помногу. Проходит время, и организм привыкает к кофеину. Обычные дозы его становятся уже не столь действенными. И человек увеличивает время от времени крепость чая. Рано или поздно, но он подходит к тому критическому уровню потребления кофеина, превышение которого начинает оказывать токсичное действие на организм и в первую очередь на сердце. После чаепития появляется, например, резкое учащение сердцебиения. Конечно, пристрастие к крепкому чаю (теизм) не так страшно, как, скажем, пристрастие к алкоголю. Но избавиться от него необходимо как можно скорее. Иначе теизм в совокупности с другими неблагоприятными воздействиями на сердечную мышцу (курение, алкоголь) вызовет в ней дистрофические изменения. Снизить содержание кофеина в чае можно, уменьшив его концентрацию. Для этого в чай добавьте молоко. Получится вкусный и приятный напиток.

Освежающий вкус чаю придает лимон. При его добавлении чай светлеет, но крепость напитка не изменяется. Полезные же свойства такого чая усиливаются. Сахар замените ароматным медом: более вкусным будет такой напиток, быстрее восстановит он силы, а главное — предупредит развитие заболевания, если вы изрядно продрогли в пути.

...Свежесваренный чай источает неповторимый аромат. Мы с наслаждением подносим чашку к губам и пьем напиток, лучше которого трудно сыскать на свете.

А. СИНЯКОВ,
кандидат
медицинских наук

ВСЕХ ЗОВУ НА ЛЫЖНЮ!

Когда я был в длительной командировке, у меня усилилась болезнь сердца. Да и раньше я не отличался крепким здоровьем. Частые бюллетени, постоянные недомогания. А мне тогда было всего 46. После возвращения домой ничего не изменилось. Жил, как говорится, на таблетках. Пока врач одного из санаториев, где я пытался поправить свое здоровье, не посоветовал мне лыжные прогулки. Терять мне было нечего. И на следующий день я отправился на лыжах в лес. Прошел около километра. И вы знаете — понравилось!

На лыжах стал ходить каждый день. До двух часов проводил на лыжне. Чувствовать себя стал намного лучше, бодрее. Я ясно понял, что, если хочу забыть о болезни, трудиться в полную силу да просто нормально жить, лыжи бросать нельзя.

Спасибо жене — поддержала меня. И каждый выходной для нас стал праздником. С вечера, заранее предвкушая удовольствие и радость, которые получишь от прогулки, мы собираем вещи, смазываем мазью лыжи, натираем их до блеска пробкой.

Встаем спозаранку, часов в 6-7. С утра и лыжня лучше — неразбитая, да и после катания остается время для домашних дел. Позавтракав, отправляемся в ближайший пригород. Одеваемся мы всегда по погоде. Однажды в электричке столкнулись с мужчиной средних лет. Был он в пальто с поднятым воротником и низко нахлобученной на лоб шапке. Увидев нас в свитерах и куртках, ахнул: «Ребята, вы ж замрзнете в лесу. Я вот без лыж заоченел!» Нам и жалко было этого человека, испугавшегося морозца, и смешно: какие же мы ребята? Обоим в то время за пятьдесят было.

На станции после теплого вагона обычно пробирает холодок. Но стоит нам немного пройти на

лыжах, мы согреваемся. Мышцы ощущают приятную нагрузку. Бодрит морозный чистый воздух. Дыхание становится глубоким, ровным. Сердце бьется спокойно и ритмично. Кругом тишина, и только слышно, как тихонько шуршат по снегу лыжи. А красота какая! Деревья в жемчужно-серебристом инее, искрящийся на солнце голубой снежок... Да что рассказывать?! Берите лыжи, поезжайте в лес, все увидите сами.

Через 2-3 часа мы возвращаемся домой. В теле легкая, приятная усталость, настроение чудесное. И еще не было случая, чтобы попутчики не сделали жене комплимента, как она прекрасно выглядит. Всех поражают свежесть лица и необычный для зимнего времени загар.

Однажды мы подсчитали, что за зиму делаем 40-50 вылазок в лес и проходим на лыжах около 600 километров. Что это нам дает? Весь год здоровы, бодрь, работа нам в радость.

Стараемся не пропустить ни одного выходного. Не обращаем внимания на городскую слякоть и лужи. Все равно едем в лес, там картина другая: глубокий снег, легкий морозец — настоящая зима! В марте прокладываем лыжни по поймам рек, в низинках. На лыжных прогулках любим ходить по ровной местности. Считаю, что это дает хорошую закалку. А наши внуки предпочитают кататься с гор. Что ж, кому что нравится. Главное, что мы заразили их лыжным спортом. Они с удовольствием занимаются физкультурой, чувствуют ее пользу. Наши внуки — здоровые и крепкие ребята.

Я и вас приглашаю в зимний лес на лыжную прогулку. Не робейте! Не бойтесь показаться смешным. Не стесняйтесь своего возраста, полноты, неумения ходить на лыжах. И все у вас получится!

П. И. СМЕРНОВ, Москва

Мы встретились с автором письма. И убедились, что благодаря лыжам, активному образу жизни он полон сил, энергии, здоровья, подтянут и работоспособен. А ведь Петру Ивановичу Смирнову 80 лет!

Уверены, дорогие читатели, что Петр Иванович убедил вас в необходимости лыжных прогулок. Убедил личным примером. Значит, в ближайший выходной — в лес!

Фото М. ШАБАЛИНА



«ИЗМЕНЯЯ СЕБЯ, Я ИЗМЕНЯЮ МИР»

...Гороскоп, Ахурведа, «Авеста», авестийская медицина... Эти слова из лексикона прочно, казалось бы, забытой и вновь воскресшей астрологии все чаще мелькают на страницах газет и журналов, звучат с экрана телевизора. Как относиться к этой информации? Всерьез? Или как к занимательным мифам, легендам, преданиям? Эти вопросы многие наши читатели задают нам в своих письмах. Не будем навязывать своего мнения. Конечно, вы, уважаемые читатели, сделаете выводы сами, если перелистаете страницы истории медицинской астрологии вместе с авторами — Тамарой ГЛОБА и Павлом ГЛОБА.

По преданию, истоки медицинской астрологии — в учении Ахурведы, сформировавшейся в глубине веков. Древние астрологи-авестийцы считали, что жрецы, владевшие этим учением, спустились на Землю с восьми звезд созвездия Большой Медведицы, чтобы избавить людей от болезней, искоренить зло. А недуги, согласно учению Ахурведы, проявляются прежде всего такими пороками, как лживость, гордыня, жадность, стяжательство, пьянство. Цель медицинской астрологии — помочь людям осознанно перейти на сторону сил света и добра, против которых зло бес- сильно.

Древние лекари-жрецы направляли разум пациента на путь избавления от зла, но делали это корректно, без насилия, оставляя каждому право выбора между добром и злом. Называли их Атхарванами.

Они готовили из трав, минералов, животных продуктов — словом, из компонентов, необходимых человеку для восстановления жизненных сил, — «золотые порошки». Причем лекарство предназначалось не против конкретной болезни, а для конкретного больного. Прежде чем приступить

к лечению, Атхарван строит индивидуальный гороскоп пациента, изучает линии его руки, цвет кожи, глаз, волос, пятна и родинки на лице и теле, особенности строения черепа, тела, считает пульс. Это помогает выявить нарушения равновесия деятельности различных систем и органов, причины которых могут быть внешние (переохлаждение, испуг, удар) и внутренние. Ведь все наши мысли и поступки, учит Ахурведа, начиная с момента рождения записываются, как бы взвешиваются на чаше весов. Различные жизненные коллизии и наше отношение к ним суммируются и закладываются в наш генетический код, определяют наше «генетическое древо», влияют на потомство. А это значит, полагают Атхарваны, от того как мы проживем жизнь, напрямую зависит судьба будущих поколений. И не логично ли, что утверждение: «Гению можно все простить» — Ахурведа считает глубоко неверным. Если гений скатывается на низкий путь пороков, то тем самым он подрезает древо жизни своего рода.

Однако обратимся к сохранившимся книгам древних. В «Авесте» — собрании священных книг зороастризма (религии, распространенной в древности и раннем средневековье на территории Средней Азии, Ирана, Афганистана и других стран), указывается, что гармоничный человек жил 1440 лет. Это возраст праведников. А возраст простых смертных — 800—900 лет. В XVIII веке ученый Галлер определил наш век в 200 лет. Мечников в «Этюдах оптимизма» называет нормальным возрастом человека 120—170 лет. Еще недавно не редкостью были 100—120-летние старики. Сейчас это кажется труднодостижимым. А впрочем, что тут удивляться! В процессе выпавших на долю землян испытаний, согласно учению Ахурведы, люди подкосили неблагоприятными поступками свой генетический код. Из-за разгула бездуховности возраст человека и его потомства приобрел нисходящую тенденцию. Не раз мудрые мира сего (что, кстати, нашло отражение в сказаниях, легендах, проповедях) призывали людей вернуться к «истокам», очиститься, встать на путь добра, истины, вернуть Земле ее чистоту. Мы дети Земли, и от того, как бережем землю, воздух, воду, растения, животных, целиком зависит наша жизнь. Осознать свое полное единство с Космосом и Природой, восстановить утраченную гармонию — первостепенная задача человечества, путь к увеличению продолжительности жизни.

Наверное, любознательному читателю будет интересно узнать, что современная медицина корнями своими уходит в медицину авестийскую. Даже форма врача — белый халат, шапочка, брюки и маска на лице — не что иное, как древняя ритуальная одежда Атхарванов. Совершая обря-

ды, они облачались в белое (символ чистоты). Обязательная же повязка на лице — для того, чтобы дыхание не осквернило священное творение — огонь, этот язычок космического огня, символ чистоты, всего живого, начала жизни на Земле, горящий в каждом из нас.

А символ современной медицины — чаша со змеей? Это тоже из «Авесты». Первоначальное ритуальное изображение божественного искусства медицины — два человека с алмазной чашей, вокруг которой обвились золотая и серебряная змеи со сплетенными хвостами. Это Хаурватат и его брат-близнец Амиртат. Хаурватат в мифологии — покровитель растений, равновесия и гармонии в природе, дающий исцеление. Амиртат дарует бессмертие, но одновременно он и покровитель алхимии. Чаша, которую держат братья, наполненная напитком бессмертия, — символ сокровенного знания о законах Космоса и Мировой гармонии, а также всех преображений под воздействием этого знания. Серебряная змея символизирует эволюцию человека, золотая — Мировую эволюцию и гармонию.

Медицина всегда считалась священным искусством. Знания Ахурведы хранились в тайне, передавались из уст в уста посвященным. Ими успешно пользовались многие ученые. Так, например, отец современной медицины Гиппократ ориентировался на знания персидских магов и жрецов. Он учитывал в своих трудах даже звезды, считая их важным компонентом в «букете» причин заболевания. Именно Гиппократу принадлежит крылатая фраза о том, что врача, не разбирающегося хорошо в астрологии, скорее надо назвать глупцом, чем врачом.

Наиболее полно традиции авестийской медицинской астрологии сохранились в Индии. Их проповедовали врачи Варахимхира, Парашара, Брахмагупта.

Широко известен в наши дни врач и философ Арнольд де Виланова, написавший Салернский кодекс здоровья. Но мало кто знает, что его труд по медицинской астрологии был издан в дореволюционной России.

Используя знания астронатуропатии, врач и астролог Мишель Нотрдам — Нострадамус, одним из первых ввел прививки. В Марселе ему удалось победить черную оспу, в Эксе — чуму.

Нельзя не упомянуть Ибн Сину — Авиценну, получившего священные знания от зороастрийцев. Его «Канон врачебной науки» содержит астрологические указания о связи космических циклов и гармонического развития человека. Приведены описания воздействия лунных фаз на состояние человека, прослежена зависимость результатов лечения от времени приема лекарств.

Поэт Омар Хайям был еще и математиком, и философом, и астрологом, и врачом. Знаменитые врачи Бируни, Альмансур, Альджафар не представляли медицины в отрыве от астрологии.

Исходя из учения древних (что не противоречит и нынешним представлениям), болезни бывают духовные, душевные (психические) и физические.

Самые сложные — болезни духа. Это пороки нашего эгоцентризма, нашего «Я» — гордыня, алчность, зависть, злоба, ложь. Особенно опасна ложь, порождающая массу других пороков, превращающая мир в кривое зеркало.

Душевные (психические) болезни — это болезни нашего второго «Я» — подсознания, дискомфорт от внутреннего раздвоения, тяжелого, неадекватного отражения в психике воздействий извне.

Атхарваны полагали, что для лечения духовных болезней требуется «разбудить» человека, показать ему его недостатки, чтобы он осознал их, нашел в себе силы встать на путь самосовершенствования. Только тогда возможно выздоровление. Конечно, не всякий справится сам. Многим понадобится помощь. А это по силам только высоко нравственной, духовной личности — истинному врачу!

За психические болезни «отвечает», в частности, Луна. Она определяет внутренний мир, подсознание, эмоции (порой и неуправляемые), стихийное восприятие мира. Лекарь здесь природа. Эффективны сенсорное воздействие, гипноз, врачевание цветом, музыкой, гармонией форм.

Причины физических болезней, учат Атхарваны, опытным врачом обнаруживаются сравнительно легко. В разных странах для их лечения используют и психическую энергию человека, и физические методы (массаж, воздействие на акупунктурные точки, каналы, йога), а также различные порошки, травы, эликсиры, вытяжки, минералы. Допускается совмещение энергетических и лекарственных методов. В том числе гомеопатия — лечение подобного подобным в малых дозах и ее противоположность — аллопатия.

Но, утверждают астрологи, самое важное при лечении всех заболеваний — самому осознать их причины, истоки, активизировать духовные и душевные силы на подавление недуга. В противном случае не помогут ни прорубь, ни голодание, ни травы, ни диета, ни йога.

«Изменяя себя, я изменяю мир» — вот главная заповедь Ахурведы. Право же, она не устарела и сегодня. Ибо и мир, и человек должны быть здоровы.

ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

ПН					
ВТ					
СР			14	28	
ЧТ	1				
ПТ					
СБ			24		
ВС	4		18		

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ

Февраль

Вы никогда не задумывались, почему на многих курортах о лечебных свойствах минеральной воды или грязи говорят только применительно к данной местности? И еще подчеркивают: при перевозке частично теряются целительные действия «грязи», исчезают летучие вещества, изменяется со временем химический состав... И все же при детальном знакомстве с различными курортными зонами ученые пришли к мнению — главным целителем являются зачастую не только минеральная вода или грязь, а комплекс необычных геофизических особенностей местности. Вероятнее всего, это гравитационная аномалия, вызванная близостью разлома в земной коре или наличием рудных месторождений с высоким содержанием тяжелых металлов. Практически обязательное присутствие в зоне бальнеологических курортов радона также в какой-то мере подтверждает мысль, что причина биоэффектов кроется в аномальном, хотя и несущественном с точки зрения физиков изменении силы тяжести на совершенно безобидном для организма геомагнитном и радиационном фоне.

Существует даже гипотеза: слабые (гомеопатические) воздействия гравитации на организм более значительны, чем воздействия заметно выраженные.

Пока трудно объяснить механизм зависимости внутренних процессов от изменений гравитации. Можно только предположить, что биоритмы наших органов и систем попадают в резонанс с пульсирующим в такт Вселенной полем тяготения (а возможно каким-либо другим, неизвестным пока полем), создаваемым комбинацией химических элементов в недрах земли.

Такие резонансные взаимоотношения клеток, особенно нейронов, могут способствовать появлению новых приспособительных свойств организма. Проявляется это и на уровне атомно-молекулярной организации клеток и тканей, и на уровне функционирования каждого отдельного органа. При этом меняются проницаемость клеточных мембран, обменные процессы, происходят эндокринные и иммунологические перестройки — формируется новая стратегия сохранения и укрепления здоровья в иных, непривычных для организма условиях существования. А все бальнеологические факторы (минеральные воды, грязи) лишь дополняют действие комплекса геофизических воздействий.

И что же, постоянное влияние подобных факторов несет нам только здоровье? Отнюдь. Статистика свидетельствует: курортные районы не славятся большим числом долгожителей. Длительное воздействие необычного геофизического комплекса может в иных случаях даже истощать резервы организма.

Вот почему срок пребывания ослабленного болезнью человека на курорте должен быть четко определен. И не только клиническими показаниями, но и индивидуальными адаптационными резервами организма, уровнем его метеочувствительности, количеством и величиной геофизических возмущений, пришедшихся на период отдыха и лечения.

Данные, полученные в Институте клинической и экспериментальной медицины СО АМН СССР, позволяют утверждать: гравитационные аномалии в Солнечной системе усиливают неблагоприятный эффект региональных геофизических воздействий. Поэтому больные люди должны получать на курорте различные физио- и бальнеологические процедуры в дни, не совпадающие с неблагоприятными по геофизическим факторам. Ибо дополнительное воздействие может перегрузить организм и вызвать нежелательный эффект.

Конечно, это не относится к тем, для кого эти места родные, кто здесь родился или адаптировался за долгие годы пребывания, стал, как принято говорить, аборигеном.

Наличие долгосрочных медицинских прогнозов позволяет врачу создавать соответствующие схемы курортной терапии. Но и самому больному не мешает знать «критические дни», строго соблюдать режим и не принимать в такое время бальнеологические процедуры.

В. И. ХАСНУЛИН
кандидат медицинских наук



Первая моя встреча с йогой была в прямом смысле сногшибательной.

Пришел друг детства и спросил:

— Хочешь быть умным, сильным и красивым?

Я кивнул: кому же этого не хочется. Особенно в семнадцать!

— Тогда вставай на голову! — воскликнул друг и показал, как это делается. — Называется йога, понял?

— А сколько надо стоять? — спросил я, сразу покоренный столь доступной методой.

— Чем больше, тем лучше...

До обеда я простоял на голове минут пять, вошел во вкус и, наскоро перекусив, решил стоять доупора. Чтобы, значит, стать не просто умным, а даже, может быть, очень умным, чтобы в институт без экзаменов...

После этого упражнения меня целую неделю не могли поставить на ноги. Ни родственники, ни специалисты скорой помощи.

Потом уже, занимаясь йогой серьезно, я узнал, что нарушил один из главных ее принципов: «От простого — к сложному». Хочу и читателей предупредить: нельзя вставать на голову, не освоив более доступных, простых асан; нельзя завязываться в узел, не умея дышать.

С чего же начинать занятия йогой? С простого и замечательного комплекса упражнений под названием «Сурья Намаскар», что в переводе означает «Здравствуй, солнце!». Его часто называют предварительным, разогревающим и используют для подготовки к выполнению более сложных асан.

Однако, основываясь на своем почти 20-летнем стаже преподавания восточных оздоровительных систем в группах здоровья, берусь утверждать, что «Сурья Намаскар», обогащенный несколькими основными асанами, имеет и самостоятельное значение. Особенно для людей среднего возраста.

Этот комплекс хорош для профилактики и лечения начальных стадий остеохондроза всех отделов позвоночника и неврозов, способствует нормализации работы кишечника, укрепляет мышцы, делает их более эластичными, тренирует вестибулярный аппарат, помогает бороться с избыточной массой тела...

Не подумайте, что йога ограничивается только физическими упражнениями. Очистительные процедуры, специфические методы психорегуляции, питание, закаливание, режим дня и многое другое — составные части этой системы. С простейшими из них вы познакомитесь на наших занятиях. Приглашаем всех желающих, кому не противопоказаны занятия в группах здоровья.

Занятие 1

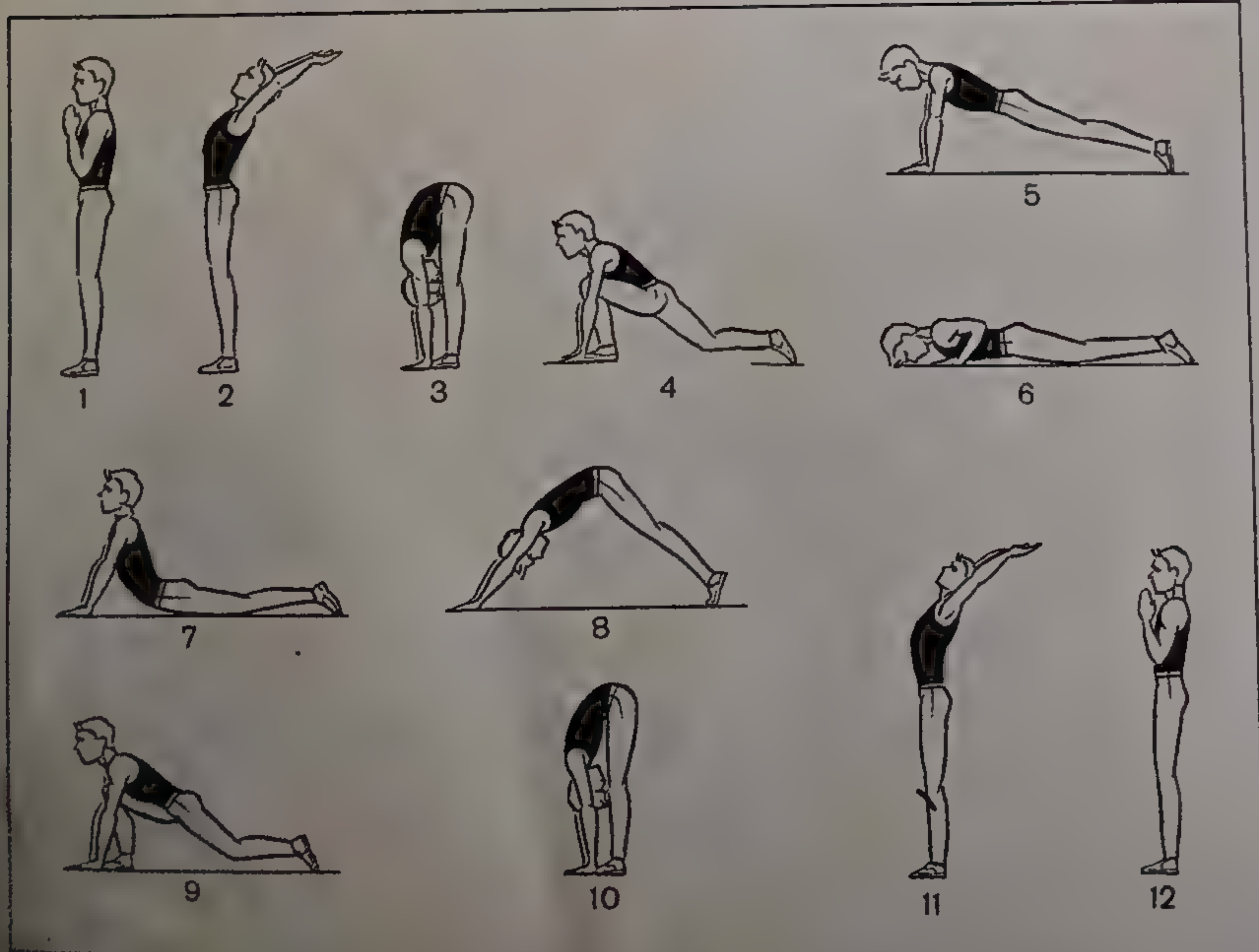
После пробуждения утром спокойно встаньте, ополосните рот водой из-под крана, почистите зубы, снимите с языка налет, образовавшийся на нем за ночь. Для этого проведите ручкой зубной щетки несколько раз по поверхности языка изнутри наружу. Затем выпейте стакан теплой кипяченой воды, опорожните мочевой пузырь и кишечник, прополощите нос чуть подсоленной водой комнатной температуры (половина чайной ложки соли на стакан). Воду можно втянуть носом с ладони или закапать пипеткой. Проветрите комнату и обязательно примите душ приятной для вас температуры, которую в течение года постепенно снижайте до еле теплой.

А теперь начнем осваивать так называемое нижнее, или брюшное, дыхание.

Встаньте прямо (голова, шея и спина — на одной линии), ноги вместе, стопы параллельны, руки свободно опущены, сконцентрируйте взгляд на какой-нибудь точке на стене (это может быть специально нарисованный или приклеенный кружок красного или черного цвета).

Сделайте выдох животом при этом он должен втянуться внутрь (диафрагма поднимется вверх). Затем медленно вдохните через нос, выпятив живот (диафрагма опустится вниз). Во время вдоха и выдоха грудная клетка и плечи неподвижны. «Работает» только живот. Чтобы быстрее освоить этот тип дыхания положите на живот ладони и по-

ЙОГА для ВСЕХ



Начало на стр. 23

тренажер; она поможет разрабатывать та зобедренные суставы при контрактурах

А вот коляска, которая позволяет инвалиду работать за станком, за кульманом. Такие средства передвижения очень нужны для медицинской и трудовой реабилитации. Кстати, ее чертежи взял Горьковский реабилитационный центр при ГАЗе. И опять же: сколько должно выпускать львовское предприятие всех этих колясок — неизвестно.

Видимо, начинать надо в первую очередь с диспансеризации и точного учета всех нуждающихся в средствах передвижения инвалидов. По возрастным группам, характеру заболевания или травмы, степени утраты или нарушения функции передвижения.

Второе: в стране должен быть создан координирующий центр. Сейчас же ситуация парадоксальная — заняты у нас решением проблем ортопедии и травматологии 20 институтов и сеть кафедр, вопросами протезирования — 3 института, а колясками — никто. Поэтому нет целевых научно-исследовательских работ, нет научных основ проектирования и планирования, нет, наконец, и должной подготовки научных и практических кадров. Очень нужен все-союзный центр, который бы занялся решением всех этих проблем.

Третье: хочу обратиться непосредственно к коллективам оборонных предприятий, переориентирующихся сейчас на производство колясок. Да, нужны будут ваши материалы, технологии, уровень квалификации кадров, способных быстро «ухватить» тонкости новой продукции, но боже упаси «гнать» инвалидные коляски на конвейере! Не наломать бы дров, когда и коляски вроде будут, а инвалид останется без той единственной, нужной именно ему.

Вот почему всем, кто всерьез думает о том, как помочь инвалидам, самое время объединить усилия. Собраться бы конструкторам из Львова, Риги, Ставропа и из всего наработанного десятилетиями выбрать лучшее, передовое. Максимально использовать мощности уже имеющихся предприятий, открыть, где возможно, филиалы. На новых производствах наладить по современным технологиям выпуск блоков — элементов для сборки колясок, и закупленных по лицензиям за рубежом, и созданных нашими конструкторами. Главное — максимально приближенных к потребностям конкретного инвалида.

Сейчас все эти старые и новые заводы отходят под крыло могучего ведомства Министерства общего машиностроения в сентябре минувшего года Совмин СССР принял по этому поводу специальное решение. Но пока львовяне, например, чувствуют нестабильность и неуверенность в завтрашнем дне. Сначала, уповая на рост выпуска ставровских колясок, им уменьшили программу, потом снова увеличили, но теперь обязали обеспечивать продукцию только Украину. По этому поводу хотелось бы знать позицию Комитета Верховного Совета СССР по делам ветеранов и инвалидов. Может, он и станет главным координатором в развязывании узла колясочных проблем?

Листок из тетради. Крупные карандашные буквы. «Директору тов Грынову и всему Вашему коллективу экспериментального объединения выражаю благодарность за изготовление для меня малогабаритной спецколяски. Спасибо Вам за чуткость, здоровья и всяких успехов Вам. Бабанова Р. Я., г. Свердловск, ул. Татищева 70, кв. 21. Извините за небрежность письма, пишу зубами, а поэтому карандашом. У меня парализация обеих рук и ног. Еще раз спасибо»

Ох уж эти львовяне! Как ни сложно, как ни трудно, а стараются исполнить просьбы людей. Хотя далеко не из одних благодарностей состоит их почта. Разве по силам маленькому коллективу откликнуться на каждую беду? Но они хотят и стремятся это сделать.

Представляю, как «висит» на телефоне Зинаида Васильевна Михайлова, опять кому-то доказывает, за кого-то вступается, как собираются в очередную дорогу в Винницу ли, в Николаев ли инженеры и мастера; как склоняется над неумелым чертежом — заказом инвалида старейший слесарь-экспериментальщик Василий Михайлович Глибовецкий. Он способен без оснастки, по эскизам и антропометрическим данным, по сути, со слов человека сделать любую коляску. Виртуозами, асами нестандартных решений в металле всех задумок конструкторов стали члены бригады Николая Матвеевича Быченко, слесари Павел Иванович Костив, Ярослав Андреевич Шелюх. Их талантами держится то, что не облечь ни в какие строки отчетов и рапортов — дух мастерства. Милосердного мастерства облегчить жизнь человеку. Вот его-то и надо как можно быстрее соединить с техническими возможностями, с материальной базой!

Неля МЕНЬШИКОВА

Львов — Москва



Приучите себя два раза в день, совершая утренний и вечерний туалет, делать массаж губ. Утром в течение 30 секунд мягкой зубной щеткой, смоченной в холодной воде, массируйте губы легкими круговыми движениями или похлопывайте от середины к уголкам рта. Затем смажьте губы жирным кремом. Перед выходом на улицу крем снимите и, если хотите, покрасьте губы помадой.

Перед вечерним туалетом помаду надо снять. Для этого смажьте губы кремом или растительным маслом. Через минуту снимите масло и помаду ватным тампоном.

В сильные морозы губы защищает от шелушения толстый слой губной помады. Если вы ею не пользуетесь, смажьте губы гусиным жиром или бесцветной гигиенической помадой.

Губам, так же как и лицу, шее, рукам, тоже нужны питательные маски.

В свободный час смажьте губы медом, огуречным или морковным соком. Или положите на них маску из творога и морковного сока (чайную ложку творога смешайте с чайной ложкой сока). Через 5—10 минут снимите ее влажным тампоном, смоченным кипяченой водой.

Разгладит эпидермис губ, придаст им свежесть и такая маска: чайная ложка творога с небольшим количеством сливок. Размажьте смесь по всей поверхности губ, а через 10 минут снимите влажным тампоном.

Если после лечения зубов или недостатка в организме витаминов у вас появляются трещины в уголках рта, начните принимать поливитамины, содержащие витамины А и В₂, а трещины смазывайте цинковой мазью. Если улучшения не наступает, обратитесь к врачу-косметологу.

Вспомните, сколько огорчений доставляют герпетические высыпания на губах! И ведь всегда «лихорадка» появляется в самый неподходящий момент, уродует губы и портит нам настроение как минимум на неделю. По правде говоря, медицина до сих пор не знает более радикального средства лечения герпетических высыпаний на губах, чем цинковая мазь. Запомните, что надо проявить максимум терпения и не отрывать струпья подживающей «лихорадки». Умываясь, старайтесь их не замочить.

Э. А. РЕШЕТИЛОВА,
заведующая отделением
косметологической лечебницы
«Институт красоты»



ЭТО ДОЛЖЕН УМЕТЬ

Основная причина отморожения — воздействие на организм низких температур. Степень холодовой травмы зависит еще и от влажности воздуха, и от силы ветра. Известно, что влажная кожа отдает тепло в 4 раза больше, чем сухая. А в ветреную холодную погоду тепло теряется еще много раз быстрее, чем при безветрии. Поэтому так часты случаи отморожения людей при транспортировке людей в открытых кузовах машин или платформах поездов.

Как же предупредить отморожение?

Прежде всего надо помнить, что источником тепла в организме служат окисляющиеся в нем пищевые вещества: углеводов, жиров, белков. Поэтому, кто зимой работает на открытом воздухе или, скажем, отправляется в длительный поход, обязательно надо считать в рацион жиры и углеводы, расход которых не выше суточной нормы.

Особое внимание уделите одежде. Она должна быть теплой, удобной, легкой, непроницаемой. И сушить ее следует осторожно, иначе она потеряет свои теплоизоляционные свойства. «Когда ноги страдают от отморожения не следует», — говорил знаменитый полярный путешественник Пири. И он был прав. Если ноги замерзли, протирайте их на ночь 10%-ным раствором формалина или присыпайте тальком.

Известно, что переутомление снижает сопротивляемость организма воздействию холода. Поэтому вечером не поленитесь сделать самомассаж, особенно мышц ног. Эффективны и ножные скипидарные ванны (30—40 миллилитров скипидара растворите в ведре теплой воды). Если эта процедура слишком хлопотна, достаточно ваткой, смоченной скипидаром, протереть ноги. Это тоже снимет усталость, активизирует кровообращение, облегчит ночное дыхание. Учтите, что табачный дым тоже способствует отморожению. Одна сигарета, выкуренная натошак, вызывает спазм капилляров на 15—17 часов. А спазм артерий и вен приводит к самым неблагоприятным последствиям. Об этом особенно должны помнить страдающие облитерирующими заболеваниями: атеросклерозом, тромбозом, воспалением, если им долго приходится быть на холоде.

В холодовой травме выделяют два периода: дореактивный — от начала воздействия низких температур до согревания и реактивный, начинающийся после согревания. Дореактивный период беден симптомами: кратковременная боль сменяется онемением пораженного участка, кожа бледнеет, снижается ее температура. Вот пожалуй, и все. При согревании появляются резкая боль, отек, синюшность кожи. При второй и более глубоких степенях отморожения (их 4) вздуваются пузыри. Если они наполнены кровянистым содержимым,

Значит степень поражения глубока и реальна опасность омертвления тканей. Характерно, что сухожилия мышц сгибателей и разгибателей пальцев при этом почти не повреждаются. Это вводит в заблуждение не только пострадавших, но нередко и медицинских работников. На следующий день после отморожения человек может шевелить пальцами. «Значит, не отморозил», — думает он. И за медицинской помощью не обращается, а на третий день с ужасом видит, что пальцы начинают чернеть.

Очень важно правильно оказать первую помощь при отморожении. Пораженные участки тела укутайте любым теплоизоляционным материалом: ватой, подушкой, одеялом, фуфайкой и оберните клеенкой. Имейте в виду, что повязки должны прикрывать только область с выраженным побледнением кожи. В таком виде пострадавшего необходимо доставить в лечебное учреждение. Можно дать ему таблетку ацетилсалициловой кислоты, крепкого горячего чая или кофе. Но ни в коем случае не алкогольные напитки!

Можно ли предотвратить отмирание тканей после отморожения?

При раннем поступлении пострадавшего в хирургическое отделение — да. В начале реактивного периода пациенту вводят сосудорасширяющие средства, лекарства, предупреждающие тромбоз сосудов, улучшающие кровоток в капиллярах, нейтрализующие токсические вещества, образующиеся в пораженных тканях, проводят новокаиновую блокаду и другие необходимые меры.

ОСОБЕННО ОПАСНО БЫСТРОЕ СОГРЕВАНИЕ! Обкладывание горячими грелками, горячий душ, погружение в теплую ванну, интенсивное растирание могут оказаться губительными. При этом согреваются поверхностные ткани, им требуется кислород, а он к ним поступит не раньше, чем через 3 часа, — такое время необходимо для прогревания глубже лежащих тканей, где проходят кровеносные сосуды.

Сейчас даже школьникам известно, что кровоостанавливающий жгут можно держать на конечности не более 1,5 часа, иначе ткани погибнут. А при быстром согревании как бы намеренно накладывается такой условный жгут на целых 3 часа, что обрекает ткани на кислородное голодание, в конечном итоге на гибель, отмирание. Чтобы этого не случилось, согревание должно идти от центра к периферии, то есть за счет тепла, приносимого током крови. Это достигается при постепенном общем согревании тела, что способствует и восстановлению нарушенного кровообращения в тканях.

В. П. КОТЕЛЬНИКОВ,
профессор

Рязань

КОПИЛКА ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО СНИЖАТЬ КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА. Но разумно, за счет ограничения рафинированных продуктов, которые содержат «пустые» калории и не содержат витаминов, минеральных и других элементов, необходимых нашему организму. Поэтому прежде всего ограничьте сахар. Меньше ешьте кондитерских изделий, выпечки и хлеба из высших сортов муки.

В. А. ДОЦЕНКО,
профессор



ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАСМОРКА в холодные дни воспользуйтесь таким советом: разрежьте очищенные 3—4 дольки чеснока или луковицу поперек, положите на тарелку и оставьте в комнате: пусть «дышат», выделяя фитонциды — летучие вещества, обладающие антибактериальным действием. Лук или чеснок каждый день надо менять на свежий. Можно, попеременно закрывая то одну, то другую ноздрю, нюхать лук и чеснок. Выдох при этом делайте через широко открытый рот.

А. С. АВДУЛИНА,
врач

СТИРАТЬ КУПАЛЬНИК, МАЙКУ, ПЛАВКИ, НОСКИ, НАЛОБНУЮ ПОВЯЗКУ из хлопчатобумажного трикотажа и гетры, в которых вы занимаетесь гимнастикой, следует после каждой тренировки. Закончив занятия, простынку, которую вы стелете на пол, хорошо стряхните, а раз в неделю выстирайте.

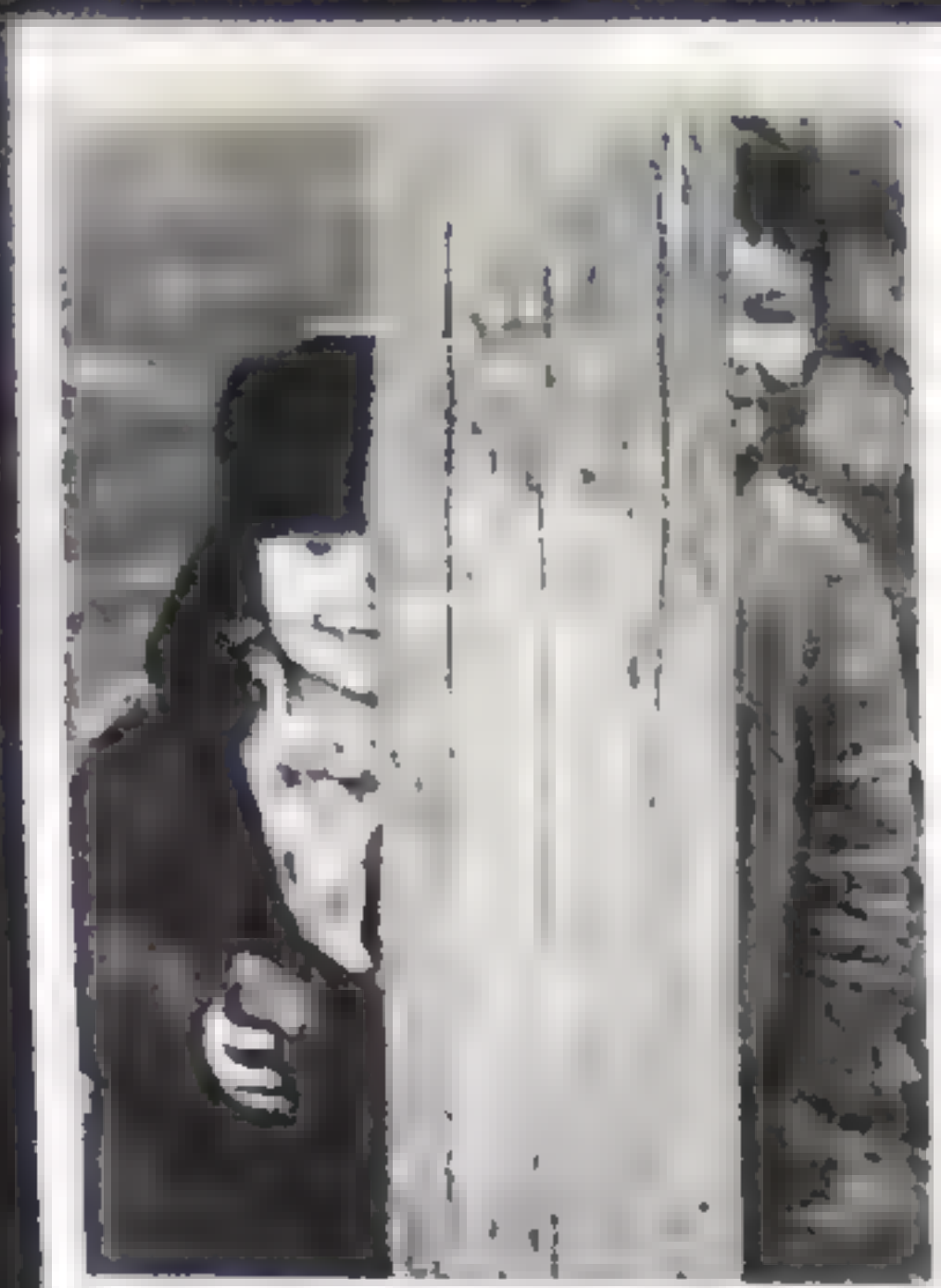
Г. М. ПРОКОФЬЕВА,
врач



В МОРОЗИЛЬНОЙ КАМЕРЕ ХОЛОДИЛЬНИКА продукты обычно хранят в полиэтиленовых пакетах пищевого назначения. Однако надо учитывать, что полиэтилен слабо пропускает водяные пары и другие соединения, образующиеся при хранении мяса и рыбы, поэтому эти продукты могут приобрести неприятный запах. Лучше всего их хранить в алюминиевой фольге, пергаменте или в плотной бумаге.

И. М. СКУРИХИН,
профессор

ЛАУРЕАТЫ
ФОТОКОНКУРСА
«ЗДОРОВЬЕ ВАШЕЙ СЕМЬИ»



В. БОГДАНОВ (Москва).
«Братья» —
первая премия.



В. ЕФИМОВ (Казань).
«Письмо из дома» —
вторая премия.



Д. ГРАФОВ (Челябинск).
«А мне?» —
третья премия.



В. КОРНЕЕВ (Москва).
«Двое» —
третья премия.



фото Е. СКЛЯРОВА /Запорожье/. «Перевал».

Редакция объявляет фотоконкурс на тему «МЫ И ПРИРОДА»

Для победителей конкурса устанавливаются следующие премии:
одна первая — 200 рублей
одна вторая — 100 рублей
две третьих — по 75 рублей

Присылайте черно-белые фотографии размером 18 x 24 (меньшие не рассматриваются) в плотных конвертах. На обороте карандашом напишите свою фамилию, имя, отчество, адрес, дату съемки. И, конечно, сделайте подпись к фотоснимку.

Срок предоставления фотографий до 1 октября 1990 года.

... комплекс физических упражнений позволит вам компенсировать дефицит физической активности и в течение всей жизни остаться работоспособным, активным, здоровым. И в преклонные годы ваши суставы будут подвижными, а позвоночник гибким. А разве для этого не стоит потрудиться?

ТРЕНИРОВКА МЕЖДУ ДЕЛОМ

Во время занятий вы можете более интенсивно тренировать ту группу мышц и суставов, функции которых нарушены или где есть болевой синдром. Не теряйте терпения: на устранение этих нарушений могут потребоваться месяцы.

Упражнения рассчитаны на людей работающих и занятых домашними делами: их можно выполнять без спортивных снарядов, а некоторые из них — в любое время и в любом месте, как бы между делом. Одно упражнение займет не больше 1—3 минут.

Конечно, нельзя тренироваться, если вы заболели ОРВИ, если в организме возник любой воспалительный процесс, обострилось сердечно-сосудистое заболевание или вы просто не очень хорошо себя чувствуете. Переждите несколько дней. Посоветуйтесь с врачом. И если он не возражает, снова приступите к занятиям.

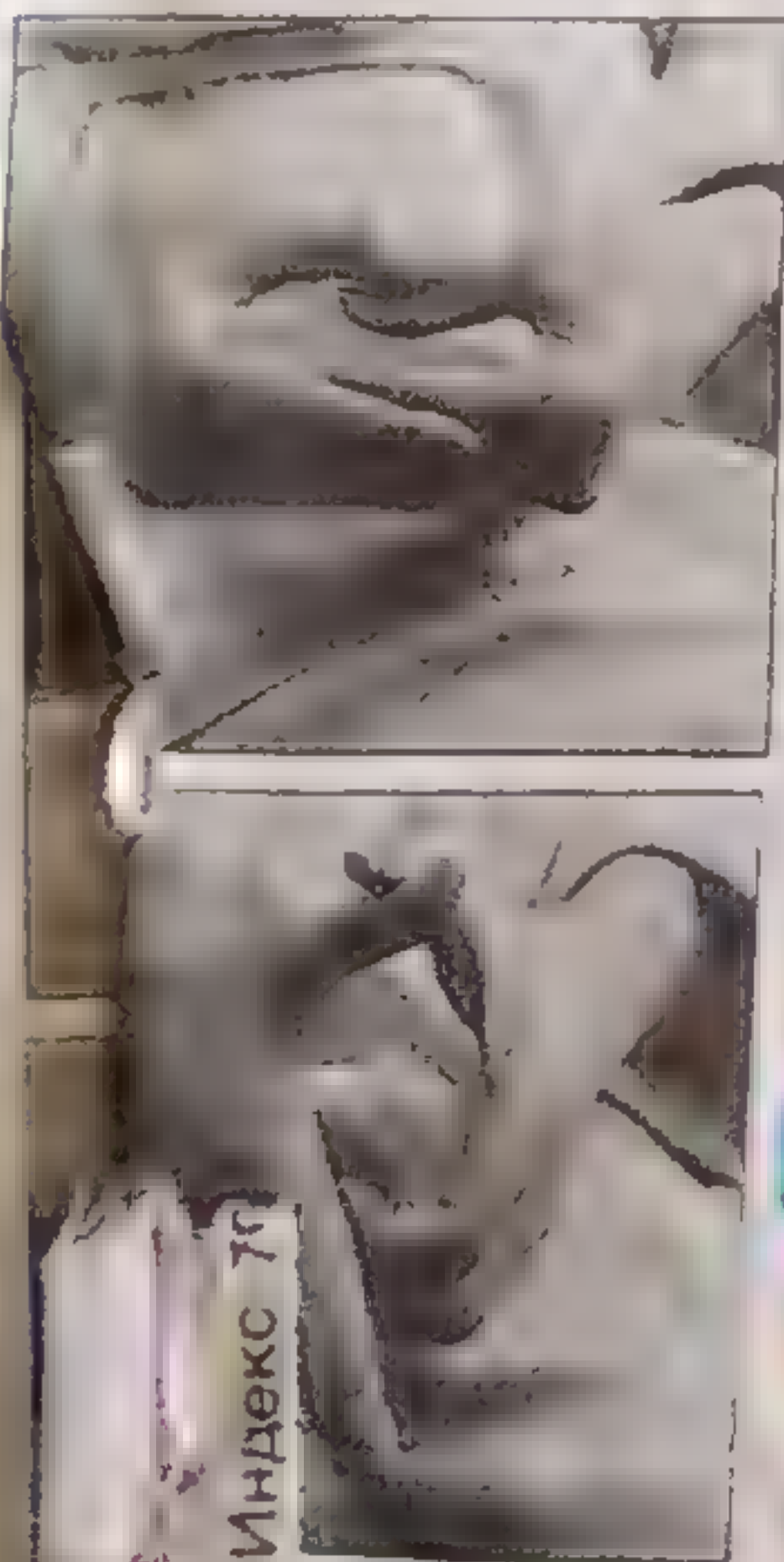
Первые четыре упражнения помогут укрепить мышечно-связочный аппарат суставов кистей, улучшить кровообращение в сосудах рук, сохранить гибкость ладоней и пальцев.

Выполняйте упражнения, как вам удобнее — стоя или сидя, до появления усталости в мышцах (кроме упражнения 3 его надо повторять 10—20 раз в каждую сторону).

Занятие 1

1. Прямыми пальцами правой руки сдавите прямые пальцы левой. Пальцы левой руки раздвигают пальцы правой, которые при этом оказывают сопротивление. То же, поменяв положение рук.

2. Пальцы левой руки полусжаты в кулак, правой рукой обхватите их сверху с тыльной стороны. Большие пальцы скрещены. Разгибайте пальцы левой руки, преодолевая сопротивление пальцев правой. То же, поменяв положение рук.



3. Ладони прижмите друг к другу перед собой, локти опущены вниз. Максимально наклоните кисть правой руки влево, затем кисть левой руки вправо, с сопротивлением.

4. Согните руки в локтях перед грудью ладонями вниз. Правую ладонь положите поперек на прямые пальцы и тыльную сторону левой ладони. Кисть левой руки согните вниз, а затем разогните, преодолевая сопротивление лежащей на ней правой кисти, и снова согните. Амплитуда при подъеме кисти максимальная. То же, поменяв положение рук.

Н. НОМОКОНОВ,
врач ЛФК

Здоровье

90

(421)

Ежемесячный
научно-популярный журнал
министерства
здравоохранения СССР и РСФСР

МОСКВА.
ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КПСС
«ПРАВДА»

Основан 1 января 1955 г.

Главный редактор
Ю. В. БЕЛЯНЧИКОВА

Редакционная коллегия:

А. А. БАРАНОВ
(зам. главного редактора),
В. А. ГАЛКИН,
А. П. ГОЛИКОВ,
А. Л. ГРЕБЕНЕВ,
А. М. ГРИШИН
(главный художник),
В. Ф. ЕГОРОВ,
А. И. КОНДРУСЕВ,
И. П. КУЗИН,
В. И. КУЛАКОВ,
В. В. МАТОВ,
Н. Ф. МЕНЬШИКОВА
(ответственный секретарь),
Г. В. МЯСНИКОВ,
А. П. НЕСТЕРОВ,
Р. Г. ОГАНОВ,
М. А. ОСТРОВСКИЙ,
Р. Н. ОСЬКИНА,
В. А. ПОЛЯНЦЕВ,
А. С. ПЬЯНОВ,
Н. И. РУСАК,
В. С. САВЕЛЬЕВ,
Г. А. САМСЫГИНА,
А. Н. СОЛОВЬЕВ,
Т. А. СТАРОСТИНА,
М. Я. СТУДЕНИКИН,
В. Г. ТЕРЯЕВ,
Т. В. ФЕДОРОВА
(зам. главного редактора),
Т. А. ЯППО.

Технический редактор
З. В. ПОДКОЛЗИНА

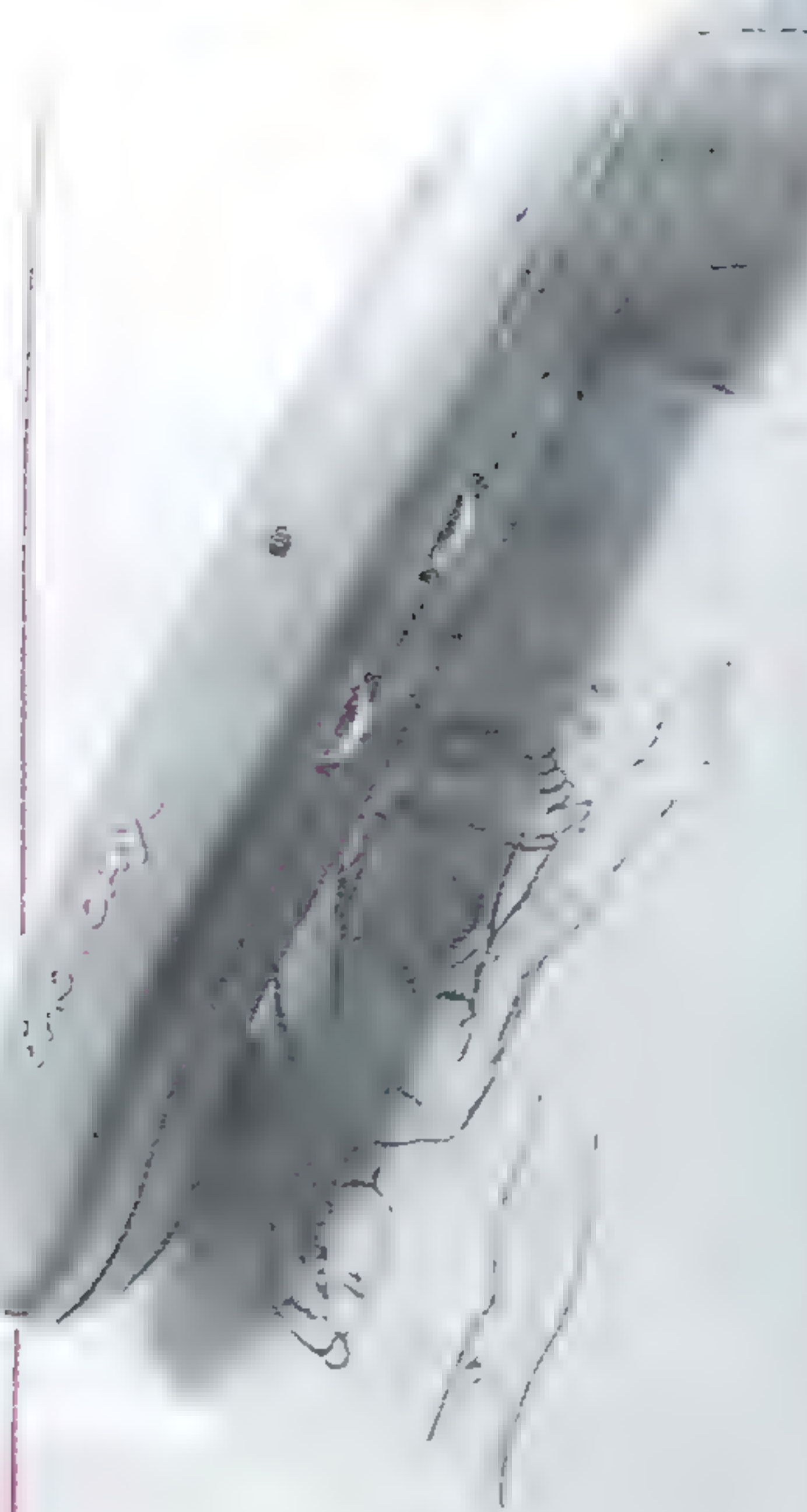
На первой и четвертой
страницах обложки
фото М. ВЫЛЕГЖАНИНА

Перепечатка разрешается
со ссылкой
на журнал «Здоровье»

Рукописи, фотографии,
рисунки не возвращаются

СТИМУЛЯТОР
«БИОТОНУС»

6



СТИМУЛЯТОР «БИОТОНУС» — ФИЗИОТЕРАПЕВТИКА НА ДОМУ

Если вас мучают
остеохондроз, мигрень,
неврастения, бронхиальная астма,
купите короткоимпульсный стимулятор SKI-01 «БИОТОНУС».

Воздействуя импульсным электрическим током на биологически активные зоны
тела, вы без лекарств снимаете боль, приступы удушья, станете спокойным
и бодрым!

Точки воздействия при различных заболеваниях указаны на схемах в инструкции,
утвержденной Минздравом СССР и приложенной к прибору.

Стоимость его — 20 рублей 40 копеек.

Приобрести стимулятор «БИОТОНУС» можно в магазинах объединения
«Медтехника» или, заказав письмом, по адресу:
220600, Минск, Электромеханический завод. Телефон для справок 66-44-00.



МИНСКИЙ ЭЛЕКТРОМЕХАНИЧЕСКИЙ ЗАВОД

Золотое 300

ISSN 0044-1945



СОДЕРЖАНИЕ

■ Острая проблема ... СЛУШАТЬ МОЗГАМИ И ПРИКРЫВАТЬ МОЗГАННЫМИ	1
■ ТАК КТО ЖЕ СТОИТ НА СТРАЖЕ ... ПОТРЕБИТЕЛЯ?	4
■ Врач размышляет... КЛИШЕИМИ РИКЕТСИОЗ ОСТОРОЖНО, ПИРУСОВЫЙ КОНЪЮНТИВИЗМ! ПОЧНОЕ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ ... ПЕРИНИЦИСТОСТИ	8
■ Она и он ... ТИПЫ И ЦИТАТЫ	14
■ Особые зоны организма ... ЧУДЕСНОЕ ЗЕРКАЛО	17
■ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ ИМПУЛЬС ... САММАТ ЛОДЫ	19
■ В ОЧЕРЕДИ НА... ТУРНИК	22
■ Мода, здоровье и мы ... ПРАВО ВЫБОРА	26
■ А ЧТО ПРЕДЛОЖИТ АЛЕША?	30

Сдано в набор 22.01.90
Подписано к печати 01.02.90 А 00223.
Формат 60х90^{1/8}
Листов 100
Уч.-изд. л. 7,58
Тираж 10 070 000 экз.
(1-й завод 1-5 545 153 экз.)
Заказ № 1833
Цена 40 коп.

Адрес редакции:

125080, г. Москва,
ул. Мухоморова, д. 11

Телефоны отделов
писем 212-24-17; 212-24-90;
охраны материнства

и детства,
НИИ и здоровья человека
250-24-56;
лечебно-

исследовательского
здорового образа жизни
212-22-00;
науки 251-94-49,
художественного 251-20-06

Орден Ленина и ордена
Октябрьской Революции
гинекология имени В. И. Ленина
издательства ЦК КПСС «Правда»
125065, ГСП, Москва, А-137,
улица «Правды», 24

Росенний мартовский день, дробь капель, первые буктики подснежников и ми-
нежные женские улыбки — не лучший момент для серьезных женских
но тема слишком важна, промя не ждет, и во имя тех же прекрасных женщин на Земле — материнства
ласковых рук, во имя высшего предназначения женщины на Земле — материнства

Материнству сегодня угрожает все. Неблагоприятная экологическая ситуа-
тяжелые условия труда, нервные перегрузки. Последствия этого ком-
повреждающих факторов и детей, рождение малышей-инвалидов
недоношенные беременности, гибель матерей и детей, рождение малышей-инвалидов

Издавна по старой традиции во многих семьях ставит на свои мо-
два человека «извне» — врач и духовник. Время многое ставит на свои мо-
два человека «извне» — врач и духовник. Время многое ставит на свои мо-

Сегодня мы начинаем в религии черпать столь необходимое к себе довер-
нравственное начало. Если бы еще и медицина вернула к себе и в обществе

и утерянные позиции советника в семье и в обществе,
и утерянные позиции советника в семье и в обществе,

Во всяком случае, акушеры-гинекологи, понимая огромное бремя ответственности,
которое лежит на них, не могут не думать о том, как защитить женский организм

как сохранить здоровье будущему ребенку. Именно этому в конце прошлого года
как сохранить здоровье будущему ребенку. Именно этому в конце прошлого года

Всесоюзный съезд акушеров-гинекологов в Махачкале в конце прошлого дня
Решение вопросов, поднятых медиками на съезде, требует участия всего общества
Это не пустая фраза, не лозунг, это суровая реальность сегодняшнего дня

Итак, слово делегатам съезда



Фото С. БОНДАРЕНКО

ски д...
но! Н...
с ним...
ярким...
тельн...
«Крас...
го П...
«Пол...
экспе...
и не...
торь...
миев...
прек...
ры н...
сите...
и В...
отв...
Или...
кив...
бы...
на...
ле...
ся...
де...
ми...
ци...
бо...



— Игрушки можно будет без опаски давать детям. Это замечательно! Но захотят ли малыши играть с ними, будут ли они такими же яркими, красочными, привлекательными?

— Да, и опыт Ленинградского ПО «Красный треугольник», Вильнюсского ПО «Неринга», Таллиннского ПО «Полимер», Московского опытно-экспериментального завода «Огонек» и некоторых других предприятий, которые отказались от применения кадмиевых красителей, а игрушки делают прекрасные, доказывает это. Рецептуры новых, абсолютно безвредных красителей продолжает разрабатывать и ВНИИ игрушки.

— Кто-нибудь конкретно будет отвечать за безвредность игрушек? Или по-прежнему торговля будет кивать на СЭС, санитарные службы — на заводы-изготовители, те — на поставщиков сырья и так далее?

— Вся ответственность возлагается на предприятия, изготавливающие детские игрушки, и на руководителей министерств и ведомств, выпускающих сырье и материалы для их производства. Кстати, сырье теперь будет

использоваться только отвечающее требованиям нормативно-технической документации.

— Что грозит предприятию за несоответствие его продукции установленным санитарно-гигиеническим требованиям?

— Производство будет приостановлено. К тому же в обязательном порядке материалы о допущенных нарушениях будут направлены в органы прокуратуры. И еще одна строгая, но совершенно необходимая, на мой взгляд, мера: с 1 января 1990 года работа предприятий, не обеспечивших ведомственного лабораторного контроля за качеством сырья и готовых игрушек, будет также приостановлена. Я уверена, что теперь родители, не опасаясь, могут покупать пластиковые игрушки своим детям.

— Как же им не опасаться, Ольга Владимировна? А если игрушка была сделана до запрещения кадмия?

— У родителей нет оснований для тревог. Есть постановление Госстандарта СССР об изъятии из продажи детских игрушек, которые могут быть опасны для малышей.

— Хорошее постановление! Но

где гарантия, что оно будет выполняться?

— Гарантия — это взбудораженное общественное мнение и пристальное внимание к этой проблеме. Гарантией может быть и то, что проверки безопасности игрушек проводятся Главным управлением государственного надзора за стандартами и средствами измерений, начальниками республиканских управлений и санитарно-эпидемиологическими службами совместно с ОБЩЕСТВОМ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ. А Общество потребителей — это те же родители, которые больше всех заинтересованы в безвредности игрушек для здоровья малышей.

В этом документе был поставлен вопрос перед Советом Министров СССР о необходимости срочного введения обязательной сертификации игрушек на безопасность, не дожидаясь принятия Закона о качестве продукции и защите прав потребителей.

— Значит, мама смело может протянуть своему малышу этого оранжевого чебурашку или вот эту красную уточку?

— Да. Пусть играют наши дети. На здоровье.

фото С. БОНДАРЕНКО

В. К. ЯСТРЕБОВ,
кандидат медицинских наук



Чем скорее будет снят с тела и одежды клещ, тем меньше вероятность заражения.

Весной, как только сойдет снег, в некоторых районах азиатской части нашей страны отмечаются вспышки заболевания, сопровождающегося увеличением лимфатических узлов, сыпью, повышением температуры тела, общим недомоганием. Как правило, все заболевшие за несколько дней до появления подобных симптомов побывали в поле в степи или в лесу.

Возбудителем заболевания являются риккетсии — микроорганизмы, которые паразитируют в иксодовых клещах. Болезнь, вызванная нападением и присасыванием клещей к телу человека, так и называется — клещевой риккетсиоз.

Природные очаги этой инфекции — южные районы Сибири, Дальний Восток, Казахстан. Средняя Азия — определяются местами обитания иксодовых клещей. В разное время года эти клещевые сообщества обладают различной активностью, поэтому вспышки заболевания носят сезонный характер, начинаются в апреле, а особенно учащаются в мае и июне.

Ранней весной клещи собираются на верхние части сухостоя и приближаются к людям.

Когда мимо проходит человек или животное, клещ цепляется за одежду или шерсть. Присасывается он чаще к волосистой части головы или к задней поверхности шеи. В его слюне содержится обезболивающее вещество, поэтому укус остается незамеченным.

Обитают клещи в зарослях кустарника, в лиственных лесах, степях, пустынях или полупустынях, причем практически всегда — недалеко от населенных пунктов. Очень часто скот, возвратившийся с пастбища, заносит их на территорию двора, а с цветами, хворостом они могут попасть даже в дом.

Через 3—7 дней после нападения клеща у человека появляются головная боль, резкая слабость, повышается температура тела. На том месте, где присосался клещ, образуется инфильтрат — плотный участок кожи бурого или коричневого цвета. Характерный признак клещевого риккетсиоза — розоватая сыпь в виде пятен, возвышающихся над кожей.

Но к врачу надо обратиться не тогда, когда уже поднимается температура или появится сыпь, а сразу же, как только вы заметили присосавшегося клеща. Врач примет меры, чтобы облегчить состояние пациента, не допустить развития осложнения.

У людей, которые подолгу живут на территории, где водятся эти клещи, и не раз подвергались их нападению, вырабатывается иммунитет. Поэтому особенно опасны клещи для детей и тех взрослых, которые впервые попали в эту местность.

Защититься от нападения клеща достаточно просто. Отправляясь в лес или другие места, где могут быть клещи, надевайте куртку с длинными, плотно

Клещевым риккетсиоз

прилегающими манжетами и высоким воротником, а еще лучше — с капюшоном. Рубашку тщательно заправьте под пояс брюк, а штанины — в носки или сапоги. Хорошо, если для туристских походов или работы в лесу, в поле, степи, где водятся клещи, вы приобретете специальный противоклещевой костюм. К сожалению, наша промышленность выпускает их пока еще в недостаточном количестве.

Но независимо от того, одеты вы в такой костюм или нет, каждые два часа надо тщательно осматривать друг у друга шею, затылок, руки, одежду. Чем скорее будет снят клещ, тем меньше опасность заразиться.

Место, где присосался клещ, смажьте спиртовой настойкой йода. На его хоботок наложите петлю из прочной нитки и затяните. А затем, раскачивая его из стороны в сторону, осторожно вытащите. Ранку смажьте йодом.

Есть и другой способ. Смажьте клеща жиром — жир закупоривает его дыхательные отверстия, — и тогда он отпадет сам. Можно удалять клеща пальцами или пинцетом, но делайте это аккуратно — не раздавите его. Удаленных членистоногих обязательно сжигайте.

В любом случае, отправляясь за город, тем более если вы знаете, что в вашем регионе водятся клещи, смазывайте края одежды химическими веществами, отпугивающими клещей. Наиболее эффективны лосьоны и кремы, приготавливаемые из ДЭТА, аэрозольные баллончики с репеллентом типа «Рейта-мид».

Омск

Ю. Ф. МАЙЧУК
профессор



Больной заразен в течение двух недель с момента проявления заболевания.

Из детских впечатлений у многих, вероятно, остается в памяти одно из постоянных родительских наставлений.

— Не трогай глаза руками! Дети обычно или следуют этому совету механически, или попросту пропускают мимо ушей. Позже — с течением времени, с опытом — некоторые начинают понимать: грязные руки — источник инфекции. Но практика пока зывает, что придают этому значению далеко не все. Причин не только дети, но и взрослые.

Я как офтальмолог могу сказать, что инфекция, вызывающая вирусный конъюнктивит, чаще всего заносится в глаза руками, прикасавшимися к дверным ручкам или другим предметам, загрязненным гнойным отделяемым. Возбудитель этого заболевания может передаваться и через полотенце, носовой платок, общую подушку, глазные капли, мази, которыми пользовался больной. Случай передачи воздушно-капельным путем встречается гораздо реже.

Вирус, попавший на конъюнктиву — слизистую оболочку глаза, — через 7—10 дней вызывает ее воспаление. Заболевание проявляется внезапно (иногда на одном глазу, а через несколько дней — на другом) покраснением конъюнктивы, ощущением рези, засоренности, отеком века. Иногда пораженно оба глаза.

Осторожно, вирусный конъюнктивит!

шествуют кашель, насморк, общее недомогание. Вирусный конъюнктивит может сопровождаться головной болью, повышением температуры тела, увеличением и болезненностью околушных лимфатических узлов. Некоторые больные жалуются, что по утрам не могут открыть глаз, так как гнойное отделяемое склеивает ресницы.

То ли из-за того, что этот недуг не редкость, то ли потому, что он легко излечим, его считают неопасным. Но вирусный конъюнктивит чреват серьезным осложнением. Запущенное воспаление слизистой оболочки захватывает другие ткани глазного яблока, и в частности роговицу. На ней образуются точечные помутнения, значительно снижающие зрение. Роговая оболочка оказывается как бы усыпанной точечными белыми пятнышками. Рассасываются они долго — месяцы, а то и годы. Если своевременно не начать лечение, помутнения останутся на всю жизнь, а в дальнейшем приведут к образованию бельма, другими словами, — к слепоте.

Так что перечисленные выше симптомы должны насторожить и заставить обратиться к врачу-окулисту за консультацией. Только специалист может назначить правильное лечение с учетом тяжести заболевания, индивидуальных особенностей организма, да и ассортимента лекарственных средств в аптеках вашего региона.

Больной вирусным конъюнктивитом должен помнить, что в течение двух недель с момента проявления заболевания он заразен. При особо тяжелых формах воспаления этот период увеличивается.

Для того, чтобы уберечь близких от инфицирования, необходимо соблюдать элементарные меры предосторожности. Тем более что в этом году вирусный конъюнктивит отличается более тяжелым течением и широким распространением. Ведь согласно цикличности вирусных

заболеваний сопротивляемость вирусам в течение определенного периода, примерно к каждому десятому году, постепенно снижается. И сезон 1989/90 года — как раз десятый.

Так что считаю нелишним еще раз напомнить о том, что делать, когда в доме больной вирусным конъюнктивитом:

— он должен ограничить контакты со здоровыми членами семьи, особенно с детьми — не брать их на руки, не целовать;

— полотенце больного повесьте на отдельный крючок так, чтобы оно не соприкасалось с другими, и два раза в неделю кипятите его вместе с постельными принадлежностями больного;

— во время острого периода заболевания выделите больному отдельную посуду;

— тщательно мойте руки теплой водой с мылом до и после каждой процедуры (закапывание капель, закладывание мази) и даже после каждого прикосновения к глазам больного, то же должен делать и он сам;

— глазные капли и мази, пипетки и стеклянные палочки должны быть строго индивидуальными;

— здоровые люди не должны пользоваться очками и другими личными вещами больного;

— помните: протирать спиртом пипетки и стеклянные палочки недостаточно, их надо кипятить в течение 10—15 минут. Советую вам купить столько пипеток и палочек, сколько будет процедур в течение дня. Кипятить же их лучше все сразу — утром;

— как можно чаще проветривайте помещение, в котором находится больной, комнату убирайте влажным способом — теплой мыльной водой и особенно тщательно несколько раз в день протирайте дверные ручки и те предметы, которых больной касался руками. В любой аптеке для этих целей вы можете приобрести дезинфицирующий раствор.

В. П. ТЫЧИНА,
кандидат медицинских наук



За четыре часа до сна — ни капли жидкости! Будьте непреклонны в интересах ребенка.

Пока ребенок маленький, лет до двух-трех, родители обычно на энурез особого внимания не обращают. Считают — вырастет, и все пройдет. А вот как только малышу исполняется три года, беспокойство нарастает. Родители ищут гипнологов, гомеопатов, знахарей, мечутся от специалиста к специалисту. И нередко, испробовав множество лекарств и способов лечения недержания мочи у ребенка, впадают в отчаяние.

Но давайте разберемся, отчего бывает энурез. Когда такой ребенок попадает ко мне на прием, я первым делом стараюсь выяснить, сколько жидкости он выпивает. И, как правило, узнаю, что он пьет чай (воду, молоко или кефир) почти перед сном.

Вы, наверное, замечали, что первая фаза ночного сна у ребенка очень глубокая. Особенно если он за день набегался, игрался. Из-за неравномерного созревания различных отделов мозга так называемый контроль-рефлекс, своеобразный внутренний «будильник» («надо вставать — мочевой пузырь наполнен»), формируется долго и неравномерно. На процессе созревания мозга отражаются и частые простуды, кишечные расстройства, рахит, другие заболевания. А вот другой рефлекс — мочегонный — формируется и быстрее, и он более устойчив.

Ночное недержание мочи у детей

Достаточно ребенку выпить перед сном даже чайную ложку жидкости, как этот рефлекс включается. Мочевой пузырь наполняется, и в глубокой первой фазе ночного сна происходит обычно неконтролируемое «сбрасывание» мочи.

Опыт показывает, что при медикаментозном лечении энуреза эффект сохраняется, только пока ребенок принимает лекарства. Поэтому многие родители считают, что лучше всего найти хорошего экстрасенса или гипнотерапевта, провести несколько сеансов и все, как говорится, встанет на свои места. Да, случаются «попадания в яблоčko». Только вот и экстрасенс, и гипнолог рекомендуют не давать ребенку пить на ночь. И обязательно будить его. Когда такие рекомендации исходят от специалистов нетрадиционной медицины, они обычно выполняются неукоснительно. Отсюда и результат.

Я тоже даю такие советы родителям. Подробно объясняю, что «секрет» энуреза в подавляющем большинстве случаев заключается в отсутствии внутреннего «будильника», в сформировавшемся рефлексе мочеиспускания в период более глубокого сна, особенно в первой половине ночи, переполненности мочевого пузыря и неконтролируемом сбросе мочи во сне.

Поэтому-то в основе воспитания «контроль-рефлекса» лежит методика водного режима. Родителям придется потрудиться не менее 6 месяцев. А если у ребенка выявлены признаки расщепления дужек некоторых позвонков в пояснично-крестцовой области, курс лечения может и затянуться на 10—12 месяцев или даже несколько дольше.

Что должны делать родители? Первое: прекратить давать

И. С. КОРОСТЫЛЕВА,
кандидат медицинских наук



ребенку жидкость перед сном, точнее, за 4 часа до сна. (Дело в том, что в норме человек выделяет выпитую жидкость в течение четырех часов.) Таким образом можно предупредить переполнение мочевого пузыря уже в первые часы ночного сна ребенка и тем самым оттянуть включение мочегонного рефлекса. Второе: помочь ребенку работать «контроль-рефлекс», который складывается из многократного повторения одного и того же действия в одних и тех же условиях. То есть ребенка нужно будить через один и тот же промежуток времени, но обязательно в одно и то же время: если ребенок перестает пить за 4 часа до сна, то достаточно будить его через два часа после того, как он заснул. Будить нужно так, чтобы ребенок осознанно сам шел в туалет. Четыре часа плюс два составят шесть часов — время, достаточное для того, чтобы не дать переполниться мочевому пузырю.

Именно в очевидной простоте и заключается сложность этого метода. Он требует терпеливого и неукоснительного выполнения. Сложность сопряжена с образом жизни самих родителей, с тем, что ребенка обычно поздно укладывают спать, поздно кормят ужином и он потом втихомолку, перед тем как лечь спать, может выпить водички. Родителям нужно не отступать от схемы лечения. И это в интересах ребенка! Соблюдение предписанного водного режима способствует и нормализации возрастного созревания структур мозга, ответственных за физиологическую деятельность органов малого таза.

Наряду с водным режимом врачи предлагают и различные медикаментозные средства для лечения энуреза, в частности дибазол и параллельно сиднокарб. Но лекарства и их дозировку врач назначает индивидуально каждому ребенку

ЛОЖ ПРИ ПЛОСКОСТОПИИ

Лежа на спине

фиксирующий голеностопный сустав. Обувь подберите так, чтобы длина подошвы превышала на 1 сантиметр длину стопы, поскольку к вечеру стопа уплощается и обувь может вам стать тесной

Обязательно следите за массой тела. У страдающих ожирением нагрузка на ноги, в том числе и на стопы, выше допустимой. Это вызывает неприятные болевые ощущения

Ежедневно мойте ноги в теплой воде. Но ни в коем случае не парьте! Горячая вода расслабляет мышцы стоп, и заболевание прогрессирует.

Если вы будете систематически делать гимнастику в одно и то же время — лучше утром, когда мышцы еще не утомлены, — и вечером, после работы, то вскоре почувствуете облегчение. Через полгода-год вы заметите, как укрепятся мышцы, исчезнет или значительно ослабнет боль, а у некоторых больных даже поднимется свод стопы.

Каждое упражнение, кроме упражнения 6, повторяйте 10—12 раз. Дыхание произвольное, кроме упражнения 6.

1. И. п. — ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Сгибать и разгибать пальцы ног

2. И. п. — то же, но под бедрами положить валик. Разгибать колени, одновременно вытягивая и подтягивая пальцы ног (фото 1).

3. И. п. — то же. Отдельно каждую ступню обхватить резинками жгутами, концы которых возмите в руки. Выполнять движения как при езде на велосипеде, растягивая эти жгуты.

4. И. п. — ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Выполнять круговые движения в голеностопных суставах по направлению кнутри (фото 2).

5. И. п. — обхватить ступнюми набивной мяч массой 1,0—1,5 килограмма. Поднимать и опускать его.

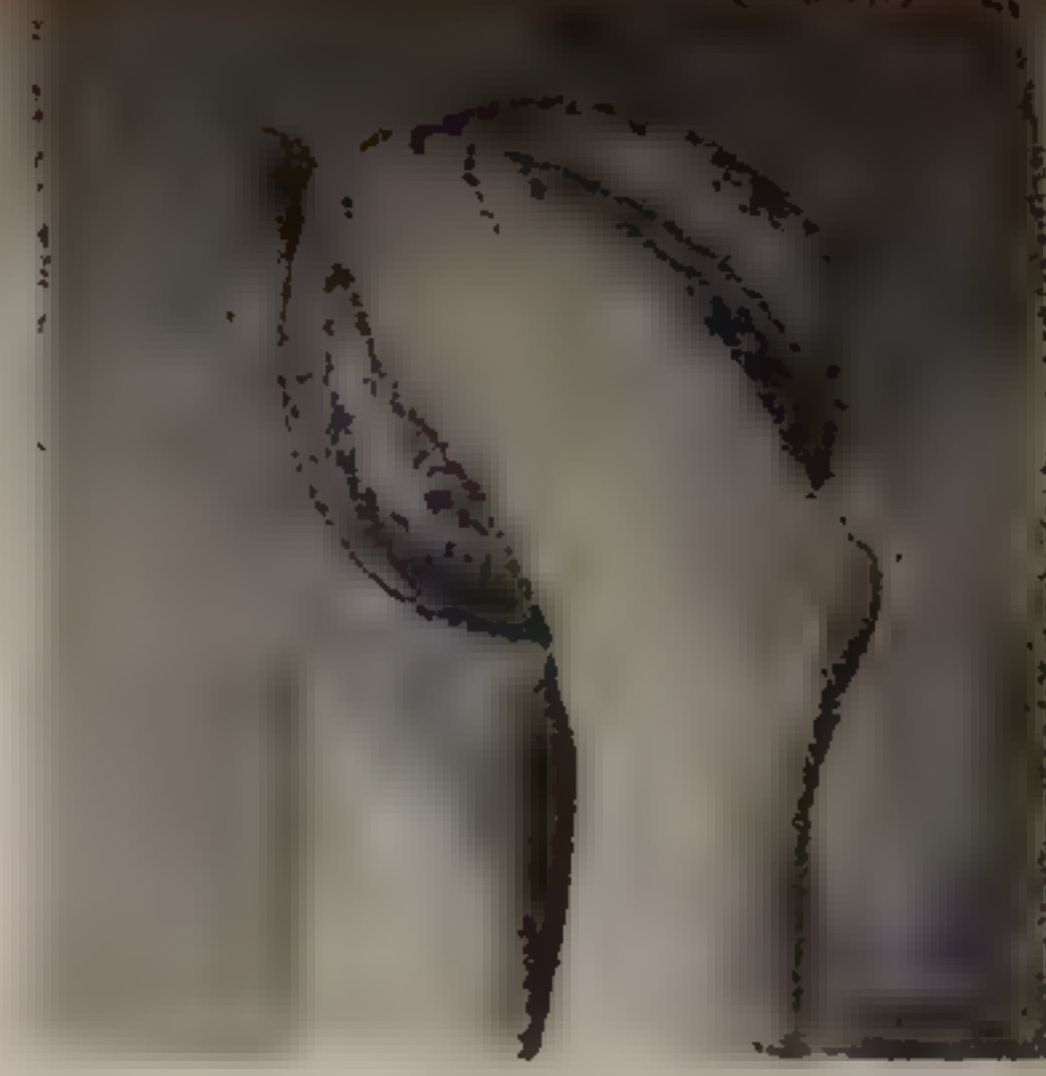
Лежа на животе

6. И. п. — ноги вместе, руки вдоль тела ладонями вниз. По очереди медленно поднимайте правую и левую ногу, одновременно приподнимая туловище. Подъем — вдох, возвращение

2



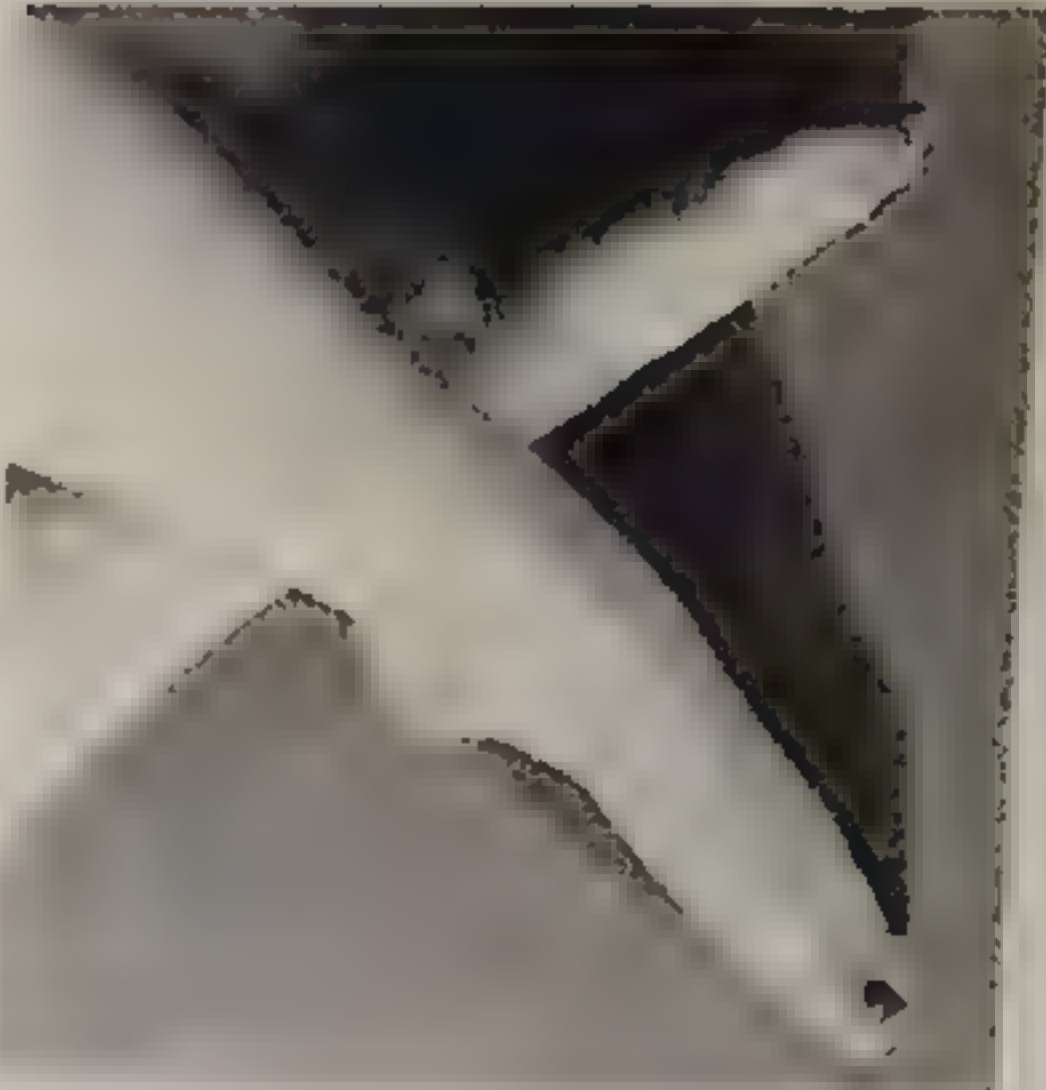
6



1



5



Если вы будете настойчивы, через полгода-год уменьшится боль, укрепятся мышцы и даже поднимется свод стопы.



К пятидесяти годам плоскостопие развивается практически у каждого второго человека, особенно часто у женщин. Это могут способствовать врожденная слабость мышечно-связочного аппарата, ожирение, болезни суставов, сосудов ног, травмы. Свод стопы опускается, если постоянно ходить в неудобной тесной обуви или на очень высоком каблуке, когда тяжесть тела переносится на передний отдел стопы.

Если к концу дня ноги начинают болеть, отекают, становятся тесной обувью, это сигнал начинающегося заболевания.

При плоскостопии болят не только ноги; в патологический процесс вовлекается и позвоночник. Поэтому в комплекс лечебной физкультуры непременно надо включать и упражнения для укрепления мышц спины, живота, ягодичных, икроножных и мышц передней поверхности бедра.

Гимнастика — не единственное средство лечения и профилактики дальнейшего прогрессирования деформации стоп. Очень важно также правильно подобрать обувь и при необходимости вложить в нее подходящие супинаторы. Каблук ваших туфель не должен превышать 2,5—3 сантиметров. Хорошо, когда в открытых туфлях или босоножках есть ремешок,

выдох. Повторить 5—6

Сидя на стуле

И. п. — ноги на ширине ступни, руки на коленях. Поднимать носки, сгибая пальцы стоп (фото 3).

8. И. п. — то же. Поочередно отрывать от пола носки, вернуться в и. п., а затем поочередно отрывать от пола пятки.

9. И. п. — ноги вытянуты, руки на коленях. Круговые движения стопами по направлению кнутри.

10. И. п. — ноги на ширине ступни, пальцы руки собраны в кулак и зажаты между плотно сомкнутыми коленями. Приподнимать внутренние края стоп, сильно прижимая наружные к полу (фото 4).

11. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на коленях. Приподнять пятки (большие пальцы ног касаются пола), развести их до прямого угла, вернуться в и. п.

12. И. п. — ступни скрещены, руки на коленях. Наружные края стоп с усилием поворачивать книзу, приподнимая верхние края (фото 5).

13. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на коленях. Предельно выгибать своды стоп, не отрывая пальцы и пятки от пола.

14. И. п. — то же, под стопами полотенце, в которое вшит груз массой 1,0—1,5 килограмма. Захватить пальцами полотенце

и, не отрывая пятки от пола, подтягивать его под середину стопы.

15. И. п. — стопы обхватывают набивной мяч массой 1,0—2,0 килограмма. Медленно поднимать и опускать мяч (фото 6).

Сидя на полу

16. И. п. — ноги вытянуты, передние отделы стоп зафиксированы резиновым жгутом. Взять концы резиновых жгутов, потянуть на себя, преодолевая сопротивление стоп (фото 7).

17. И. п. — ноги вытянуты, стопы параллельны друг другу. Передние отделы стоп и пальцы подтягивать к себе и поворачивать кнаружи движением голени.

Стоя

18. И. п. — стопы параллельно на ширине плеч, руки вдоль туловища. Подниматься на носки и возвращаться в и. п.

19. И. п. — стопы на ширине плеч, руки вдоль туловища, опора — наружные края стоп. Сжимать и разжимать пальцы стоп.

20. И. п. — под пальцы стоп положить палку. Сгибать и разгибать пальцы стоп, обхватывая и отпуская палку (фото 8).

Завершите занятие ходьбой. Ходите попеременно на носках, на пятках и на наружном крае стопы, если есть возможность — по поролону. Когда занятие проходит на воздухе, ходите больше по песку, по скошенной траве.

3



4



7



8



В несколько строк

В письмах читателей встречается множество вопросов, на которые можно ответить в несколько строк. Что и делают сегодня специалисты различных медицинских институтов и учреждений.

— Можно ли пользоваться эмалированным чайником, если в нем появилась ржавчина?

— Сотрудники Института общей и коммунальной гигиены имени А. Н. Сысина АМН СССР сообщают: если защитное внутреннее покрытие нарушено, пользоваться посудой не следует. Из обнажившегося металла (а он не предназначен для пищевых целей) водой могут вымываться вредные для организма микрочастицы.

— Проверяются ли лекарственные травы на радиоактивность?

— Начальник отдела радиационной медицины Минздрава СССР Б. Б. Спасский утверждает, что проверка лекарственных трав на содержание радиоактивных веществ осуществляется в порядке планового контроля органами Государственного санитарного надзора. Проверить купленную в аптеке траву вы можете также в санэпидстанции.

— Можно ли давать детям стерилизованное молоко со сроком хранения 20 дней? Есть ли в таком молоке антибиотики и консерванты?

— Специалисты Института питания АМН СССР сообщают, что в стерилизованном молоке ни антибиотиков, ни консервантов нет. И детям можно пить такое молоко.

Чтобы добиться длительных сроков хранения, при стерилизации молоко нагревают до более высоких температур, чем при пастеризации. От этого оно приобретает привкус кипяченого, снижается в нем и содержание витаминов.

Стерилизованное молоко в бутылках можно хранить в течение месяца, а в пакетах из бумаги, полиэтилена или фольги — в течение 10—20 дней.

— Как бороться с обмерзанием оконных стекол? Специального средства в магазинах не стало. Можно ли приготовить какой-нибудь раствор?

— Специалисты Института общей и коммунальной гигиены имени А. Н. Сысина АМН СССР советуют: возьмите 3 части глицерина, 7 частей жидкого мыла и несколько капель скипидара, перемешайте и протрите полученной смесью стекла. Для большего эффекта поставьте между рамами стакан с небольшим количеством глицерина.

— Что значит «рафинированный сахар»?

— Специалисты Института питания АМН СССР сообщили следующее: различают сахар-сырец и рафинированный сахар. Если в первом есть примеси минеральных веществ и влаги, второй — более очищенный (чистого сахара — 99,9%). В рафинаде нет никаких органических добавок — ни витаминов, ни микроэлементов, ни пищевых волокон. Он является в отличие от фруктов, ягод, меда, овощей лишь носителем калорий.

ПРОМОКЛИ НОГИ —
МЕРЗНЕТ НОС

Нос не неженка, а скорее труженик, разведчик внешней среды и защитник организма. Он реагирует на запахи, изменения температуры, на микробные раздражители и даже на психоэмоциональное состояние. Недаром же говорят «носом чую...».

Нос чувствителен потому, что он очень богато снабжен нервными окончаниями и кровеносными сосудами. Именно благодаря этому он и несет свои защитные функции.

Вы вдохнули — и знаете, сколько за один вдох? Около 500 кубических сантиметров, а за минуту — примерно 5—9 литров. Если воздух холодный, нервные рецепторы носа немедленно реагируют на это, включая «обогрев»: кровенаполнение сосудов усиливается, и притекающая к ним кровь отдает воздуху свое тепло. В результате теплообмена вдыхаемый воздух согревается, ну а нос продолжает можно сказать, стоять на страже — мерзнет сам, выделяет своей набухшей слизистой больше секрета, но не пропускает холодный воздух в легкие.

У закаленных людей и нос, как говорится, закален: он не краснеет, не выделяет слизи на морозе. А закаливание, как известно,— дело наживное. Советую вам начать прежде всего с общих закаливающих процедур. Чувствительность к холоду можно понизить и умыванием лица холодной водой. Делайте по утрам специальные воздушные массажи для носа. Это очень просто: прижав одну ноздрю пальцем, другой вдохните струю воздуха. Вначале 3—4 раза (попеременно), через несколько дней, постепенно увеличивая, до 8—10 раз.

У некоторых людей чувствительность к холоду носит характер аллергической реакции. Кожа краснеет, слизистая носа набухает, выделения текут буквально ручьем. В подобных случаях надо провести специальный курс лечения, включающий, например, хлористые кальций, глюконат кальция или другие противогистаминные препараты по рекомендации врача.

Наконец, житейский совет одевайтесь по сезону, не ходите в холодную погоду без головного убора и, что очень важно, носите теплую, непромокаемую обувь. Ведь ступни ног обильно снабжены чувствительными рецепторами, и, когда ноги забнут, носоглотка рефлекторно получает сигнал «холод!».

М. Я. ПОЛУНОВ, профессор

ДЕФИЦИТ ВИТАМИНОВ: НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О КАПУСТЕ

Помните слова известной пе-
сенки: «И даже пень в ве-
сенний день березы снова
стать мечтает»? Такая уж эта
пора — весна, пора любви, на-
дежд, пробуждения природы. Ка-
залось бы, все должно быть вес-
ной: радостными, улыбающимися,
окрыленными. Да вот на деле
это не так. Многие в этот период
года чувствуют себя неважно,
быстро устают, ощущают вя-
лость, слабость, сонливость

Такое состояние часто бывает обусловлено дефицитом в организме витаминов, в первую очередь витамина С, или аскорбиновой кислоты. Каждый день мы должны получать 70 миллиграммов ее с пищей, поскольку запастись аскорбиновую кислоту в организме впрок невозможно. Источником витамина С — овощи, зелень, фрукты, ягоды. А где их взять в марте — апреле?

Конечно, большая подмога — зеленый лук, укроп, петрушка, выращенные на подоконнике. И все же для большой семьи этого «огорода» маловато. Как же быть? Выход один — не забывать о капусте. Белокочанная капуста — основной источник витамина С в весеннее время. Она содержит довольно много аскорбиновой кислоты. Сравните: в лимоне ее 40 мг% (40 миллиграммов в 100 граммах лимона), а в капусте — 45—60. И что особенно важно: к весне в ней сохраняется до 30 мг% этого витамина, в то время как, например,

в яблоках зимней
жизни меньше 1 м
вой кислоты.
Учтите также,
особенно длите
разрушает витам
жание его в кап
на 2/3. Поэтому,
как можно боль
получить с капу
ежедневно сыро
приготовленных
рые можно доба
морковь, яблоки
подсолнечным м
мона. О том,
овощи для сал
прочитать в №
ровье» за 1989

В квашеной
на С несколько
в свежей, но все
не менее 20 мг%
при брожении к
ся углекислый г
кислород воз
в бочонок (зamal
или кастрюлю)
пусты, и тем са
ет витамин С о

ЗАПОМНИТЕ:
ШЕНУЮ КА
УТРАМБОВАНН
РАССОЛОМ И
Иначе кислород
витамин С. При
ной капусты бе
разрушается ок
биновой кислот
более 30%, а
Поэтому выним
тары, в котор

И. Ю. ЕРАМОВА,
врач-эпидемиолог

для окружающих не представляет. Следовательно, не только может, но и должен вести обычный, нормальный образ жизни.

Вот только проблем у него несравнимо больше. Одна из них — психологическая. Сказать или не сказать о диагнозе близким? Если сказать — как отнесутся они к такому известию? Если нет — как одному выдержать пресс психозмоциональной нагрузки, утяжеляющейся еще и от необходимости скрывать? Согласитесь, диагноз «ВИЧ-инфекция» — жесточайший приговор, тяжелейший удар, оправиться от которого невероятно сложно. Если близкий вам человек рассказал о диагнозе, поделился своими страданиями — вами дорожат, вам доверяют, надеются на вашу поддержку. Так помогите!

Поймите и помните, что течение ВИЧ-инфекции во многом зависит от климата в семье. Постарайтесь создать дома доброжелательную, спокойную обстановку, сгла-

ЕСЛИ ДОМА

живайте конфликтные ситуации, отвлекайте внимание человека от тягостных дум и переживаний.

Не исключено, что жизнь с ВИЧ-инфицированным бок о бок покажется вам не очень уютной. Это естественно, но найдите в себе силы подавить это ощущение или по крайней мере скрыть его. Нами обследованы сотни инфицированных и тысячи членов их семей, коллег по работе, постоянно общающихся с ними, порой даже ни о чем не подозревая, впрочем, как и сам инфицированный, пока ему не был поставлен диагноз. И тем не менее ни одного случая заражения не зарегистрировано. Это действительно так! И я говорю об этом отнюдь не для успокоения общественного мнения.

Как известно, вирус иммунодефицита человека передается при попадании инфицированной крови в кровоток здорового человека, половым путем и от

ВИЧ-И

матери к плоду и
время беременности
грудью, а также
от новорожденно
тря на то, что ко
постоянно растет,
не было ни одного
через мочу, пот, сл
жидкость. Неповреж
кров надежно защищ
как правило, инфици
ко в состоянии обслужи
может выполнять и люб
бегу. Не лишайте и люб
стадать себе нужным.
на соблюдать некоторы
сложности все-таки на
выжидать, зарезаться то
нам жаль, ирландский кол
ток, ирландский кол
глы, ирландский кол
ших ирланд.

ВЫ СПРАШИВАЕТЕ

«Недавно я «переоборудовал» свою квартиру. Заменял все светильники с лампами накаливания так называемыми лампами дневного света. Но знакомые сказали, что от подобного освещения портится зрение. Мне это мнение кажется ошибочным. Пусть нас рассудят компетентные в этом вопросе специалисты»

И. И. Адамович, Житомирская область

Специфическая особенность люминесцентных ламп (или ламп дневного света) — микропульсация светового потока — действительно способствует быстрому утомлению глаз. Но это не значит, что надо совсем отказаться от подобного освещения.

Микропульсация особенно заметна, когда включены только один или два светильника. А в многоламповых осветительных установках это явление практически отсутствует, поскольку мерцания световых потоков различных ламп компенсируют друг друга.

Поэтому дома, в небольших комнатах, конечно, лучше пользоваться светильниками с лампами накаливания, а люминесцентные установки предпочтительнее размещать в просторных помещениях — магазинах, цехах промышленных предприятий, классах, актовых залах. Другими словами, там, где нужно большое количество ламп.

Тем более что и у люминесцентного освещения есть свои преимущества перед лампами накаливания — большая светоотдача, более близкий к естественному спектральный состав света, меньшее теплоизлучение, долговечность.

М. М. АВХИМЕНКО,
кандидат медицинских наук,
руководитель группы научной экспертизы
Института общей и коммунальной гигиены
имени А. Н. Сысина АМН СССР

надо перед самой едой и столом. Сколько съест за один раз.

Можно и весной приготовить квашеную капусту, а чтобы долго не ждать когда она будет готова в этот период года лучше использовать способ быстрого квашения. Кочан очистите, разрежьте на кусочки, положите в эмалированную кастрюлю и залейте горячим прокаленным растопленным маслом, который готовят из расчета столовая ложка соли на литр воды. В рассол можно по вкусу добавить лавровый лист, тимьян или несколько несоленых стручков красного горького перца. Если вы порежете нарезанную капусту отварную свеклу, капуста приобретет красноватый цвет. Когда капуста в рассоле остынет, добавьте корочки черного хлеба, утрамбуйте и поставьте на 2-3 дня в теплое место. Как только капуста заквасится, держите ее в холодильнике. Страдающим гипертонической болезнью и другими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, а также заболеваниями почек квашеную капусту рекомендуют перед едой промывать. Не беспокойтесь и после этого в ней остается значительная часть витаминов.

Я ТАНИЧЕВА

Можно и весной приготовить квашеную капусту, а чтобы долго не ждать когда она будет готова в этот период года лучше использовать способ быстрого квашения.

Можно и весной приготовить квашеную капусту, а чтобы долго не ждать когда она будет готова в этот период года лучше использовать способ быстрого квашения. Кочан очистите, разрежьте на кусочки, положите в эмалированную кастрюлю и залейте горячим прокаленным растопленным маслом, который готовят из расчета столовая ложка соли на литр воды. В рассол можно по вкусу добавить лавровый лист, тимьян или несколько несоленых стручков красного горького перца. Если вы порежете нарезанную капусту отварную свеклу, капуста приобретет красноватый цвет. Когда капуста в рассоле остынет, добавьте корочки черного хлеба, утрамбуйте и поставьте на 2-3 дня в теплое место. Как только капуста заквасится, держите ее в холодильнике. Страдающим гипертонической болезнью и другими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, а также заболеваниями почек квашеную капусту рекомендуют перед едой промывать. Не беспокойтесь и после этого в ней остается значительная часть витаминов.

В квашеной капусте витамина С несколько меньше, чем в свежей, но все же даже весной не менее 20 мг%. Дело в том, что при брожении капусты образуется углекислый газ, он вытесняет кислород воздуха, попавший в бочонки, эмалированное ведро или кастрюлю. При укладке капусты и тем самым предохраняет витамин С от разрушения.

ЗАПОМНИТЕ ХРАНИТЬ КВАШЕНУЮ КАПУСТУ НАДО УТРАМБОВАННОЙ ПОКРЫТОЙ РАССОЛОМ И ПОД ГРУЗОМ. Иначе кислород будет разрушать витамин С. При хранении квашеной капусты без рассола за час разрушается около 20%, двукратной кислотой за 3 часа — более 30%, а за сутки — 70%. Поэтому, вынимая капусту из тары, в которой она квасится,

ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫЙ

матери к плоду или новорожденному во время беременности, родов, кормления грудью, а также при кормлении грудью от новорожденного к матери. И, несмотря на то, что количество зараженных постоянно растет, в мировой практике не было ни одного случая заражения через мочу, пот, слюну или слезную жидкость. Неповрежденный кожный покров надежно защищает от вируса.

Как правило, инфицированный не только в состоянии обслуживать себя сам, но может выполнять и любую домашнюю работу, не лишая его возможности участвовать в жизни семьи.

но соблюдать некоторые меры предосторожности все-таки надо. Помните, что вы можете заразиться только при попадании инфицированной крови в ваш кровоток. Например, с загрязненной кровью белья через трещины и микроцарапины на коже.

Поэтому, чтобы кожа не пересыхала и не трескалась, регулярно смазывайте руки кремом. Стоит ли покороче ногти. Когда появляются трещины, царапины — заклеивайте их лейкопластырем и делайте всю домашнюю работу в перчатках. Берегите кожу — это ваш щит.

Когда приходится убирать ошметки мочи или экскременты такого больного, надевайте резиновые перчатки и если в вашем доме нет канализации, соберите все в пакет и сожгите. Загрязненную поверхность вымойте теплой водой с мылом и обработайте 3%-ным раствором перекиси водорода. Мягкие вещи, чтобы не пострадал их внешний вид, можно вымыть очень горячей водой с мылом и высушить, желательно на солнце. Белые загрязненные кровью вещи обязательно кипятите. Выход при купании — кипяток.

И еще один важный момент. Допустим, инфицированный, ВИЧ-врач назначил уко-

лы и делать их может кто-то из членов семьи. Все медицинские инструменты, необходимые для процедур, храните отдельно, например, в стеклянной банке с закручивающейся крышкой. Шприцы и иглы кипятите до и обязательно после каждой процедуры.

Больной СПИДом или ВИЧ-инфицированный не заразит вас, если будет пользоваться общими туалетом, ванной, телефоном, посудой. Поэтому если вам нужно купать или кормить его, делайте это спокойно. Не опасны и рукопожатия. Наверное, не стоит напоминать, что, кроме СПИДа, существует множество других инфекций, и поэтому каждый должен иметь индивидуальную зубную щетку, расческу, полотенце, а посуду всегда мыть тщательно, не говоря уж о том, что гигиеническое состояние ванны и туалета должно быть безупречным.

Единственное, чего вы должны избегать, это попадания зараженной крови на поврежденные участки вашей кожи или слизистую оболочку. В остальном вы можете чувствовать себя рядом с инфицированным спокойно и уверенно, проявляя естественное милосердие.

«...такое сексуальность?»
 «...я уверен, вы скажете —
 ...инстинктивное, не поддающееся объяс-
 нению. И в самом деле, суще-
 ствует ли биологическое — половое влече-
 ние — врожденный инстинкт по-
 требности, которая удовлетворя-
 ется путем разрядки возникшего
 в организме психофизиологиче-
 ского напряжения. Но сексуаль-
 ность — явление куда более
 сложное»

Ведь даже удовлетворение

голода или жажды нельзя на-
 звать простым физиологическим
 процессом. А высшие человече-
 ские потребности — в творчест-
 ве, познании, самореализации,
 любви, конечно же, нельзя све-
 сти к примитивной разрядке на-
 пряжения и удовлетворению же-
 лания. И, кроме того, вся наша
 жизнь показывает, что счастье
 предполагает как раз неудовле-
 творенные желания, напряжен-
 ное стремление к чему-то труд-
 нодоступному, даже невозмож-
 ному

В оценке сексологов: «Сексу-
 альное возбуждение происходит
 не в половых органах, а «между
 ушами», очень большая доля
 истины

может вызвать легкое прикосно-
 вение к половым органам.

Вторичные эротические сти-
 мулы, действующие через слух,
 зрение, обоняние, память, — это
 уже результат индивидуального
 опыта, подготовленности чело-
 века. Их, конечно, гораздо боль-
 ше и они значительно разнообраз-
 ные. И хотя вторичные стиму-
 лы возрастают на основе прими-
 тивных первичных стимулов, но
 очень сильно влияют на их вос-
 приятие и корректируют его

Для одного мужчины фото-
 графия обнаженной женщины
 может стать мощным эротиче-
 ским стимулом, у другого вы-
 звать отвращение, а третьего,
 выросшего, например, в каком-то
 африканском племени, где жен-
 щины традиционно ходят прак-
 тически без одежды, просто оста-
 вить равнодушным. Все зависит
 от воспитания, привычек, куль-
 турных норм, принятых в об-
 ществе.

альное возбуждение резко по-
 дет на убыль. И по отношению
 к человеку, который только что
 вызывал у вас нежность, жела-
 ние, может возникнуть даже от-
 вращение

Итак, эмоциональное пережи-
 вание становится эротическим,
 только если воспринимается
 и оценивается человеком как
 сексуальное и включается в со-
 ответствующую систему, в сексу-
 альный сценарий

Физиологические реакции че-
 ловека зависят от его половой
 конституции, эротические можно
 понять только в контексте сексу-
 ального сценария — такой тер-
 мин введен в сексологию амери-
 канскими учеными-социологами
 Джоном Гэньоном и Уильямом
 Саймоном.

Ответить однозначно на во-
 прос, что же такое сексуальный
 сценарий, трудно хотя бы пото-
 му, что у любого из нас не один
 а несколько сексуальных сце-
 нариев.

Во-первых, у каждого челове-
 ка есть эротические фантазии.

И. С. КОН,
 доктор философских наук,

ИНСТИНКТ? СЩЕ

БЕСЕДЫ О СЕКС

Если сексуальное возбужде-
 ние попробовать передать слова-
 ми, оно будет звучать, как описа-
 ние любого другого эмоциональ-
 ного состояния. Произнесу я,
 к примеру, такую фразу: «Мое
 сердце стучало, как молоток,
 щеки горели, ладони взмокли,
 я чувствовал, как все во мне
 сжимается...» Вы можете поду-
 мать, что это описание любовно-
 го экстаза, но с таким же успе-
 хом можно принять это за карти-
 ну и гнева, тревоги, страха.

Эмоциональное состояние
 расшифровывается только в
 контексте его социального и
 психологического восприятия.
 А эмоциональное переживание
 становится сексуальным, если
 вы его воспринимаете и оцени-
 ваете именно как сексуальное,
 а не как какое-нибудь другое,
 просто очень похожее по описа-
 нию.

В процессе любого сексуаль-
 ного переживания существуют
 как бы две ступени, которые все
 время чередуются, — само пере-
 живание и его оценка. И если
 какое-то звено в цепи вы воспри-
 маете не как эротическое — на-
 пример, прикосновение партнера
 покажется вдруг агрессивным,
 жест или слово вызовет не ожи-
 данные отрицательные эмоции
 вместо положительных, — сексу-

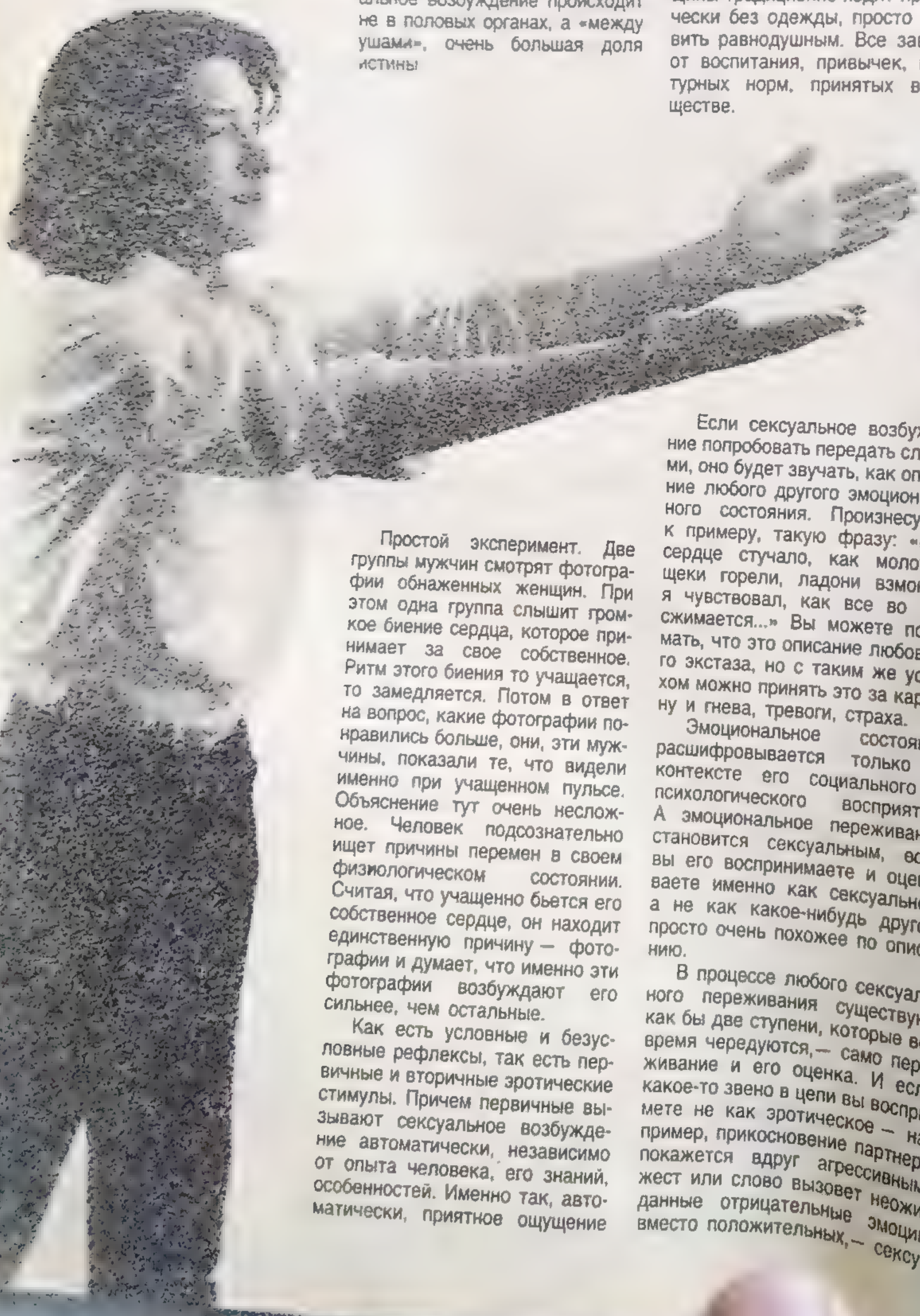
которые он никогда не пытается,
 не может или не хочет реализо-
 вать в полном объеме. Во-вто-
 рых, есть планы реального пове-
 дения, которые он в отличие от
 фантазий более или менее по-
 следовательно осуществляет.
 В-третьих, ориентиры, возникаю-
 щие при взаимоотношениях
 с партнером, которые грубо мож-
 но уложить в схему «если он сде-
 лает то-то, я сделаю это» И,
 в-четвертых, это то, что хранит
 память человека, собирая в от-
 носительно полное и последова-
 тельное целое весь прошлый
 сексуальный опыт.

Обычно, говоря о сексуально-
 сти, многие имеют в виду прежде
 всего поведение человека в
 сексуальной сфере. Я же так
 подробно останавливаюсь на
 фантазиях, мотивах, воображе-
 нии, потому что уверен: именно
 то, что происходит у человека
 в сознании, толкает его на ка-
 кие-то действия и поступки.
 И для того, чтобы понять посту-
 ки, необходимо, и это гораздо
 сложнее, понять их мотивы.

Пуританская мораль прошле-
 го считала любые эротические
 образы и фантазии безнрав-
 ственными

воспитанные
 ских прави-
 даже слово
 бранное, обо-
 ные, животны-
 сячу раз не
 животные-то
 эротики. Эро-
 способность чув-
 на какие-то з-
 новременно с
 фантазией, —
 тельно человек
 ко ему. Об эт-
 врем свидетель-
 искусства.

Не надо пу-
 в нашей жизни с-
 ше, чем мы дума-
 тические образы
 фиксируя пережи-
 для сексуальной
 ка, становятся сво-
 ством познания. Они
 руют сексуально
 Обогащают сексу-
 ального человека
 ка позволяют
 испытывать
 всегда на достаточ-
 Глубина



своими и вредными. Даже в сексологической литературе долгое время господствовало мнение, что сексуальные мечты и образы — свидетельство половой неудовлетворенности: мол, люди нормальные, сексуально «благополучные» об «этом» не думают.

Это, конечно же, совершеннейшая чепуха. Без фантазии и творческого воображения, нередко обгоняющих реальность, не обходится никакой вид человеческой деятельности. И сексуальность не составляет исключения.

Эротические сны, мечты и фантазии — неотъемлемый аспект половой жизни. Эротические фантазии не только замещают и восполняют то, чего не хватает человеку в реальной жизни, как считал Фрейд, но становятся частью этой реальности. Люди, ведущие более интенсивную половую жизнь, отличаются и более сильным эротическим воображением.

К сожалению, очень многие,

в своем воображении раскрываются гораздо полнее, чем в его поведении. На поведении сказываются застенчивость, внушенные представления о приличном или неприличном, какие-то особенности партнера и многое, многое другое. Воображение — свободно. И поэтому сексологи всегда расспрашивают человека, который к ним обращается, что он видит во сне, о чем мечтает.

Эротическое воображение личности значительно богаче и разнообразнее реального сексуального поведения. И часто люди пугаются, обнаружив у себя непривычные с точки зрения общепринятой морали или эстетики фантазии. Начинают копаться в себе, сомневаются, «нормальны» ли они.

Но воображение и поведение могут не полностью совпадать и в любой области человеческой жизнедеятельности. Прежде чем

венно, то сможете взглянуть на себя как бы со стороны, разобравшись в своих переживаниях и, может быть, найдете способ решения своих проблем. Возможно вам необходима большая степень внутренней свободы, раскованности. А может, наоборот, не хватает самоконтроля: свобода иногда опасна, как, например экспериментирование с наркотиками.

Но должен сказать, что сильное расхождение воображения и поведения в сексуальной сфере — нередко признак психосексуального неблагополучия. Это означает, что человек совсем не смеет или не умеет ре-

другой за нас этого сделать не может.

Как же меняются сексуальные сценарии в зависимости от пола, возраста, воспитания, темперамента человека?

Об этом мы поговорим в следующих беседах.

профессор,
академик АПН СССР

КТ? СЦЕНАРИЙ?

СЕДЫ О СЕКСОЛОГИИ

воспитанные в строгих пуританских правилах, воспринимают даже слово «эротика» как нечто бранное, обозначающее низменные, животные понятия. Они тысячу раз не правы, потому что животные-то как раз и не знают эротики. Эротика, то есть способность чувственно реагировать на какие-то знаки, символы, одновременно создавая их своей фантазией, — свойство исключительно человека и присуще только ему. Об этом с древнейших времен свидетельствует история искусства.

Не надо пугаться эротики, в нашей жизни она значит больше, чем мы думаем. Именно эротические образы, отражая и фиксируя переживания, важные для сексуальной жизни человека, становятся своего рода средством познания. Они же стимулируют сексуальное возбуждение. Обогащают сексуальный опыт, расширяют возможности сексуального удовлетворения. Эротика позволяет людям в сознании испытывать переживания, не всегда им доступные физически.

Глубинные сексуальные устремления человека в его эроти-

выбрать свой путь в жизни, совершить какой-то поступок, сознательно и бессознательно человек перебирает массу возможных вариантов. На чем-то останавливается, что-то по каким-то причинам отклоняет, и этот отклоненный путь, оставаясь в воображении, также может сохраняться для него определенной эмоциональной привлекательностью.

В сложной сексуальной сфере четкое однозначное самоопределение человека крайне редко. В подсознании каждого живут неиспробованные, подавленные с помощью рационального самоконтроля варианты. В снах или спонтанных эротических фантазиях они прорываются в сознание, являясь человеку нередко неожиданно для него самого.

И чем больше мы о них знаем, тем легче нам себя контролировать.

Что-то в вашей сексуальной жизни не ладится? Попробуйте написать для себя свою сексуальную историю. Опишите сначала поведение, а потом сны и фантазии: о чем вы думали, какие образы вызывали у вас возбуждение, интерес, любопытство, какие, наоборот, отвращение, страх, дискомфорт.

Если вы напишете все откро-

лизовать свой сексуальный сценарий. Что он живет не по своим правилам, чувствует себя несвободным.

Почему так происходит? Возможно, личность слишком скована общими жесткими негибкими установками. Такие люди, как правило, не в состоянии изменяться, обновляться, в жизни они следуют раз и навсегда определенным стереотипам, страдая от своей негибкости. На их сознание влияют жизнь, опыт, да и на каждом возрастном этапе может быть свой собственный сексуальный сценарий. Но такие люди не в силах ничего изменить в своем поведении.

В других случаях возможен конфликт между эротическими устремлениями личности и социально-культурными нормами, принятыми в обществе. Эти ситуации очень непросты, тут удовлетворение сексуальных запросов может привести человека к столкновению с законом, с общественным мнением (гомосексуализм). Нет и не может быть общих способов разрешения таких противоречий. Жизнь устроена так, что решения на сей счет принимаем мы сами. Никто

См. «Здоровье» № 2 за 1990 год.

Береза

Для русского человека нет роднее и любимее дерева, чем белоствольная береза (*Betula verrucosa*). О ней поют песни, складывают сказки, пишут стихи...

Высокая, с белой гладкой корой и плакучей кроной, с очередными слегка кожистыми листьями ромбической или треугольно-яйцевидной формы, с цветками, собранными в сережки. Распространена береза по всей территории европейской части СССР, кроме Крайнего Севера и юга. Встречается на Кавказе, в Сибири, Казахстане, на Тянь-Шане. Выносит различные климатические условия.

«Деревом об четыре дела» испокон называют березу в народе. Для многого она пригодна, но самое главное — лечила и лечит людей от многих заболеваний. Медицина издревле использует почки березы, листья и сок. Из ее древесины получают медицинский активированный уголь и деготь. Используют и березовый гриб (чагу). Сообщения о целебных свойствах березовых листьев и почек можно найти в травниках еще XVI и XVII веков.

В почках и листьях березы содержится целый комплекс биологически активных веществ: эфирное масло, флавоноиды, дубильные вещества, витамин С, каротин, никотиновая кислота, микроэлементы. Такой богатый состав определяет и разнообразное использование сырья.

Водные извлечения из березовых почек применяют как мочегонное, желчегонное и дезинфицирующее средство. Эффективны они при отеках сердечного происхождения. Однако принимать (особенно длительно) настой березовых почек следует с осторожностью, так как смолистые вещества, содержащиеся в них, могут раздражать почечную паренхиму. Листья березы, используемые как мочегонное, таким побочным действием не обладают. Настой из листьев и почек березы используют в комплексной терапии при лечении болезней печени, органов дыхания (ларингиты, бронхиты, трахеиты).

Чтобы правильно приготовить водный настой березовых почек, необходимо 10 граммов (1/2 столовой ложки) сырья поместить в эмалированную посуду, залить 200 миллилитрами (стакан) кипятка, закрыть крышкой и нагревать на кипящей водяной бане 15 минут. Затем охладить, выдержать при комнатной температуре 45 минут, процедить и оставшееся сырье отжать. В полученный настой долить кипяченую воду до объема стакана. Готовить настой можно на 2—3 дня, но хранить обязательно в прохладном месте. Принимайте его теплым за 20—40 минут до еды в тех дозах, которые порекомендует врач.

Рисунок А. ЮДИНА



Настой из листьев березы готовят тем же способом, что и из почек, в пропорции 10 граммов мелко порезанных листьев на 100 граммов воды. Сразу же после охлаждения водного настоя добавьте к нему пищевую соду (1/2 чайной ложки соды на стакан настоя), а затем настаивайте еще 6 часов.

Заготавливают березовые почки ранней весной, начиная с февраля, работники лесхозов на специально выделенных для этого участках леса. Неспециалистам заниматься этим мы не рекомендуем, ибо в процессе заготовки, а особенно сушки сырья много тонкостей, нарушение которых приводит зачастую к ухудшению его качества.

А вот лист березы вы вполне можете собрать самостоятельно. Срывают его очень аккуратно, стараясь не повредить и не оголить ветки, в мае, во время цветения березы, когда листики еще клейкие и душистые. Сушат на открытом воздухе в тени. Следует только не забывать собирать листья с деревьев, растущих вблизи дорог, нельзя.

Листья березы хороши для приготовления ванн — они действуют на организм успокаивающе, благотворно влияют на кожу, помогают при дерматитах, экземах, а также при ревматизме, подагре, стимулируют обмен веществ в организме.

Чтобы приготовить ванну для взрослого человека, возьмите 300—500 граммов сухих, измельченных листьев березы, залейте 8—10 литрами холодной воды, доведите до кипения. Настояв 40—50 минут, процедите, настой влейте в ванну и доведите количество воды в ней до нужного объема. Температура ванны должна быть 36—39°. Длительность процедуры — от 5 до 20 минут. Принимать ванны рекомендуется 1—2 раза в неделю, но только посоветовавшись со своим лечащим врачом, ибо далеко не всем людям можно принимать ванны. Есть целый ряд противопоказаний (опухоли, аритмии и другие).

В № 5 «Здоровья» за 1989 год дан рецепт маски из листьев молодой березы. Думаю, стоит его повторить. Чайную ложку мелко измельченных листьев молодой березы залейте четвертью стакана крутого кипятка. Настояв 1,5—2 часа, процедите. Добавив столовую ложку теплого настоя в крем для сухой кожи, а если нет, — в сливочное масло или маргарин, нанесите тонким слоем на лицо. Особенно благоприятно действует такая маска на сухую и нормальную кожу.

А. А. СОРОКИНА,
кандидат
фармацевтических наук

Масленица

и пришла пора прощаться с белой кудесницей. Последним праздником, провожающим зиму, была на Руси масленица.

Эх, честная, широкая масленица! Как встречали тебя в стародавние времена! Люди в эти дни обряжались в личины (маски) и необычные наряды, причем мужчины — в женские, женщины — в мужские. А некоторые весельчаки выбирали для себя странные, даже страшные костюмы — пугала. Да только не чень-то этих пугал и боялись. Зато смеялись над ними от души. Всех могли развеселить ряженые, отогнать прочь думы тяжелые, хоть на день, хоть на час. А что еще нужно! Гуляли ряженые по улицам, будоражили народ, звали его предаваться масленичным удовольствиям. В старину их было немало.

Всю масленицу пекли добрые хозяйки блины, пряженцы, оладьи, пирожки и калачи. В течение недели разрешалось есть коровье масло, а не конопляное, как во время поста (отсюда и пошло название праздника). В общем, не житье, а масленица!

Всю масленицу зазывали к себе гости, кормили, поили медом «до упаду и бесчувственности»: так выразился 300 лет назад очевидец празднования масленицы. Не в упрек нашим прадедам недельное переедание. Ведь после масленицы ждал их строгий семинедельный пост. Гостеприимству же и широте народного гулянья можно только позавидовать.

А как не вспомнить о любимых русских масленичных забавах: катаниях с гор на санках, салазках, бере-сте! Молодожены на саних ездили из деревни в деревню, навещали родственников, угощали их пряниками, а те одаривали новобрачных мылом.

В городах на площадях устраивали балаганы, карусели, ледяные горы. Иностранцы фигурки «угощали» народ разными фокусами и играми. Везде продавались блины и лакомства, слышались музыка и песни. И для богатых, и для бедных были масленичные потехи. Любимой издавна была борьба и кулачные бои — игрища. Ох, и раззадоривался народ, наблюдая за удалыми молодцами!

Хороша ты, масленица!





Почти язычничьи
чивался праздник. В самый канун
весны провозили по всему селу, по
всем закоулкам, а после сжигали,
и где и в реку бросали соломенное
чучело. Кончилась твоя
зима. Весна на пороге!

Встретить ее нужно с чистой
вестью и телом. Поэтому существо-
вало прощенное воскресенье. Люди
ходили в гости, целовались, мири-
лись, если были в ссоре; встречаясь
на улице, приветствовали друг дру-
га, просили прощения, хотя бы то-
гда и не встречались прежде. По
окончании масленицы все шло
в банк.

Ах, душа моя масленица, бума-
ное житье, сахарные узоры, та
речь, красная и белая. Потому ж
ворим о тебе как о дню, за тобой
Ведь осталась жгущая грядущей
нашей земле. Погребнем, что
жаем мы зиму. Родим и убиваем
ля и удалы твои. И мы не жале-
ем не меньше, чем в старину, когда

Вот так как предды и старцы
и провозжат масленицу. Дни
мои, в Берендееве. Здесь и гулянья
до утра с песнями и прибаутками
и оliny румяные, с пылу с жару
и катание с гор ледяных, и шутки
задорные вокруг костра и сжигание
соломенного, и сердечность людей.

Настоящий праздник в Берен-
деевом царстве, потому что живут
здесь народ, который помнит и со-
режет обряды и обычаи старинные.
И так у нас не в одной Костроме.

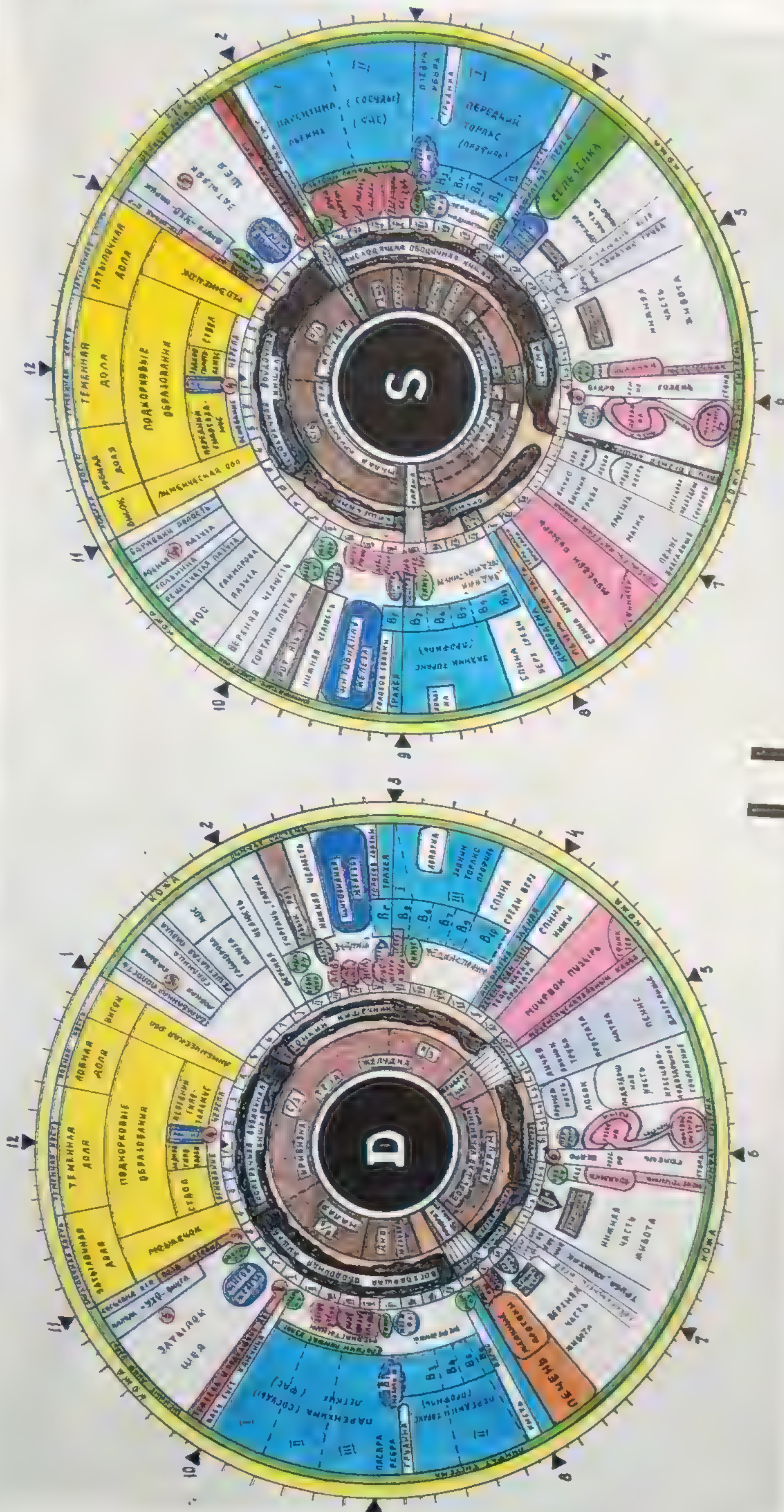
Значит, не только костромская
земля весело провожает зиму и со-
достоинством встречает весну.

Ольга АНДРЕЕВА



Фото М. ВЫЛЕГЖАНИНА

Схема проекционных зон организма на радужной оболочке
D — правого глаза и S — левого глаза (по Е. С. Вельховеру).



И

несколько тысячелетий назад Древние врачи определяли, какой орган нездоров — сердце, печень, почки...

Славу первого ириодиагноста приписывают жрецу фараона Тутанхамону Ел Аксу. Он не только на двух папирусах — каждый длиной 50 метров и шириной 1,5 метра — написал первую «монографию» о том, как прочесть о болезни по знакам, оставленным ею на ирисе. Ел Акс знал способ фотографирования радужки на металлических пластинах. И папирусы, и пластины чудом сохранились до наших дней. И, глядясь в яркие краски глаза на металле, ириодиагност сегодня может заключить, что великий правитель Древнего Египта Тутанхамон был чрезвычайно болезненным человеком.

Как же объяснить тот удивительный факт, что на радужке глаза величиной с копейчную монетку представлены все системы и органы нашего организма?

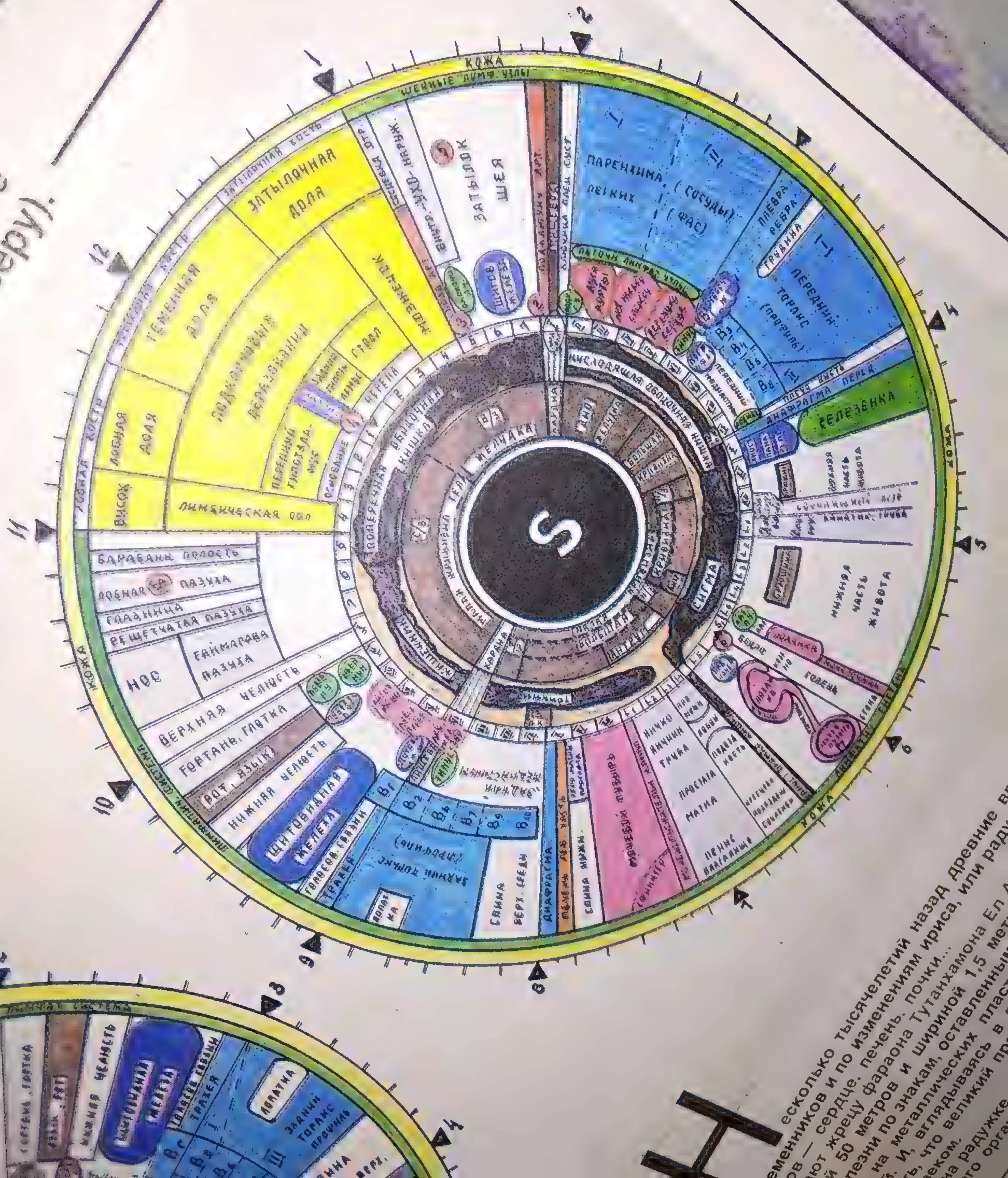
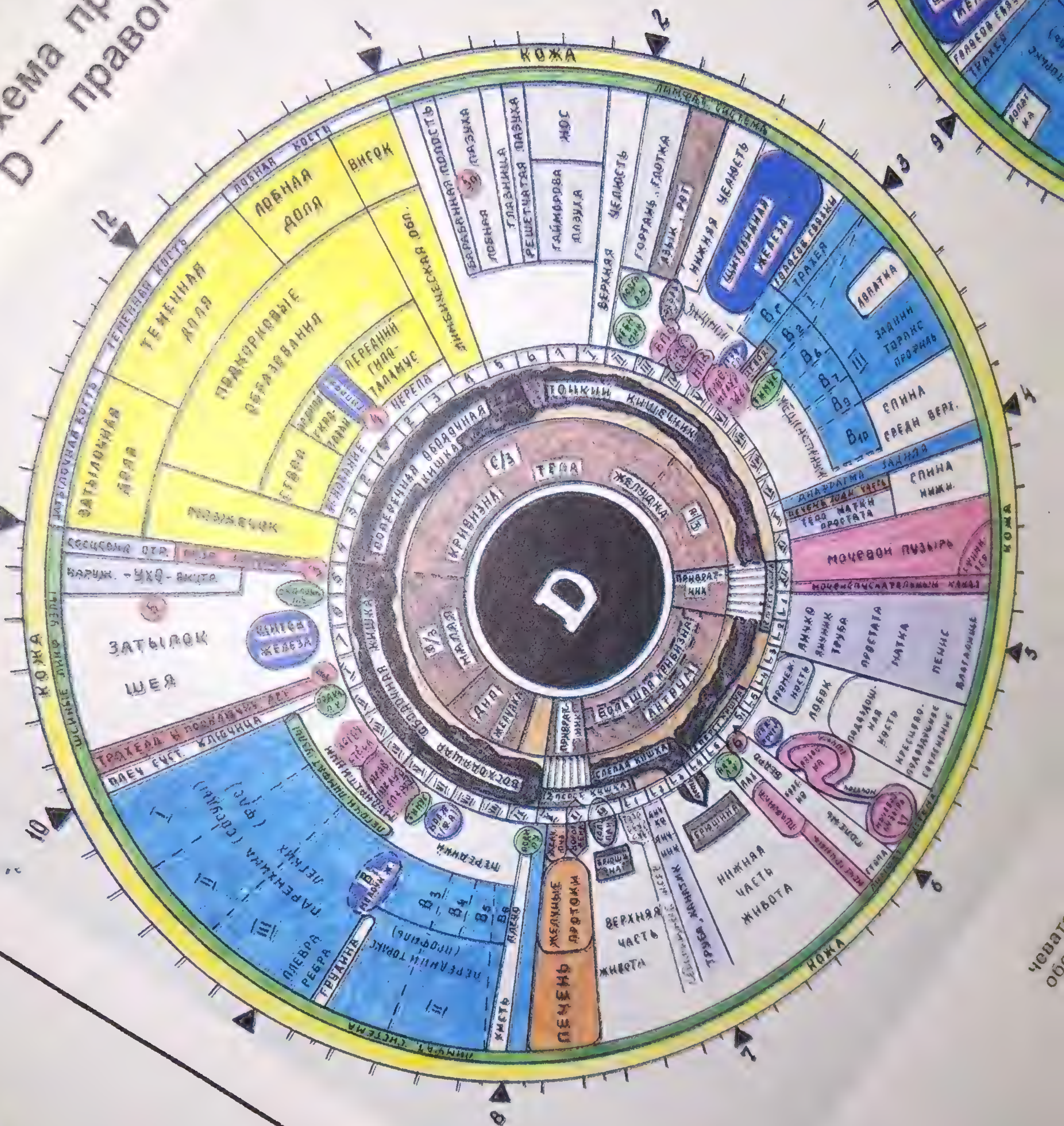


Схема проекции
D — правого глаза



— Радужная оболочка, которая выглядит не более чем кружок голубого, серого, коричневого, зеленоватого цвета, — говорит заведующий отделом клинических исследований Университета дружбы народов имени Патриса Лумумбы, профессор Евгений Сергеевич ВЕЛЬХОВЕР, — устроена чрезвычайно сложно. Строение ее несколько напоминает слоеный пирог. «Толщина» его всего лишь 300 микрон, но в радужке насчитывается несколько слоев пигментных клеток, содержащих разнообразные пигменты. Радужка снабжена круговыми и радиальными мышечными волокнами, с помощью которых осуществляется сужение и расширение зрачка. Сеть кровеносных сосудов, имеющих весьма характерное расположение (одновременно концентрическое и радиальное), обеспечивает лучшее приспособление к быстрым изменениям поверхности радужки. И хотя радужную оболочку не называют, подобно сетчатой оболочке, «частью мозга», помещенной в глаз, она самым тесным образом связана с головным мозгом посредством трех важнейших нервов — симпатического, глазодвигательного и тройничного. Все эти нервы имеют связь с висцеральными центрами головного мозга, которые руководят работой всех внутренних органов.

— Получается, что с помощью радужной оболочки наш желудок или печень имеют опосредованный выход во внешний мир?

— Да, именно так. У радужной оболочки богатейшая сеть нервных окончаний, и каждый ее участок связан с определенным органом. А как известно, все внутренние органы работают под контролем центральной нервной системы: получают сигналы-приказы сверху и постоянно информируют мозг о своей работоспособности, «самочувствии». Таким образом, мозговые центры всегда информированы о состоянии каждого органа. И дифференцированно, то есть избирательно, по определенным нервным каналам центры передают полученную информацию на радужку. Вот почему болезнь органа, словно в зеркале, отражается в радужной оболочке.

Взгляните на это пятно. Скорее всего вам оно ни о чем не говорит. Но специалист видит,

что пятно локализуется в той зоне радужки, куда приходит информация о поджелудочной железе. Измененная в этой зоне окраска радужки позволяет заподозрить панкреатит, то есть воспаление поджелудочной железы.

— Можно сказать, что иридодиагност подобен компьютеру: в его памяти, словно на дискете, записаны десятки изображений радужной оболочки — картины нормы и патологии. Увидя вот такое или какое-либо другое пятнышко, он сопоставляет его со слайдом, хранящимся в памяти, и ставит диагноз?

— Да, примерно так все и происходит. Но я бы хотел уточнить: только высококвалифицированный иридодиагност подобен компьютеру. Чем богаче его клинический опыт, чем больше «слайдов» хранится в его памяти, тем вернее будет оценка и точнее предварительный диаг-

ноз. Именно предварительный, потому что в большей части случаев иридодиагност может точно указать место неблагополучия (так называемая топическая диагностика). А для того, чтобы распознать природу болезненного процесса, нужны дополнительные исследования.

Анализ всегда начинается с общего обзора радужной оболочки. И хотя ирис каждого человека уникален, неповторим, тем не менее из бесконечного множества структурных комбинаций радужки выделяют несколько общих типов.

Если радужка имеет вид полнотой раскрытого веера, составленного из тонких, четко подогнанных волокон, говорят о ради-

альном типе. У людей со светлыми глазами он встречается почти в три раза чаще, чем у темноглазых. Этот тип радужки служит признаком хорошей конституции и свойствен здоровым людям. Радиально-гомогенный тип характеризуется сочетанием радиального рисунка в области радужки, прилегающей к зрачку, и плотным гомогенно-окрашенным цилиарным кругом. Этот тип радужки тоже служит признаком крепкого здоровья, но встречается почти исключительно у темноглазых людей.

А вот третий тип радужки — радиально-лакунарный — характерен для людей с более слабой конституцией, склонностью к различным дисфункциям, заболеваниям. Встречается этот тип в среднем в 15% случаев независимо от цвета глаз.

Итак, изучая тип радужки, однородность и плотность ее волокон, пигментных слоев в правом и левом глазу, анализируя

ходиться под наблюдением специалистов и питаться согласно их рекомендациям.

Особенно ярко возможности иридодиагностики проявляются там, где имеется смазанная, как говорят врачи, картина заболевания. Приведу один случай: пациента госпитализировали в клинику с подозрением на инфаркт, а на радужке была четко «нарисована» язва желудка. В ходе обследования предварительный диагноз язвы подтвердился, а вот инфаркта, к счастью, не оказалось.

— За те 15 минут, в течение которых я в буквальном смысле слова оставалась с глазу на глаз с иридодиагностом, я не испытала ни боли, ни неудобства. Можно ли заключить, что метод абсолютно безвреден для пациента?

— Совершенно верно, абсолютно безвреден. Ведь исследование осуществляется с помощью так называемой щелевой лампы. А это не что иное, как микроскоп особой конструкции, который просто увеличивает радужку, позволяет рассмотреть ее структуры более детально. Совсем недавно в арсенале иридодиагноста была лишь лупа. Сейчас на вооружении имеются щелевые лампы, фотоприставки к ним; уверенные шаги делает компьютерная иридодиагностика. В частности, специалисты нашей лаборатории в сотрудничестве с конструкторами одного из научно-производственных объединений создали два комплекса для компьютерной иридодиагностики. Разрабатывается компактный автоматизированный аппарат «ИРА»: им смогут пользоваться специалисты поликлиник, больниц, даже врачи «Скорой» для экспресс-диагностики состояния больного.

Сегодня иридодиагностика применяется только как вспомогательный диагностический метод. Но когда будут тщательно изучены и описаны все поля и секторы радужной оболочки, когда все тайные знаки на ней станут явными для специалистов, тогда с помощью этого метода можно будет решать и сложные диагностические задачи. Есть все основания верить, что у иридодиагностики не только богатейшее прошлое, но и перспективное будущее.

Беседу велла О. ЗЕДАЙН

ИРИС — ЧУДЕСНОЕ ЗЕРКАЛО



Фото А. КАКОВКИНА

ЖИТЬ ТАК, ЧТОБЫ НЕ БОЛЕТЬ!

В этих словах формулируют свои просветительно-медицинские программы сотрудники польских журналов, в редакциях которых мне удалось побывать в конце минувшего года.

Журналы эти — родные братья нашего «Здоровья». И авторов, и читателей волнуют те же проблемы, что и нас с вами: как сберечь здоровье, укрепить его, что же это такое — здоровый образ жизни. Находят постоянное отражение на страницах «Żyć i być», «Zdrowie», других изданий и темы крепнувшего содружества советских и польских медиков. Я ездила в братскую республику в составе Постоянной рабочей группы по сотрудничеству в области здравоохранения и медицинской науки между Польшей и СССР для подведения итогов. Это содружество уже дает хорошие ре-

зультаты, особенно успешно развиваются прямые связи научных и врачебных коллективов.

Ну а мы с коллегами из дружественных журналов договорились обмениваться самой интересной для наших читателей информацией. Послание из «Żyć i być» мы получили в дни, когда готовили мартовский номер журнала. Конечно же, адресовано оно читательницам «Здоровья».

А когда верстался номер, польские коллеги сообщили, что их редакция переживает реорганизацию — многие газеты и журналы в Польше сейчас закрываются или объединяются. Но так или иначе проблемы здоровья и красоты всегда будут в поле зрения журналистов.

Неля МЕНЬШИКОВА

ЧТОБЫ СТАТЬ НЕОТРАЗИМОЙ

10 советов
польской журналистки
Барбары ГАВРОНЬСКОЙ
советским подругам

УЛЫБАЙСЯ! Крик и злоба уничтожают красоту. В спокойных, доброжелательных отношениях со всеми окружающими — залог твоей неотразимости.

ОДИН ДЕНЬ ИЛИ ВЕЧЕР В НЕДЕЛЮ ПОСВЯТИ СЕБЕ. Сходи к парикмахеру или косметичке, в конце концов дома сделай маску для лица и шеи. Культивируй в себе привычку ухаживать за телом с юных лет, тогда в любом возрасте ты будешь очаровательна.

СТИЛЬ ТВОЕЙ ДОМАШНЕЙ ОДЕЖДЫ — ЭТО ОПРЯТНОСТЬ И УДОБСТВО.

Близкие оценят в этом случае твой прекрасный вид, и отсюда — твоё хорошее настроение.

УМЕЙ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МАКИЯЖЕМ. У нас ни одна женщина не позволит себе выйти из дома без косметики. Но боже упаси, чтобы она «кричала». Днем макияж легкий, в светлых тонах, иначе ты будешь выглядеть старше своих лет. придержи-вайся принципа: не выделяй на лице сразу глаза и губы. Сделай акцент на чем-нибудь одном.

ПОЛОВИНА ТВОЕГО УСПЕХА — В ПРИЧЕСКЕ. В этом году у нас модны светлые волосы с легкими волнами, но не стоит следовать моде слепо. Твоя прическа должна органично сочетаться с макияжем, одеждой, типом внешности. И еще — скрывать недостатки и высвечивать все лучшее. Не жалея деньги на парикмахера — если ты хорошо подстрижена, весь месяц головка будет в лучшем виде.

СЛЕДИ ЗА МАССОЙ ТЕЛА, ГУЛЯЙ, ДЕЛАЙ ГИМНАСТИКУ! Это звучит скучно, но — что поделаешь? — только трудом можно заполучить легкую походку и стройную фигуру.

ЛУЧШЕ ЕШЬ 5 РАЗ ПОНЕМНОГУ, ЧЕМ 3 РАЗА ПОМНОГУ! Враги твоей красоты — сахар, соль, острые приправы, алкоголь. Среди друзей — овощи и фрукты, все молочное.

ПЛАНИРУЙ ЗАВТРАШНИЙ ДЕНЬ! Это избавит от излишних волнений и забот. Найди 15 минут днем полежать или хотя бы расслабиться в кресле.

ВОВЛЕКАЙ В ДОМАШНИЕ ДЕЛА МУЖА И ДЕТЕЙ. Вместе сделанная работа больше сдружит вас, а ты не устанешь.

НЕ ДУМАЙ О СВОИХ НЕУДАЧАХ! Принимай их спокойно и верь, что они скоро сменятся удачами. Не поддавайся хандре. Не знаю, как у вас, а среди польских женщин в ходу такая шутка: «Если у тебя плохое настроение, то сшей себе новое платье, переставь в квартире мебель или хотя бы сделай прическу». Мы, женщины, хорошо понимаем друг друга. Так будь неотразима!

СИНЮХА ГОЛУБАЯ

«В прошлом году вы начали публикацию советов по выращиванию лекарственных растений на приусадебных участках. Хотелось бы, чтобы это стало традицией. Расскажите, пожалуйста, о синюхе».

Т. Козичева, Тамбов

Очевидно, имеется в виду синюха голубая — многолетнее травянистое растение с нежными голубыми цветками. Выращивать его можно практически во всех районах нашей страны. Семена высевают ранней весной или осенью на открытых, чистых от сорняков, солнечных участках с неглубоким залеганием грунтовых вод. Подзимний посев производят только при устойчивой дневной температуре плюс 2—3° с наступлением постоянных ночных заморозков. Глубина посева ранней весной — 1—2 сантиметра, осенью — 2—3 сантиметра. Синюха отличается высокой зимостойкостью, любит богатые гумусом почвы.

В первый год она образует только розетку листьев. После перезимовки весной второго года собирают и удаляют растительные остатки и проводят первое рыхление. И в дальнейшем почва должна быть рыхлой и чистой от сорняков.

Целебными свойствами обладают корневища с корнями, содержащие до 30% тритерпеновых сапонинов, органические кислоты, жирные и эфирные масла, смолы. Для лучшего развития корневой системы в период роста (а стебель синюхи может достичь 1,5 метра) на высоте 20—25 сантиметров от поверхности почвы надо срезать надземную часть. Но несколько растений не трогайте — оставьте на семена.

Плоды синюхи созревают в августе — сентябре. Чтобы получить качественные семена, срезают соцветия с побуревшими коробочками. Затем в проветриваемом помещении, на чердаке расстилают их на подстилке слоем 15—20 сантиметров, время от времени переворачивая. После чего их обмолачивают.

Заготовку корней — а они довольно толстые (до 3 сантиметров) и короткие (до 5 сантиметров) со множеством корневищ — производят в конце второго года (осенью). Выкопав, быстро отмойте их от земли в холодной воде, отделите от надземной части, расстелите на полу, на чердаках, на стеллажах слоем 8—10 сантиметров, в проветриваемых, сухих помещениях.

Досушивают корни в печах, духовке при температуре 50—60°. Высушенное сырье хранят в марлевых мешочках, в сухом проветриваемом месте. Использовать их можно в течение двух лет.

Настой и отвары корней применяют в качестве отхаркивающего средства при острых и хронических бронхитах, а также при язвенной болезни желудка как успокаивающее и болеутоляющее средство.

Для приготовления настоя берут 2 столовые ложки сухого измельченного сырья и в эмалированной посуде заливают стаканом крутого кипятка, закрывают и на водяной бане кипятят 15 минут. После чего охлаждают, процеживают, отжимают разбухшие корешки, доливают кипяченую воду до объема стакана. Врачи рекомендуют принимать настой в качестве отхаркивающего средства по столовой ложке 3—5 раз в день после еды, а при язвенной болезни желудка — по столовой ложке 3 раза в день также после еды с одновременным приемом настоя травы сушеницы топяной в дозе 1/2—1/3 стакана. Естественно, прежде чем начать курс лечения, следует обязательно посоветоваться с врачом.

А. М. РАБИНОВИЧ,
профессор



Приобрести семена синюхи голубой, а также родиолы розовой, левзеи сафлоровидной, лимонника китайского, элеутерококка колючего, аралии маньчжурской, зверобоя продырявленного, ромашки аптечной, валерианы лекарственной, ноготков лекарственных, кассии остролистой, шалфея лекарственного, лавра благородного, пиона уклоняющегося, стахиса и других лекарственных растений вам поможет кооператив «Флора»: 113628, Москва, ул. Грина, 7.

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ

чистые технологии. И самое, пожалуй, важное — изменить систему воспитания детей. Жизнь в нефизиологически скачущих ритмах городских будней, среди однообразных бетонных коробок, выхлопных газов, химических стоков, в мощных промышленных электромагнитных полях, в шуме и грохоте ускоряет разрыв звеньев, связующих ребенка с природой.

Детям необходимо общение с природой! Их нужно как можно раньше учить чувствовать, слышать, видеть ритмы природы, ее красоту, целесообразность процессов, происходящих в каждой травинке, в каждом листочке.

И мы, взрослые, давайте тоже учиться жить в ладу с природой. Постарайтесь свои повседневные дела, социальные ритмы привести в соответствие с биологическими, а не наоборот. Здесь вам помогут физкультура, режим питания, своевременный отдых. Не допускайте переутомления, переедания, недосыпания. Но гиподинамия, лень, сознательный отказ от творчества, дающего радость, — также враги нашего здоровья. Не ищите покоя, но постарайтесь все свои начинания подчинить ритму природы. В какой-то мере определить свой индивидуальный месячный ритм вам поможет наш прогноз «критических дней».

В. И. ХАСНУЛИН,
кандидат медицинских наук

Новосибирск

1 13 25
6 17 27



ГДЕ ОБЫКНОВЕННОМУ человеку заниматься физкультурой в удобное для него время?

В спортивных бассейнах плавают спортивные сборные: первые, вторые, третьи. А, например, чтобы взять абонемент в плавательный бассейн на улице Ибрагимова в Москве, один из нас простоял несколько часов в очереди и дважды отмечался в «черных списках».

На всех хорошо оборудованных стадионах тренируются клубные команды: «Торпедо», «Динамо», «Спартак»... А в остальное время на этих же площадках готовят будущую смену — занимаются различные спортивные секции, в которые принимают «не старше и не младше, не ниже и не выше».

Есть редкие счастливики: об их здоровье пекутся те предприятия, на которых они работают. Некоторые живут рядом со специализированными спортивными комплексами.

Всем прочим остаются заброшенные, заросшие травой стадионы, где при большом желании можно отыскать только железную водопроводную трубу меж двух старых деревьев, которая заменяет турник. Рано поутру, часов в шесть, здесь бегают энтузиасты. Но даже бегать бывает небезопасно: очень многие хозяева выгуливают собак без намордников.

Далеко не все любители физкультуры могут позволить себе купить хороший футбольный мяч, чтобы поиграть им несколько раз в году с детьми и друзьями.

Где при небольших стадионах, парках, зонах отдыха маленькие атлеты проката, в которых зимой и летом можно за несколько копеек в час получить нехитрый спортивный инвентарь: теннисные ракетки, футбольные мячи, клюшки, коньки? Где приличные раздевалки и душевые? Где маршруты и тропы здоровья, спортивные городки?

Всего этого, к сожалению, в большинстве населенных пунктов просто нет.

В Москве огромное количество садов, парков, пляжей, но практически нигде вы не встретите ни хороших спортивных снарядов, ни шведской стенки, ни брусьев, ни перекладин. В лучшем случае будет стоять один теннисный стол, вокруг которого выстроится огромная очередь желающих поиграть. Вероятно, единственным в своем роде является «дальний» пляж в Серебряном Бору на берегу Москвы-реки. Здесь можно поиграть в настольный теннис или посостязаться с товарищами в метании резиновых колец в цель. К этому примеру добавим разве что спортивный городок в Измайловском парке и парк «Сокольники», в глубине которого можно отыскать несколько открытых площадок со столами для пинг-понга. Но на этом перечисление доступных спортивных сооружений заканчивается. Выяснить, где ситуация обстоит лучше, нам просто не удалось. Как мы ни старались.

О зимнем времени и говорить-то нечего. О том, что где-то есть прокат лыж, коньков, санок, ни прочитать, ни услышать нигде.

Но возможность заниматься физической культурой должна быть у каждого человека. В подвале его дома, в соседнем дворе, в ближайшем парке или на стадионе, до работы и после нее, хоть чуть-чуть, хоть полчаса. Потому что без физической культуры, без активного отдыха нет и не может быть здоровья!

Необходимо, чтобы люди могли тренироваться всей семьей.

И тогда даже человек, не склонный к занятиям физической культурой, имея возможность повисеть на турнике, забраться на шведскую стенку, походить по бревну, вряд ли откажет себе в этом. Главное, чтобы все это было у него под рукой.

В каждом микрорайоне, селе, деревне должен быть свой маленький семейный центр здоровья, в который можно будет прийти и утром, и поздним вечером и за

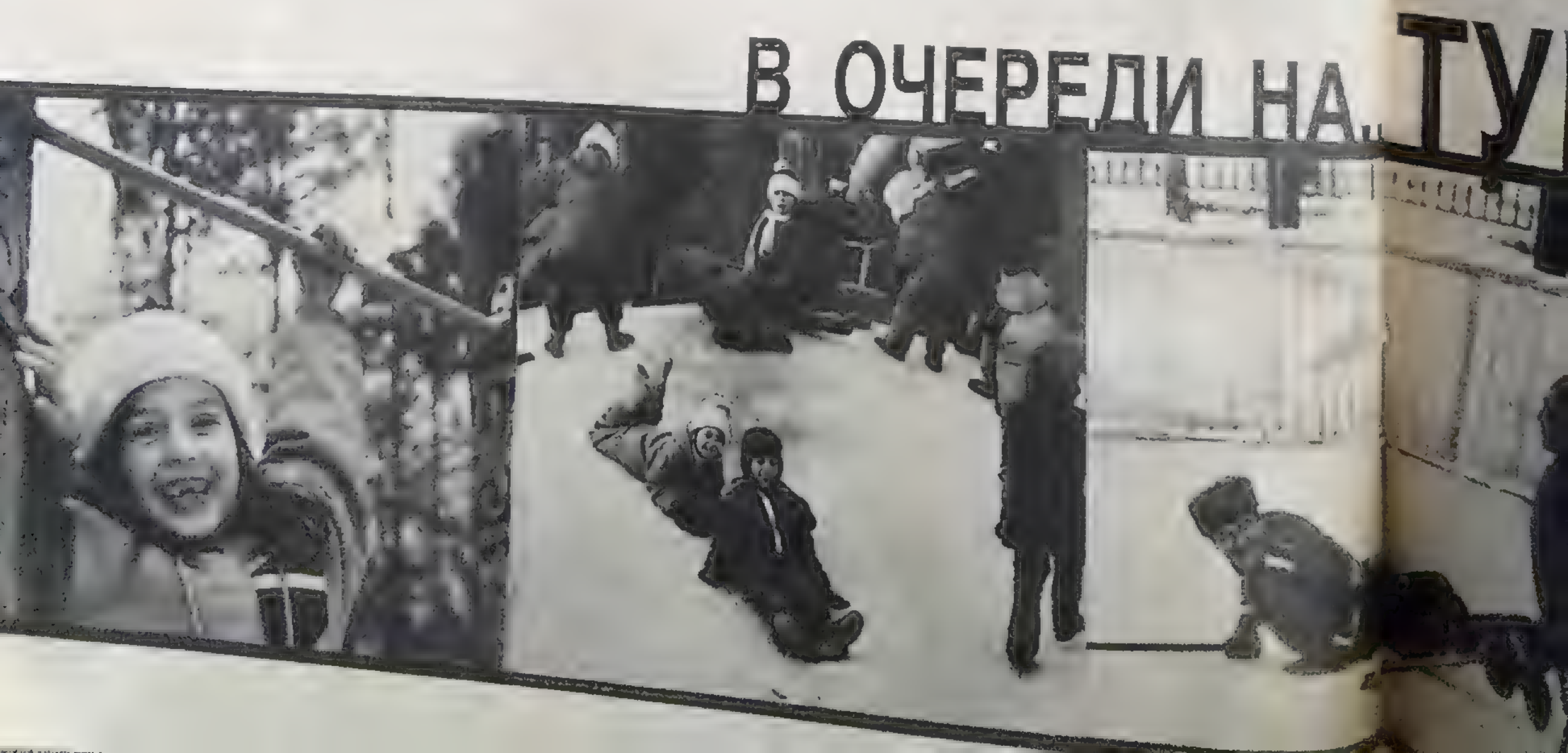
незначительную сумму. Где-то для этого нужны пустующие подвалы, где-то — новые помещения или реконструкция старых спортзалов, заль технических помещений, словом, любую возможность в микрорайоне с учетом равномерности на количество жителей. Только в Москве свыше 1000 школьных спортзалов. Большинство из них вечером пустует. Если их двери распахнутся и будут гореть часов до 23? Люди, особенно придут, и пожилые, и молодые, самые трудные подростки, которые слоняются по подъездам.

Уверены, что все вы согласны. Ведь вам хочется быть тренированными, сильными да просто здоровыми!

КАКОВА позиция Госкомспорта СССР? Как относится к физкультуре, например, начальник управления физического воспитания Анатолий Владимирович? «Сам я не баскетболист, ни на корты не хожу. Принципиально. Зато каждое утро отправляюсь в Измайловский парк. Заниматься там интересно: очень много различных снарядов. Этот спортивный городок не потребовал никаких капитальных вложений. Все сделали занимающиеся, то есть мы сами. Каждое утро тренируются 50—100 человек».

Анатолий Владимирович очень хорошо знает истинное положение дел в массовой физической культуре в нашей стране: «К сожалению, общий уровень физкультуры у нас невысок. Нет потребности в физическом совершенствовании у многих. Это наша большая беда. Конечно, хорошо бы наладить занятия спортом по месту жительства. Но для этого должна быть какая-то координирующая организация. До сих пор у нас таковой практически не было. Один председатель районного спорткомитета на пятьдесят, сто, а в Москве — на триста и более тысяч человек. Понятно, что такими силами что-то серьезно организовать невозможно».

Но неужели Госкомспорт мирится с таким положением? К нашему счастью, нет. Это подтверждает и А. В. Царик: «Два года назад мы вместе с Министерством финансов, Государственным комитетом по труду



В ОЧЕРЕДИ НА...

ТУ...

актуальным вопросам, ВЦСПС издали нормативно-правовых документов, которые закаливания, приняли положение о клубе любителей физической культуры и спорта, о детских подростковых клубах, школах здоровья. Сейчас есть возможность их создавать. И во многих местах, там, где есть инициативные люди, они уже создаются. Также было принято решение об организации хозрасчетных объединений. Эта форма работы внедряется в различных регионах страны. Объединение включает в себя все спортивные сооружения, которые находятся в районе, городе, селе, и регламентирует их работу, создавая максимальные удобства для людей и повышая рентабельность. Такие организации и будут оказывать многочисленные, самые разнообразные услуги, в том числе и прокат спортивного инвентаря, тем, кто хочет заниматься физкультурой».

Надо сказать, примеров деятельности различных объединений в стране уже немало.

Адрес первый: Уфа. Здесь используется новая государственно-кооперативная форма организации физической культуры — объединение «Физкультура и здоровье». Стадионы, залы атлетической гимнастики, спортивные клубы и секции — это единый комплекс, функционирующий на началах самоокупаемости. Объединение может создавать маленькие кооперативы, выпускающие спортивный инвентарь и другую продукцию, пользующуюся спросом. Это во многом помогает содержать в порядке все спортивные сооружения. На объединение распространено действие Закона о государственном предприятии.

Адрес второй: Кировская область. За 1987—1988 годы здесь было построено более 70 физкультурно-оздоровительных комплексов (ФОКов). Столько нет и в 20 равных Кировской по территории областях, вместе взятых. Большинство ФОКов находится в сельской местности. Идея их строительства принадлежит обкому КПСС. Средства выделили предприятия, колхозы и совхозы области. На хорошее дело не жалко! Типовой проект не стали заказывать в Москве, а разработали на месте. У себя же в области наладили выпуск стандартных конструкций для сборки

ФОКов. Это и позволило создать комплексы так быстро. И сейчас возможность заниматься спортом рядом с домом и в хорошо оборудованном зале есть практически у каждого жителя Кировской области.

Адрес третий: Красноярск. Существует такое понятие — монопромышленный район, где одно крупное предприятие или завод играет определяющую роль. Таков Красноярский металлургический завод министерства авиационной промышленности. У рабочих завода есть все, даже три конюшни и манеж, пять теннисных крытых кортов, прекрасный хоккейный зал на полторы тысячи зрителей, при котором организован прокат фигурных коньков. Воспользоваться всем этим могут за определенную плату и жители района. Они довольны: им — отдых, а заводу — дополнительная прибыль.

Адрес четвертый: Гродно, кооператив «Пульс». Отсутствие базовых помещений для «Пульса» не помеха. Кооператив арендовал залы, кабинеты, бассейны в разных районах города. И в конечном итоге услуги максимально приблизились к жителям. Предприимчивость «Пульса» помогла уста-

новить контакт с городской юношеской спортивной школой олимпийского резерва. Тренеры охотно сотрудничают с кооперативом — 50% дохода отчисляют тренерам как дополнение к их зарплате. Для лучших есть фонд материального поощрения. Не требуется справка о совместительстве нет ограничений в заработке.

Плата за обучение вполне приемлема. Например, родители, дети которых занимаются в детском саду ритмикой и пластикой 2 раза в неделю по 45 минут, платят 1,5 рубля в месяц. Стоимость абонемента по обучению плаванию в группе для взрослых — 18 рублей. Дорого? Вряд ли это же за три месяца, вместе с сауной, чайной и гарантией обучения. Не научился за три месяца — дальше занимайся бесплатно. В одной из районных поликлиник кабинет арендует в кооперативе кабинет лечебной физкультуры.

МЫ ОПТИМИСТЫ, мы верим, что рано или поздно такое будет в каждом городе, в каждом селе.

Вопрос о сохранении и укреплении здоровья рабочих, инженеров, учителей, хозяйников, пенсионеров не может оставаться открытым. Он должен быть решен на самом высоком уровне и как можно быстрее.

Только не надо ждать, пока добрый дядя и принесет нам то «блюдечко с голубой каемочкой», а нам хоть что-то сами, своими руками! Давайте в один какой-то день выйдем на дворы и установим турник, поставим шведскую стенку, теннисный стол. Это возможно, это нам по силам! Вот это будет настоящее дело.

Мы призываем к обсуждению этой проблемы всех, кому не безразлично собственное здоровье и здоровье их детей. Откликнитесь, поддержите! Сейчас в наших руках. Надо только захотеть.

М. ХАНУКАЕВ, С. МАКАРОВ

ТУРНИК

Фото М. ШАБАЛИНА

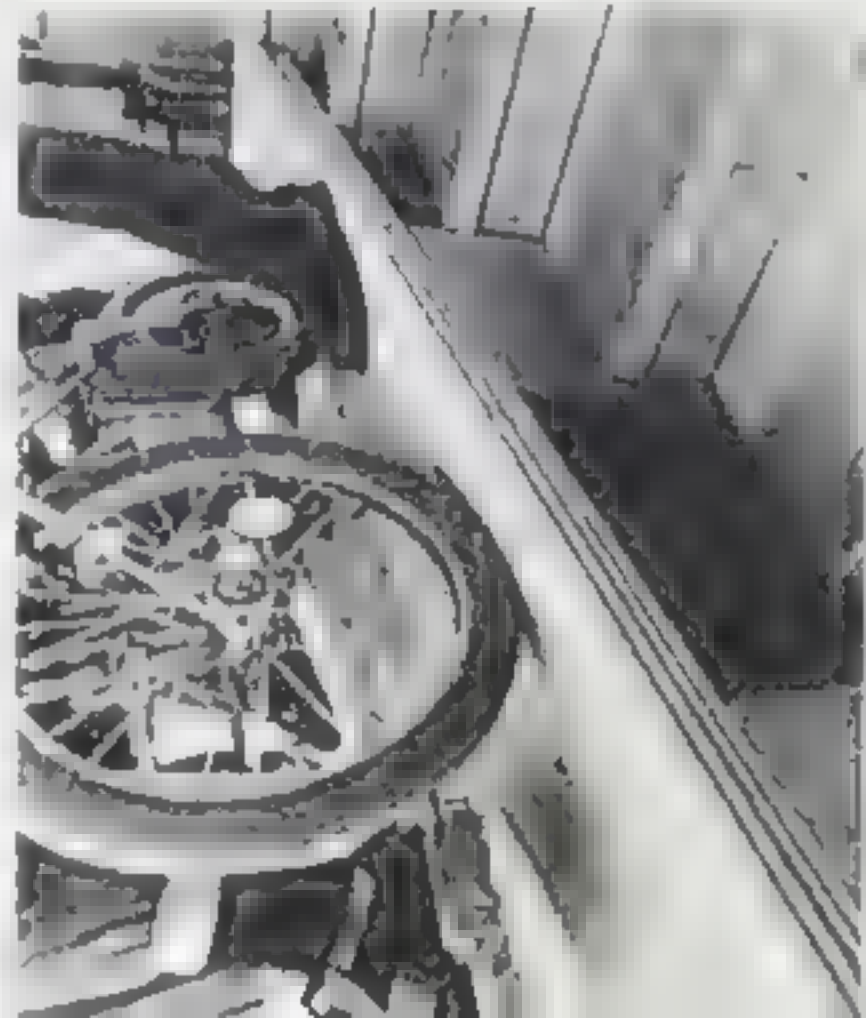


Моя 24-летняя дочь еще ни разу в жизни не была в кинотеатре, хотя она расположена в 15 минутах ходьбы от нашего дома. Ирина — инвалид детства группы, а мне просто не под силу затащить ее вместе с коляской на высокие ступени кинотеатра «Свет»... Не раз обращалась с просьбой о помощи к директору, тов. Пысенко А. В., но тщетно...» (Из письма Л. Б. Муравьевой, г. Донецк, ноябрь 1989 года.)

К таким письмам невозможно привыкнуть, даже если читаешь их изо дня в день. Десятки конвертов... В каждом из них — чья-то беда, чья-то боль и надежда... И чье-то равнодушие, которое ничем нельзя оправдать. Где, какие слова нужно искать для директора кинотеатра мне, если он глух к мольбам самой матери Ирины?! Какими инструкциями можно обязать его к отзывчивости? С тяжелым сердцем предлагала я тогда семье Муравьевых попробовать обойтись своими силами и воспользоваться приспособлением, о котором рассказано на странице 3 девятого номера нашего журнала за 1989 год. И вот ответ

«...Дорогая редакция, по вашему совету отнесла в кинотеатр «Свет» две доски от старого дивана, и моя дочь смогла побывать в кино уже 4 раза! Сколько для нас в этом радости! Низкий поклон от меня билетерам кинотеатра, которые разрешили оставлять доски за батареями в вестибюле и помогли завозить коляску с Ириной наверх... Теперь выпал снег, и прогулки придется отложить до весны, но мы надеемся, что наши доски за зиму не пропадут...»

Право, стыдно и горько читать! А разве только Ирина Муравьева оказалась в таком положении? Среди тех проблем, с которыми ежедневно сталкиваются живущие в нашей стране беспомощные старики и инвалиды, остройшая — их вынужденное одиночество. Человек, не имеющий возможности самостоятельно передвигаться, сегодня, по сути дела, изолирован от общества. И тому виной не только дефицит инвалидных колясок. Ведь даже если (в один, поистине прекрасный день!) каждый инвалид и будет иметь коляску, изготовленную на уровне современных мировых стандартов, то по-прежнему останутся для него недоступными поликлиника или магазин, прачечная или химчистка, библиотека или кинотеатр. Потому что и одна-единственная ступенька перед входом в здание — это уже



ПОМОГИ БЛИЖНЕМУ СВОЕМУ

препятствие, которое на инвалидной коляске невозможно преодолеть без посторонней помощи

Подъездные устройства и пандусы при различных культурно-бытовых объектах, отдельных жилых домах и пешеходных переходах только теперь становятся одним из обязательных требований для проектировщиков и строителей. А как же быть с теми зданиями и дорогами, которые уже давно построены? Ждать, когда, скажем, исполкомы райсоветов будут иметь средства на их оборудование? Еще очень долго придется ждать инвалидам!

Но можно и не откладывать дело в долгий ящик, как решили, например, рабочие одной из московских строительных бригад. Асфальтируя дорожки вокруг дома в новом микрорайоне столицы, по просьбе матери мальчика-инвалида они сделали и съезд со ступеней подъезда, в котором живет эта семья. Сама свидетель этому — каждый день прохожу мимо того дома, даже пыталась разыскать рабочих, чтобы назвать здесь их имена, но в нерабочее новостройки не вышло. Да и не это главное: важно то, что для рабочих этой бригады «сострадание» и «сочувствие» не просто слова. А сколько же еще таких матерей и детей ждет нашего с вами сострадания и сочувствия?

Мне вспоминаются ежегодные апрельские субботники в школьные годы, да и в студенческие тоже: традиционная «уборка территории», когда на 5 человек — одна метла или лопата. Ощущение того, что все это делается только для «галочки»... Спору нет, чистые улицы и парки нам нужны, но ведь можно распределить свои силы и более рационально!

Приближается традиционный весенний субботник. Сегодня еще есть время подумать о тех, чья нелегкая жизнь долгие годы была спрятана от общества. Нужно организовать инициативные группы, разыскать этих людей в каждом городе или поселке, выяснить, где и какие подъездные устройства им нужны. Можно разделить территорию каждого населенного пункта на несколько секторов и без больших затрат, из тех самых досок, которые вместе с листьями и мусором обычно сжигаются на кострах, сделать настилы на ступеньках домов, где живут инвалиды, у близлежащих кинотеатров, магазинов, стадионов, библиотек и т. д. Такая работа вполне по силам и молодежи.

ТОВАРИЩИ! ОГЛЯНИТЕСЬ ВОКРУГ! МОЖЕТ БЫТЬ, И В ВАШЕМ ДОМЕ ЖИВЕТ ЧЕЛОВЕК. ГОДАМИ НЕ ПОКИДАЮЩИЙ СВОЕЙ КВАРТИРЫ? И ИМЕННО ВАШ МИЛОСЕРДНЫЙ ТРУД ВЕРНЕТ ЕМУ РАДОСТЬ ОБЩЕНИЯ С МИРОМ!

ОТ РЕДАКЦИИ. Ждем ваших сообщений о том, что сделано для инвалидов добровольцами. Мы обязательно расскажем об этом на страницах журнала.

Однажды в группу, где занимались новички, заглянул мужчина средних лет.

— Очень сильно «продвинутый» йог. — отреккомендовал его. Начинаящие йогисты обступили гостя и почтительно разглядывали, ожидая откровений.

— Главное — отказ от животных белков и чистота пищеварительной системы, — изрек тот.

Оказалось, что вот уже два месяца, как наш гость принял строгое вегетарианство, то есть не ест мясо, рыбу, яйца и другие продукты, содержащие животные белки, и начал ежедневно делать Басти (это очистительная клизма, которая хорошо промывает толстую кишку). «Опытный» йог потерял 20 килограммов веса и, как выяснилось, интерес к жизни. Лицо его было серым и изможденным.

Вы уже наверняка догадались, что незадачливый йог нарушил один из основных принципов йог — постепенность. Очень уж человеку хотелось побыстрее и подальше продвигаться на избранном пути.

Настоящие йогисты не рекомендуют выполнять такие очистительные процедуры, как Басти, ежедневно. Как правило, это надо делать не чаще раза в неделю.

Менять режим питания советуют тоже постепенно. Это очень важно! Кто из нас не протяжении жизни не садился на какую-нибудь диету? Только вот «усидеть» на ней продолжительное время удается единицам. У меня это было так.

— Все! — решительно говорил я себе. — С понедельника ни кусочка мяса!

И правда, не ел мяса в понедельник, во вторник, даже в среду отказался! А в четверг бабушка поджарила кусочек говядины с такой румяной корочкой, что принятое решение пришлось откладывать до следующего понедельника.

Что посоветовать людям, решившим не есть мяса? Не спешите! Если вы едите мясо три раза в день, попробуйте ограничиться одним мясным блюдом. Поживите на таком

См. «Здоровье» № 1 за 1990 год.

Занятия

Встань (голова, шея, плечи, руки, ноги, ступни). Сделай так, чтобы...

Сделай так, чтобы... Встань (голова, шея, плечи, руки, ноги, ступни). Сделай так, чтобы...

Встань (голова, шея, плечи, руки, ноги, ступни). Сделай так, чтобы... Встань (голова, шея, плечи, руки, ноги, ступни). Сделай так, чтобы...

КОМПЛЕКС

Специальный комплекс упражнений для людей, страдающих заболеваниями позвоночника, суставов, мышц и связок.

Предлагаем вам ознакомиться с комплексом упражнений, который поможет вам улучшить состояние здоровья и повысить качество жизни.

«КРОКОДИЛ» ПРОТИВ ОСТЕОХОНДРОЗА

режиме месяц. Затем введите рыбный день и месяц привыкайте к этому рациону. Потом еще один день в неделю постарайтесь обойтись без мяса, довольствуясь молочно-растительной пищей, тоже на протяжении месяца. После этого оставьте только два мясных дня в неделю, через месяц — один. За это время организм ваш перестроится, и отсутствие мяса не явится для него ни психологическим, ни физиологическим стрессом.

И учтите: хотя среди йогов немало строгих вегетарианцев, они не настаивают категорически на такой диете. Вполне приемлема и молочно-растительная. Особенно для тех, кто приступает к занятиям йогой далеко не в юном возрасте.

А теперь освоим так называемое среднее, или грудное, дыхание.

Занятие 2

Встаньте или сядьте прямо (голова, шея и спина — на одной линии), сконцентрируйте взгляд на какой-нибудь точке на стене.

Сделайте выдох через нос так, чтобы живот остался неподвижным, а опустились бы только ребра. Затем медленно вдохните через нос, поднимая только ребра (живот и плечи остаются неподвижными).

Повторите весь цикл 7 раз.

Выполняйте его сразу же после дыхательного упражнения, разученного вами на занятии 1.

КОМПЛЕКС «КРОКОДИЛ»

Специалисты считают, что каждый второй человек на Земле страдает от боли в спине. Если вы не верите этому утверждению, прислушайтесь к своей спине лежа, сидя, стоя, нагнувшись... Ну, как?

Предлагаемые упражнения одинаково эффективны и для здоровых людей, и для тех, кто же «приобрел» начальные стадии заболеваний позвоночника. Они подойдут и пожилым, и детям — так утверждают йоги. Давайте попробуем!

Тем у кого остеохондроз уже проявил себя в полной мере, не выполняйте комплекс

«Здравствуй, солнце!», опубликованный в №1 «Здоровья» за этот год. Им лучше отдать предпочтение комплексу «Крокодил».

Сначала разучим упражнение под названием «Расслабление рыбы».

Лягте на спину, руки вдоль туловища ладонями вверх. Сделайте медленный, спокойный вдох, одновременно сгибая ноги в коленях (стопы от пола не отрывайте) и поднимая предплечья так, чтобы кисти рук свободно свисали, локти при этом почти упираются в пол.

На выдохе плавно, почти без усилий, выпрямите ноги и опустите руки вдоль тела. После этого плавно поверните голову сначала вправо, затем влево.

Так расслабляться нужно 1—3 раза после каждого из следующих упражнений. Все упражнения делайте лежа на спине, руки в стороны ладонями вверх. Сразу задайте себе нужный темп — медленный, спокойный: на счет раз-два — вдох, на счет три-четыре — выдох.

1. Ноги на ширине плеч. Делая вдох, поверните голову вправо, а стопы одновременно влево

(попытайтесь положить их на пол). С выдохом поверните голову влево, а стопы вправо.

2. Пятку левой ноги положите на носок правой. На вдохе поверните голову вправо, а стопы одновременно влево. С выдохом поверните голову влево, а стопы вправо. То же, положив пятку правой ноги на носок левой.

3. Лодыжку согнутой левой ноги положите на коленную чашечку выпрямленной правой ноги.

Делая вдох, поверните голову влево, а правое бедро и правое колено вправо, стараясь левым коленом коснуться пола. Делая выдох, вернитесь в и. п. То же, положив лодыжку согнутой правой ноги на коленную чашечку выпрямленной левой.

4. Широко расставьте согнутые в коленях ноги, стопы на полу. Делая вдох, повернитесь влево, положив ноги на пол. Голову одновременно поверните вправо. На выдохе выполните то же движение в другую сторону.

5. Согните ноги, сведя колени и стопы вместе. Делая вдох, поверните таз влево, стараясь положить колени на пол, а голо-

ву поверните вправо. На выдохе выполните то же движение в другую сторону.

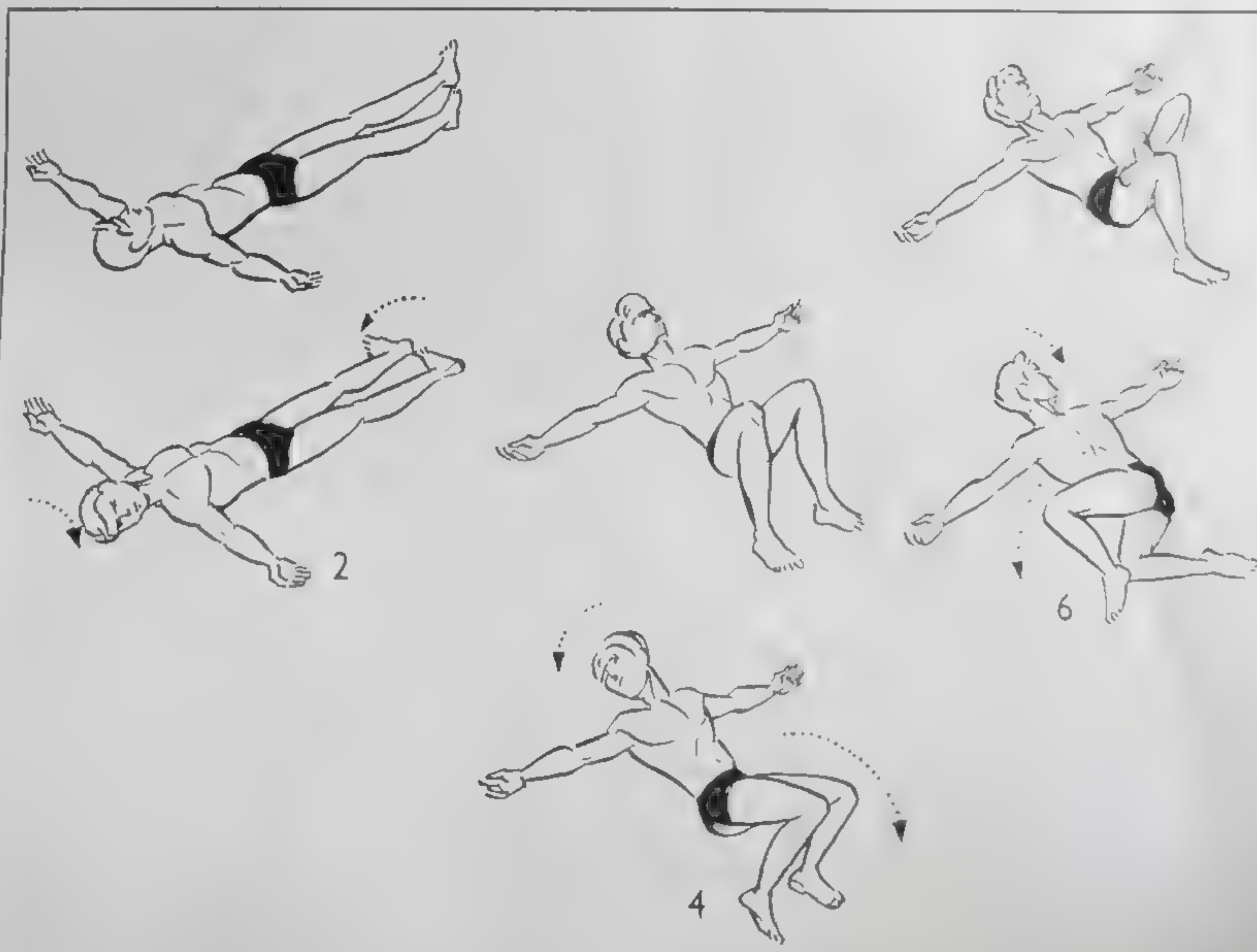
6. Правая нога согнута, стопа на полу. Лодыжку согнутой левой ноги положите немного выше правой коленной чашечки.

Делая вдох, поверните таз вправо, стараясь левым коленом коснуться пола, голову одновременно поверните влево. На выдохе вернитесь в и. п. То же, положив лодыжку согнутой правой ноги немного выше левой коленной чашечки.

7. Сомкнутые ноги оторвите от пола. Делая вдох, поверните таз влево, стараясь положить бедра на пол, голову одновременно поверните вправо. На выдохе выполните то же движение в другую сторону.

Каждое упражнение повторяйте семь раз. Упражнения 2, 3, 6, 7 семь раз сделайте в правую и семь раз в левую сторону. Во время выполнения комплекса лопатки от пола не отрывайте, старайтесь, чтобы в начале и в конце упражнения поясница касалась или почти касалась пола.

П. СМОЛЬНИКОВ,
инструктор-методист





Иметь правовы

Она шла по помосту легкой, стремительной поступью, гордо запрокинув голову. Ловила обращенные на нее со всех сторон восторженные взгляды и ослепительно улыбалась. А глаза были холодны. Они менялись лишь в ту минуту, когда она мимоходом бросала взгляд на Мастера.

В нем читалась благодарность за то, что он дал ей возможность, пусть в эти краткие часы, почувствовать себя женщиной. Которой аплодируют, восхищаются и поклоняются.

Я с грустью смотрела на манекенщицу и женщин вокруг, одетых довольно серо и однообразно, а отчасти и безвкусно. Подумалось: сейчас закончится этот праздник моды, зрительницы выйдут на улицу, сольются с толпой и в толчее, в давке общественного транспорта забудут, что они женщины. С их лиц сотрется улыбка, и лишь в потаенном сознании останется мечта о Мастере, который своим искусством возродит извечное стремление Женщины быть прекрасной, быть совершенством.

Жаль вот только: Мастером единицы, а женщин — миллионы.

— Отчего так? — спросила я Мастера — художника-модельера Вячеслава Михайловича ЗАЙЦЕВА.

— Стало, что творческие личности в нашей индустрии моды — легкой про-

мышленности — не приживаются. Ибо массовое производство одежды у нас рассчитано на потребителя-носителя без рода, без племени и определенных занятий, на человека вообще. На какую-то обезличенную болванку.

Я 16 лет отдал легкой промышленности. И все эти годы терзался, метался, и слава богу, что хватило сил отбросить начинающий расти престиж, реноме моего имени и вопреки разуму уйти в ателье. Я устал врать себе и понял, что мое существование в модоиндустрии бессмысленно. Гораздо честнее работать в маленьком коллективе, но определенно зная, что ты приносишь радость не всеобщую — она эфемерна, — а каждому человеку в отдельности.

— Вячеслав Михайлович, ученые небезосновательно бьют тревогу, сетуя на гомогенность окружающего нас мира. Однообразны современные дома и улицы, да и серая толпа тоже удручающе воздействует на нашу психику. А видеоэкологи, например, считают, что ваши модели вызывают положительные эмоции. Так какую же роль играет одежда в нашем психоэмоциональном состоянии?

— Все взаимосвязано. Невозможно у человека отнять то, что ему даровано природой: стремление к индивидуаль-

сти, к самовыражению. Я давно в этом убедился. Искусство одежды существует для того, чтобы помочь человеку создать свой микромир — радостный, комфортный, благоприятный.

Я расскажу один случай, подобных ему было сотни. Из маленького сибирского городка приехала к нам в ателье женщина. Ей едва за сорок. Двое детей, муж. Она рассказала, что внешне в ее семье все обстоит благополучно. Она заботливая жена и мать. Но чувствует, как постепенно, почти неумовимо теряет к себе интерес своих близких. Она им необходима, но лишь в силу того, что организует быт семьи: стирает, готовит, приносит продукты, проверяет уроки. Но она еще молодая женщина и вполне естественно, что ей хочется волновать воображение мужа, а в глазах детей видеть восхищение своей мамой.

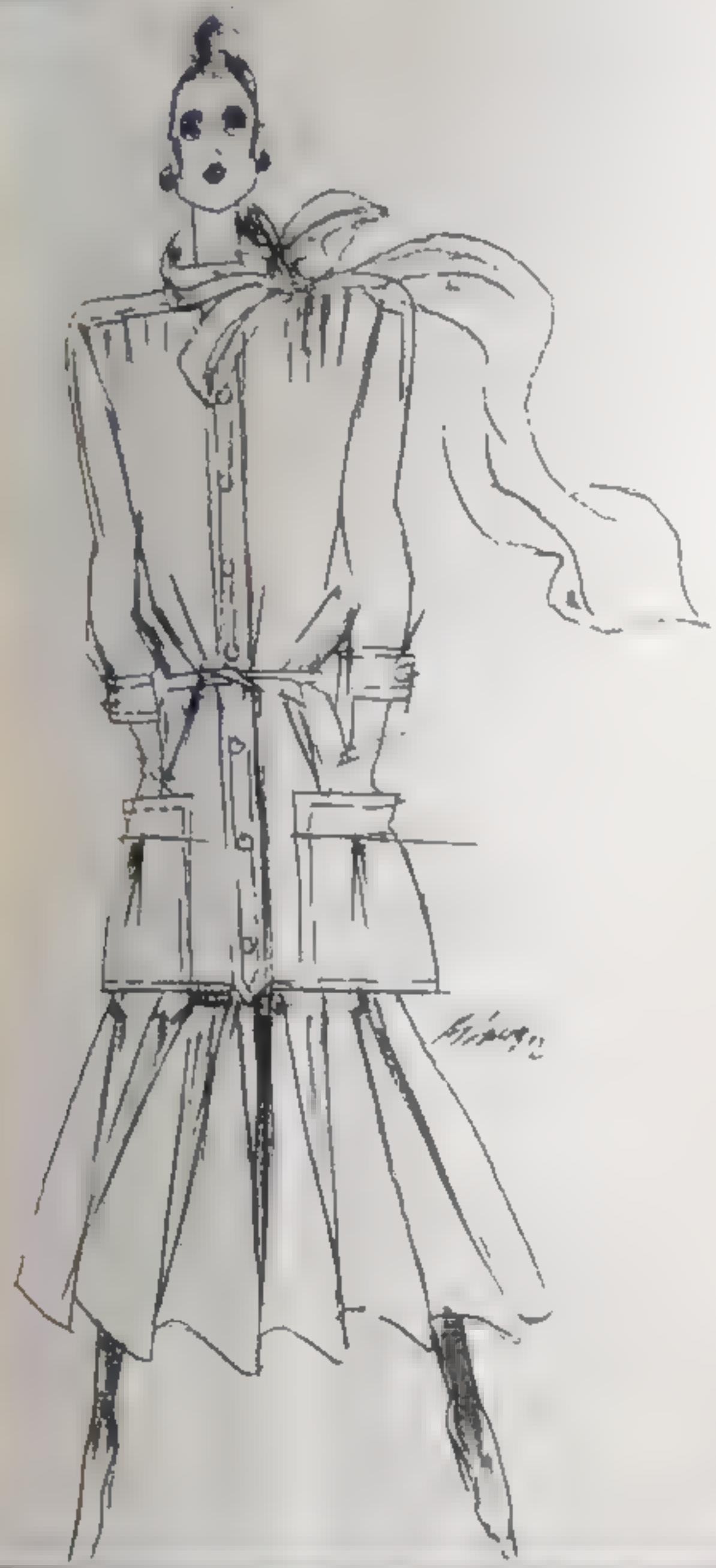
Безусловно, внутренний мир человека определяет его взаимосвязь с внешним миром, но нельзя отбрасывать и зрительный образ, который либо притягивает, либо отталкивает. Кстати, именно поэтому часто рушатся семьи. Женщина, о которой я вам рассказываю, интуитивно почувствовала надвигающуюся беду и предотвратила ее. Но в жизни чаще происходит обратное.

Он и она, не будучи еще супругами, готовятся к каждой встрече. Тщательно

продум...
Но вот...
И каж...
пользо...
Иначе...
стопа...
вочны...
друга...
влека...
тельны...
Я уве...
доста...
машин...
ной, в...

— Карл...
ных...
разно...
вспо...
ды...
жела...
одея...
охот...
в пр...
А...
наи...
эсте...

спра...
ром...
на с...
сер...



о выбора

продумывают туалет, макияж, прическу. Но вот Гименей связывает их узами брака. И каждый друг друга получает в домашнее пользование. Да, да, именно пользование. Иначе откуда старый замызганный халат, стоптанные тапочки, полинялые тренировочные штаны? Эти двое еще любят друг друга, но каждодневное созерцание непривлекательного образа вызывает подсознательные отрицательные эмоции у каждого. Я уверен, что даже при самом скромном достатке можно выделить средства на домашнюю одежду, пусть за счет повседневной, в которой мы ходим на службу.

— Еще в средние века, например, Карл Великий приучал своих подданных носить одежду опрятную и соответственно месту и времени. Его биограф вспоминает такой эпизод: Карл однажды заставил щеголей-придворных, не желающих расставаться с роскошными одеяниями, привезенными с Востока, охотиться в них под дождем, а сам был в простом овчинном кожухе.

А мы и по сей день одеваемся по наитию. Нам ведь никто не прививает эстетического вкуса.

— Это наша беда. Загляните в дом, где справляют семейный праздник без посторонних. Во что одеты люди, какая скатерть на столе и как он сервирован, если вообще сервирован! Вы ужаснетесь будничности.

А в чем у нас ездят в поездах! Да и, приходя в театр, теперь уж редко кто переобувается, прямо в сапогах шагают в зал. Мне искренне больно за этих людей, они отнимают у себя праздник, радость встречи с прекрасным. Потому что во многом наше настроение зависит от того, как мы одеты. Предвкушение праздника приходит к нам еще тогда, когда мы чистим, стираем, гладим свой выходной наряд, укладываем волосы, наносим макияж. Уже этим мы себя настраиваем на иную волну, отодвигая на время суету будней.

Но и винить людей нельзя. Наша легкая промышленность не способна воспитать вкус своей продукцией. Она занимается изготовлением плановой одежды, и никто не задумывается о том, для чего она предназначена, главное — выполнить план. У нас отсутствует ассортиментное разделение, которое существовало еще с древних времен: одежда для дома, для активного и пассивного отдыха, для службы, деловых встреч, театра, торжественного вечера.

Художники модной индустрии всего мира придумывают одежду на все случаи жизни. Удобную, комфортную, не отстающую от моды. Они учитывают и особенности рельефа той или иной местности, и контингент проживающих здесь людей. Берутся во внимание возраст, профессия, финансовые возможности различных слоев общества. Не забывают и о полных или очень худощавых людях, ведь, несмотря на недостатки, они тоже должны выглядеть эстетично.

А у нас существует лишь несколько специализированных магазинов для полных с не совсем удачным, а для кого-то даже оскорбительным названием «Богатырь». Но, войдя туда и оглядев прилавки, можно ли говорить о моде? Там одежды нет, ибо жалкие и уродливые модели, предложенные покупателям, — лишь подобие ее.

— Вячеслав Михайлович, вспомните 50-е годы. Тогда и Домов моды почти не было, да и журналов не такое разнообразие, как сегодня. Но когда рассматриваешь старые фотографии тех лет, любишься женскими нарядами. Вроде бы и платья скромные, но их фасоны, со вкусом подобранные аксессуары придавали туалету изысканность и неповторимость. Многие шили сами или заказывали у портных, но каждая женщина стремилась найти свой стиль. У нее были любимые духи, хотя она ими пользовалась очень редко, по особо торжественным случаям, был любимый цвет губной помады, любимый цвет платья. Казалось бы, наше поколение должно впитать в себя тот опыт и обрести, по крайней мере в одежде, более ярко выраженную индивидуальность.

— Чтобы ответить на этот вопрос, надо вспомнить характер тех послевоенных лет, когда многие женщины, пожилые, молодые и совсем юные, остались без мужчин. Но каждая мечтала о своей судьбе. О встрече. Природой заложенное в человеке стремление к красоте, к самосовершенствованию всплывало из подсознания и саморазвивалось.

Я помню маму. Мы жили просто. Она работала уборщицей, прачкой. Но у нее

было выходное очаровательное крепдешиновое платье. Она любила носить вышитые воротнички, белые накрахмаленные манжеты. Всегда ходила с аккуратной прической и обязательно подкрашивала губы.

Но мы сейчас с вами говорим не о моде послевоенных лет. Многие женщины носили тогда элегантные традиционно-классические платья. А на арену моды уже выходили укороченные брюки «дудочки», и клетчатые пиджаки у мужчин, и короткие женские платья.

Вспомните, каким гонениям подверглась эта мода! С ней боролись на комсомольских собраниях, газеты и журналы пестрели карикатурами. А на тех, кто отваживался быть белой вороной, ставили клеймо «стиляга». Шла тенденция на уничтожение в человеке личностного, индивидуального. Человек стал послушным винтиком в большом механизме, и ни в коем случае он не должен был выделяться из окружающей среды. Ни мыслями, ни смелостью суждений, ни одеждой. Культивировалась серость во всем. И она восторжествовала.

Давайте посмотрим правде в глаза. Как реагирует большинство из нас на хорошо одетых людей? Мы любим ими, восхищаемся? Ничего подобного. Мы смотрим на них со злобой, завистью. Модно и экстравагантно одетая женщина сегодня не может выйти на улицу, боясь оскорблений иных прохожих.

— Ей тут же приклеят ярлык «ночной бабочки»...

— Это трагедия нашего общества. Доля вины, конечно, лежит и на легкой промышленности, которая не работает на потребителя. Но главное — в другом. В нас не заложено с детства стремление к прекрасному. С рождения дитя видит замотанную мать. Ей некогда следить ни за собой, ни за ребенком, ни за мужем. Она разрывается между домом, яслями, работой и магазинами.

А интерьеры детских садов — среда, окружающая малыша? Куколки, кубики, мячики — все это хаотично, антиэстетично расставлено, пестрит жуткой цветовой безвкусицей. Да и воспитательницы порой не только сами не уделяют должного внимания своей внешности, но и высмеивают хорошо одетых детей.

Не забуду случай с сыном. Ему тогда исполнилось шесть лет, и кто-то из знакомых подарил белые детские трусики. В то время такие вещи были редкостью. Увидев их, воспитательница выставила его напоказ. Ребенка публично осмеяли. Домой он вернулся затравленный. Душевная рана не заживала до 18 лет.

Все годы отрочества сын носил кирзовые сапоги и трикотажные брюки от спортивного костюма. Все ему покупалось только в «Детском мире», и никакая сила не могла его заставить надеть что-то красивое, нестандартное.

— Но родительское влияние оказалось сильнее тех детских впечатлений, и Егор пошел по вашим стопам. Он нашел свой стиль. Его модели пользуются успехом в молодежной среде. Молодые сегодня хотят не только мыслить нестандартно, но и одеваться по своему усмотрению. До сей поры не утихают

споры: быть или не быть единой школьной форме? Каково ваше мнение?

— Эти давние споры ничем не закончились. Я считаю, что причины, побуждающие ее сохранять, лицемерны. Ибо наше стремление оградить детей от социальности утопично. Мы их со школьной скамьи приучаем к уравниловке, а они должны знать, что за разный труд и по-разному платят. Тем более что, выходя из школы, они надевают вещи, купленные родителями, и все равно видят, кто во что одет.

Я считаю, что форма исподволь, очень незаметно, но весьма последовательно убивает в ребенке стремление к индивидуальности. Да и правила гигиены не позволяют 6 дней носить одно платье. Дети экспрессивны, много двигаются, и форма быстро приобретает неприятный запах. Да и потом мы обязаны внушать с детства нашим детям, что носить платье, блузку или рубашку больше двух-трех дней нельзя. Их положено стирать.

Ткани, из которых сшита школьная форма, отвратительны: они долго сохнут, плохо гладятся. Если мы не хотим от нее отказаться, то по крайней мере надо учитывать все эти нюансы. Форма должна быть комплектной, с несколькими взаимозаменяемыми предметами и, безусловно, радовать глаз и не уродовать наших детей.

— К сожалению, модная одежда сегодня — один из элементов престижа. Она как визитная карточка, удостоверяющая личность.

— Так будет продолжаться до тех пор, пока существует дефицит. Мы с вами затронули вопрос о моде. Но о моде в нашей стране пока рано вести речь. Что такое мода? Это всплеск нового, экстравагантного, порой шокирующего, удивляющего, восхищающего. Мода — всегда надстройка над повседневной одеждой. Она всегда элитарна. О ней можно говорить, когда решена проблема ассортимента и магазины предлагают товары на уровне мировых стандартов. Легкая промышленность должна расширить ассортимент. У нас свободно должно продаваться красивое нижнее белье, юбки, блузки, рубашки, костюмы, платья на любой вкус: узкие, приталенные, прямые, расклешенные и обязательно в широком спектре цветовой гаммы. Только достигнув изобилия и разнообразия, можно говорить о моде. Когда любой из нас, придерживаясь определенного стиля в одежде, позволит себе хотя бы раз в год или сезон купить ультрамодный наряд, которым произведет фурор, вызовет восторг, ошеломит окружающих, удовлетворит извечную жажду к новизне, а потом снова наденет свое классическое платье.

— Уныние охватывает при взгляде на пустые витрины магазинов «Ткани». Шерсть, шелка, крепдешины — все исчезло. В продаже лишь не пользующийся спросом ацетат. Непонятно, зачем его производят, ведь после первой стирки изделие из него превращается в тряпку?

— Нет сырья. Осенью прошлого года в Москве проходила ярмарка тканей, выпускаемых нашими предприятиями легкой промышленности. В основном вискоза, ацетат. Но кое-что нас порадовало. Мы заключили контракт с несколькими фабриками и будем рекламировать их продукцию.

— Вячеслав Михайлович, когда я смотрела ваш «Театр Моды», то была неожиданно поражена жизненностью ваших моделей. Бытует мнение, что мода Зайцева элитарна, а я убедилась в ее доступности каждой женщине. Особенно поразили необыкновенно элегантные платья из отечественных и вроде бы неприглядных и порядком надоевших тканей серого цвета.

— Не только эти платья, но и почти вся коллекция выполнена из отечественных тканей.

— Ваши модели закупают западные фирмы. Почему им не следуют предприятия нашей легкой промышленности?

— Они неспособны их выполнить на своем устаревшем технологическом оборудовании. У меня более европейская методика конструирования, и процесс изготовления моделей наиболее современен. Я готов отдать свои модели в производство, но для этого его надо переоборудовать.

Правда, рано или поздно, но жизнь заставит нашу легкую промышленность изменить существующие сегодня принципы работы. Мы должны наконец отказаться от гигантомании в производстве изделий и одеть народ разнообразно, ярко, красиво.

— И последний вопрос. Что вы пожелаете нашим читательницам в канун праздника 8 Марта?

— Быть мужественными. Ждать и верить. Быть оптимистами. Я надеюсь, что наступит время изобилия товаров. И у наших милых женщин будет выбор. Выбор одежды. Выбор стиля жизни, когда каждая женщина сама решит: работать ей или воспитывать детей. Честное слово, уж наши-то героические женщины его заслужили.

Беседу вела
Валентина ШКОЛЬНИКОВА

ОТ РЕДАКЦИИ.

Понятия «мода», «духовное здоровье» и «культура» переплетены самым тесным образом. Не обособляя, а дополняя друг друга, они способны воспитать гармонически развитую личность. Статьи ведущих искусствоведов, художников-модельеров, которые мы будем публиковать в этой рубрике, помогут вам не только развить хороший вкус, ориентироваться в основных направлениях моды наступившего сезона, обрести индивидуальность в стиле одежды, но прежде всего нам хочется, чтобы вы задумались и обратили внимание на свою манеру поведения, строй речи, тон общения. Ибо, лишь соединив все воедино, можно достичь гармонии.

Вы уверены, что готовы к празднику? К единственному в году, пожалуй, когда женщина позволяет себе снять фартук, не стоять у плиты, где ее заменят муж, дети. Итак, наряд готов, волосы уложены, на лице макияж. У вас прекрасное настроение. И оттого, что весна наконец наступила, что ваши домашние как никогда галантны и внимательны. И тут вы спохватываетесь: о боже, ваши руки...

Попробуйте 5—10 минут подержать их в воде, где варился картофель. Надеюсь, что эта мера «скорой помощи» выручит вас на этот раз.

Но если вы хотите сохранить эластичность кожи рук, за ними надо ухаживать постоянно. Обязательно несколько раз в день смазывайте их кремом. Втирать его лучше всего в слегка влажную кожу.

Вечером, смазав руки кремом, помассируйте кожу легкими круговыми движениями, начиная от кончиков пальцев. После этого несколько раз сожмите пальцы в кулак. Затем сделайте не-

ПОЛНЫМ ДИЕТОЛОГ СОВЕТУЕТ...



малым оборотом кистью сначала в одну, затем в другую сторону.

Если вы заметили, что кожа рук стала грубоватой и шероховатой, попробуйте в течение 10 минут подержать руки в теплой ванночке. Состав раствора может быть таким: чайную ложку пищевой соды и столовую ложку мыльного порошка или крема (можно использовать крем для бритья) растворите в литре воды или в 1,5 литра воды влейте столовую ложку глицерина и половину чайной ложки нашатырного спирта.

Прекрасно смягчает кожу рук ванночка из молочной сыворотки, оставшейся после приготовления творога, или сока квашеной капусты.

Хорошо сделать ванночку из раствора крахмала (столовая ложка на литр воды).

Полезны для покрасневших рук контрастные ванночки. Опустите руки поочередно на 1—2 минуты то в холодную, то в горячую воду. Процедуру заканчивайте холодной водой.

Ванночки повторяйте до тех

пор, пока загрубевшая кожа не станет мягкой. В дальнейшем процедуру желательно делать 1—2 раза в неделю.

Не пожалейте одной дольки лимона и смажьте ею руки. Через 10—15 минут смойте водой. Причем мыть руки лучше в теп-

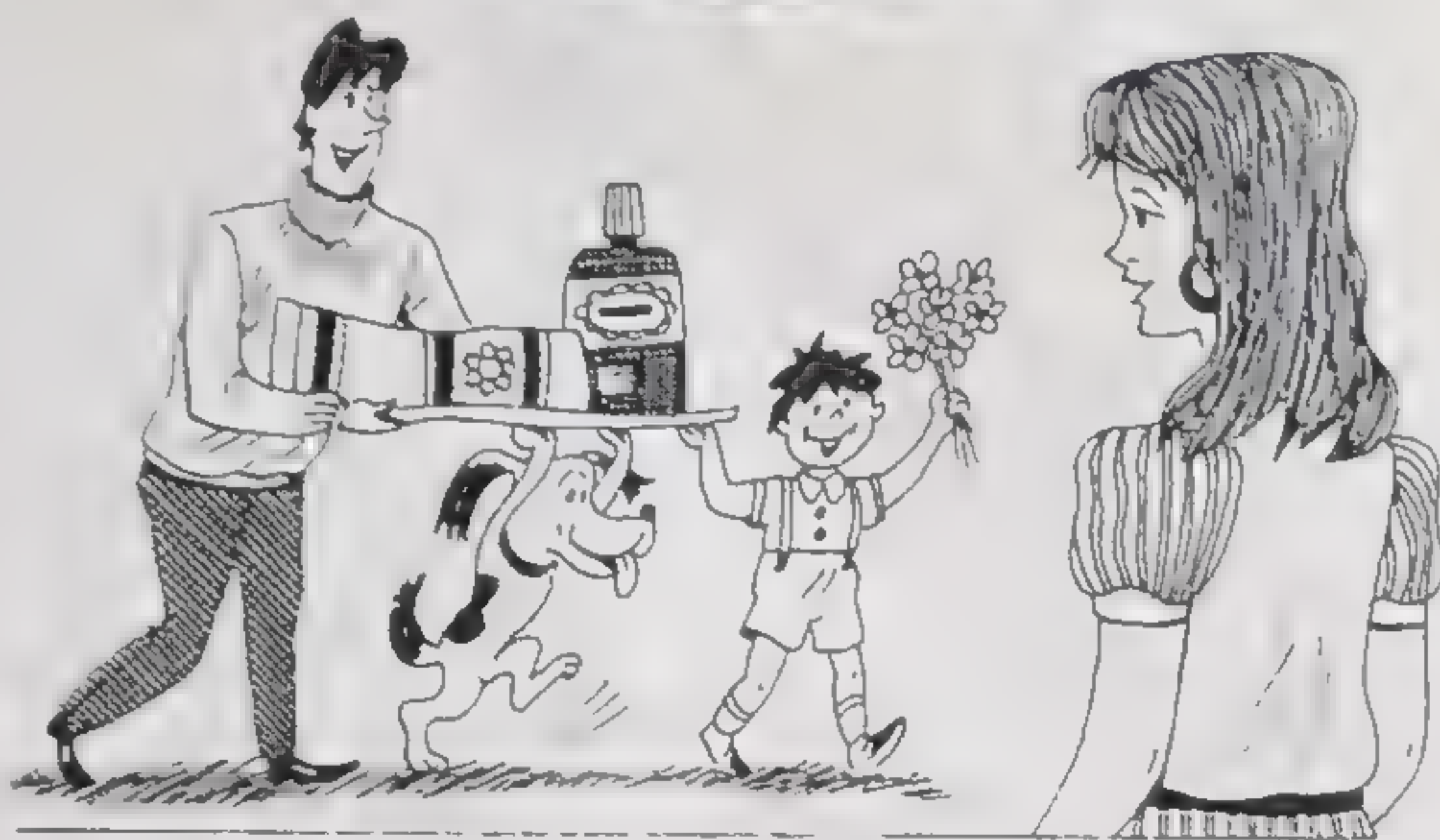
лой воде, она расширяет и очищает поры. Холодная же способствует огрублению, высыханию и растрескиванию кожи.

Предлагаю рецепты лосьона для рук, который вы сможете сделать сами. Смешайте 50 граммов глицерина и чайную ложку нашатырного спирта, добавьте 50 граммов воды и, если хотите, для отдушки 2—3 капли ваших любимых духов.

Лосьон чередуйте с масляно-медово-травяным кремом для рук. Вот его рецепт. Приготовьте настой трав ромашки, подорожника, ноготков, череды: столовую ложку любой травы или смеси залейте стаканом кипятка. Оставьте часов на 8—9 под крышкой. Процедите. Затем 50 граммов сливочного масла разотрите с чайной ложкой меда, добавьте чайную ложку настоя трав, все тщательно перемешайте.

Не забывайте эти несложные советы. Они помогут сделать ваши руки нежными, гладкими, бархатистыми.

Э. А. РЕШЕТИЛОВА,
врач-косметолог



Если вы за зиму набрали лишние килограммы и хотите от них избавиться, воспользуйтесь рекомендациями, приведенными в книге кандидата медицинских наук С. А. Агаджанова «Новая диета: для всех и для каждого».

Автор советует не переедать, есть 3—4 раза в день. Сократите калорийность дневного рациона до 1200—1300 килокалорий, но пища должна быть разнообразной, чтобы содержать все необходимые организму пищевые вещества. Для этого надо переключиться на овощи, раз в день есть каши, желательно с добавлением отрубей. Из белковых продуктов не забывайте о твороге, молоке, молочно-кислых блюдах. Воспользуйтесь приведенными в книге рецептами некоторых блюд. Например, на завтрак съешьте ОВСЯНУЮ (или любую другую, кроме манной) КАШУ С ПШЕНИЧНЫМИ ОТРУБЯМИ.

Хорошо просеянные отруби всыпьте в кипящую воду и кипятите под крышкой 10 минут. Затем добавьте крупу и растительное масло, вымесите и варите на слабом огне в течение 20—25 минут. Подайте к столу с молоком.

На одну порцию (в граммах): овсяная крупа и отруби — по 40, растительное масло — 5, вода — 200, молоко — 100. Калорийность — 290 килокалорий.

Завершите завтрак стаканом чая с душистыми травами или стаканом кофе без сахара (калорийность — 0).

На обед вы можете позволить себе съесть полную порцию белкового блюда, например, ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ.

Творог протрите, смешайте с яйцами, добавьте пшеничной муки и сахара. Скатайте нетолстые «колбаски» и разрежьте их на 7—8 частей. Это и будет одна порция. Опустите вареники в горячую воду, доведите до кипения и снимите кастрюлю с варениками с плиты. Через 5 минут выньте вареники шумовкой, подайте к столу со сметаной.

На порцию (в граммах): творог — 100, пшеничная мука и сахар — по 10, $\frac{1}{4}$ яйца, сметана — 20. Калорийность — 300 килокалорий.

На первое рекомендуется 250 граммов (полпорции) вегетарианского борща или любого вегетарианского супа (около 100—120 килокалорий), на третье — стакан компота без сахара, или апельсин, или яблоко (от 40 до 70 килокалорий).

К ужину приготовьте винегрет или любой салат: например, САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК С ОРЕХАМИ.

Натрите морковь на крупной терке, а яблоки нашинкуйте; все смешайте с медом, уложите в салатник, украсьте листьями петрушки и посыпьте поджаренными измельченными орехами.

На порцию (в граммах): морковь и яблоко — по 75, орехи грецкие очищенные и мед — по 25, зелень петрушки — 10. Калорийность — 300 килокалорий.

К салату вы можете добавить стакан кефира, или ацидофилина, или любого другого кисломолочного продукта.

На ночь выпейте стакан любого сока. Если появится чувство голода между завтраком и обедом или обедом и ужином, съешьте яблоко, или апельсин, или морковь. Вам придется ограничиться двумя кусочками хлеба в день, это еще 100 килокалорий.

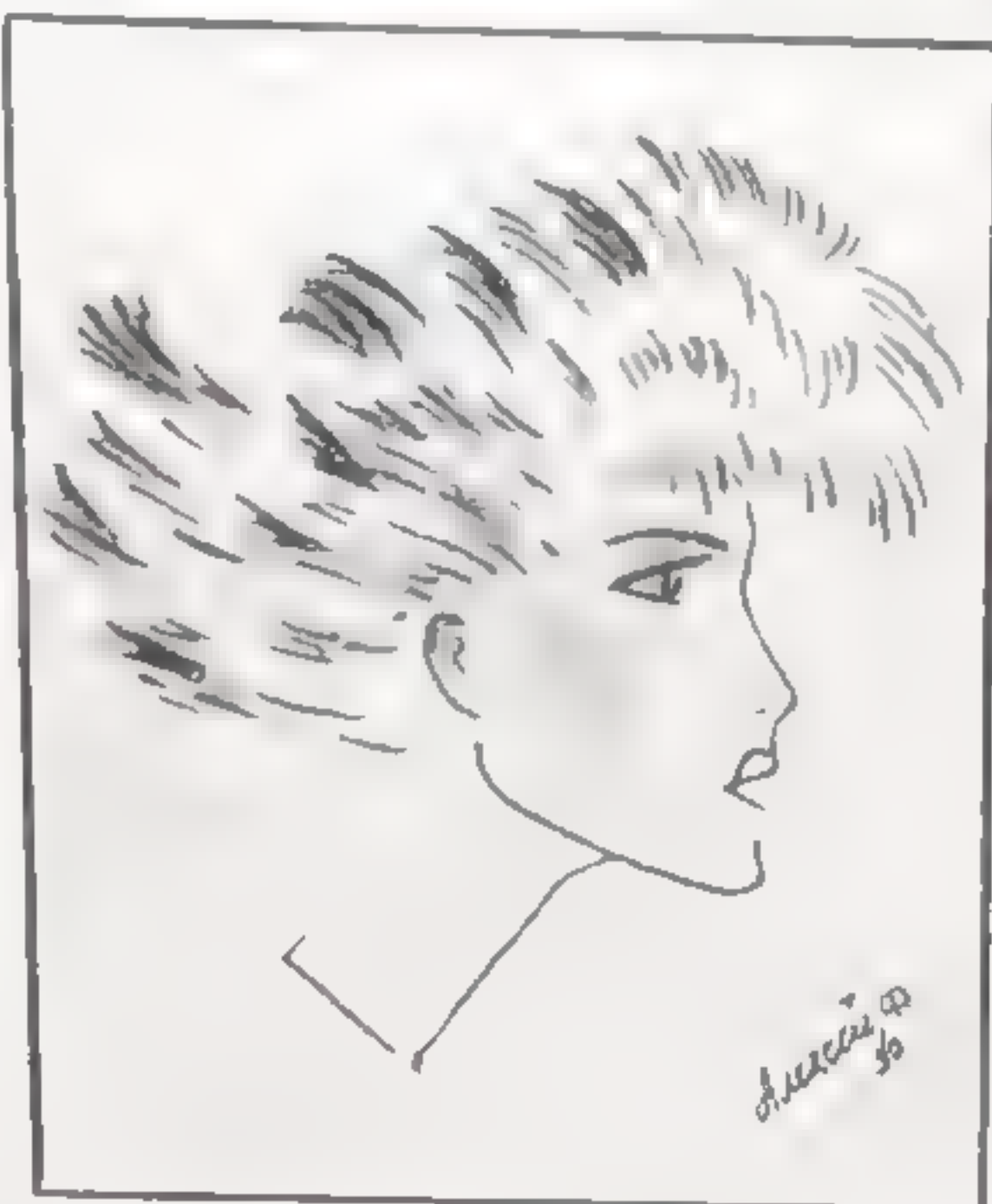
Мы познакомили вас только с тремя из 35 рецептов, приведенных в книге. Пользуясь ими, вы сможете приготовить множество полезных, вкусных блюд, снизить калорийность своего рациона, а это и есть гарантия того, что за весенние месяцы вам удастся похудеть и помолодеть. Ведь это так важно для женщины!

Т. ВАЛЕРИНА

Книгу С. А. Агаджанова «Новая диета: для всех и для каждого» можно заказать по адресу: 113093, Москва, ул. Павловская, 25, московский научно-методический центр «Диетолог».

В течение трех-четырех месяцев она будет вам выслана наложенным платежом.

Стоимость с пересылкой — 5 рублей.



Н а одном из официальных приемов в Доме моды рядом со мной оказался молодой человек. Очень уж нестандартно показалась мне его прическа — стрижка как бы в полоску. Не удержалась и, скрывая ехидство, спросила: «Так модно?»

— Да, очень, — ответил он и посмотрел так доброжелательно, что я решила продолжить разговор.

— А завтра, скажем, мода изменится, не захочется «полосатым» ходить, что, стричься наголо придется?

— Да нет. Просто причешу волосы иначе. Все в моих руках.

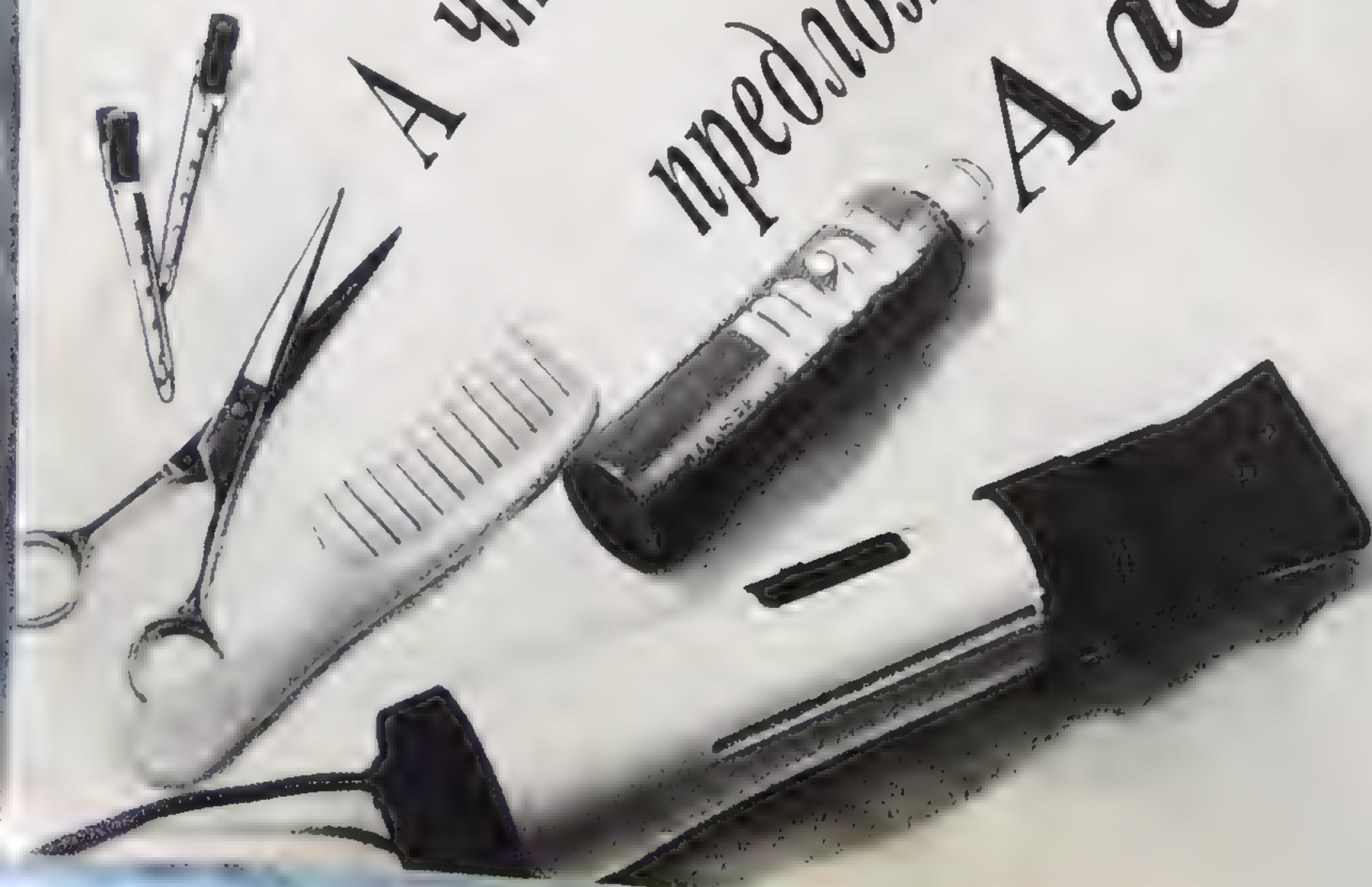
Вот так случайно познакомилась с художником-парикмахером Алексеем Филоновым. Решила, если уж это действительно так просто, пусть поделится опытом. И вопрос поставила четко.

— Вот перед вами я, некая абстрактная деловая женщина. Через плечо — нагруженная всевозможными бумагами сумка. По дороге домой нагружу еще одну — хлебом, молоком, кефиром... А если повезет, подвернется продовольственный заказ войду в дом совсем спокойно хоть гостей принимай.

Только ведь и самой не хочется в грязь лицом ударить. В шкафу парадно-домашняя «униформа» всегда найдется. А что делать с головой? Хорошо тем, у кого волосы от природы выются, кто имеет время и силы ходить в парикмахерскую регулярно. Но хотелось бы и дома привести волосы в порядок, да чтобы было быстро, модно, красиво! Как хочется предстать не только хлебосольной хозяйкой, но и в какой-то степени ухоженной женщиной. Что посоветуете Алеша?

— Чтобы вас никто никогда не застал врасплох, запомните главное — волосы всегда должны быть чистые. Тогда, нежные и пушистые, они легко поддаются любому экспромту. Сразу огорюсь: тем, кто предпочитает кудрявую головку, регулярно укладывает волосы в парикма-

А что предложит Алеша?



греской или накручивает на бигуди, срочно менять свои привычки не надо. Носите ту прическу, что вам идет, какая для вас наиболее комфортна. Ну а с теми, кто жаждет перемен, с удовольствием поделюсь маленькими секретами.

Надеюсь, у вас в хозяйстве найдется лак для волос? Если нет, постарайтесь держать в холодильнике бутылку пива. В крайнем случае закрепить прическу поможет и сок лимона.

Итак, начнем с длинных волос — до плеч или чуть ниже. Практически для любого лица и любого возраста подойдет пучок, который ввела еще госпожа Шанель. Сегодня он чрезвычайно моден. Смоченные водой или лаком волосы надо расчесать и, как можно плотнее пригладив к голове, собрать резинкой в хвостик у шеи. Если хотите, можете оставить челку. Начешите ее слегка, расправьте в виде свободно лежащих перьев и сбрызните лаком. Хвостик у шеи закрутите калачиком вокруг резинки и закрепите шпиль-

ками. Они могут быть декоративные — с камушками или горошинками наверху. А лучше заранее подготовить сетку для волос (обычную, которая продается в магазине). Украсив мелкими бусинками, декоративными цветочками, оберните ею пучок. Есть и другие варианты. Из плотно накрахмаленной ткани нетрудно вырезать декоративный листок, цветок. Прикрыть ими пучок или обернуть вокруг волос венчиком — тут вас выручит ваша фантазия.

Попробуйте поднять волосы к темени. Посмотритесь в зеркало. Если вы чувствуете, что это соответствует вашему типу, характеру, настроению, дерзайте! Закрепите волосы туго резинкой, слегка начешите и распушите. Пусть они струятся подобно водопаду.

А если волосы полудлинные? Откинув голову назад, хорошо (лучше щеткой) расчешите их. Не правда ли, такое впечатление, что их отбросил ветер? Постарайтесь зафиксировать это мгновение. Пятерней придержите во-

лосы, обрамляющие лоб и виски, сбрызните их лаком. Затем слегка начешите, растрепите руками взметнувшуюся гриву и зафиксируйте ее лаком. Челку, если, конечно, хотите, выпустите несколькими прядями вперед. Они должны «торчать», не прилипая ко лбу.

Теперь для тех, у кого стрижка: короткая, прямая, «каре» — не важно. Принцип один. Мокрые волосы расчешите, пригладьте и уложите... как угодно. Хотите, припустите на виски, можно приподнять чубчик или просто открыть лицо, пусть его обрамляет естественная кайма линии роста волос. У каждого она имеет свою конфигурацию, и в этом вся прелесть. Зафиксируйте укладку лаком так, чтобы не пропал вид мокрых волос. Такая укладка самая-самая современная.

И еще. Сейчас модны гребни, заколки, бантики... Ими можно дополнить любой из предложенных вариантов причесок. Но, пожалуйста, не хватайтесь за первое попавшееся украшение. Лучше ничего! Но только не та ту-

склая пластмасса, стекляшки и блестящий «серебром» и «золотом» металл, которые наводнили все киоски. Загляните в «бабушкин сундучок». Кто знает, может, тот «хлам», на который вы не обращаете внимания, окажется настоящим черепаховым гребнем, креп-сатиновым или из самого что ни на есть натурального кружева бантом?

Откровенно скажу, вникая в Алешины советы, «пожертвовала» своей головой. Мы крутили мои волосы, примеряли и так и этак, мысленно удлинляли и укорачивали их. Я соучаствовала в творческом поиске, видела, как трудно мастеру отрешиться от того набора средств, с которыми он привык работать, и приспособиться к нашему домашнему «ничего». Алеша очень доброжелательно и терпеливо решал столь неожиданную для него задачу.

Думаю, эти искренние советы молодого мужчины нам, женщинам, надо принять с благодарностью.

Н. АЛЕКСЕЕВА

ЧТО БОЛИТ?

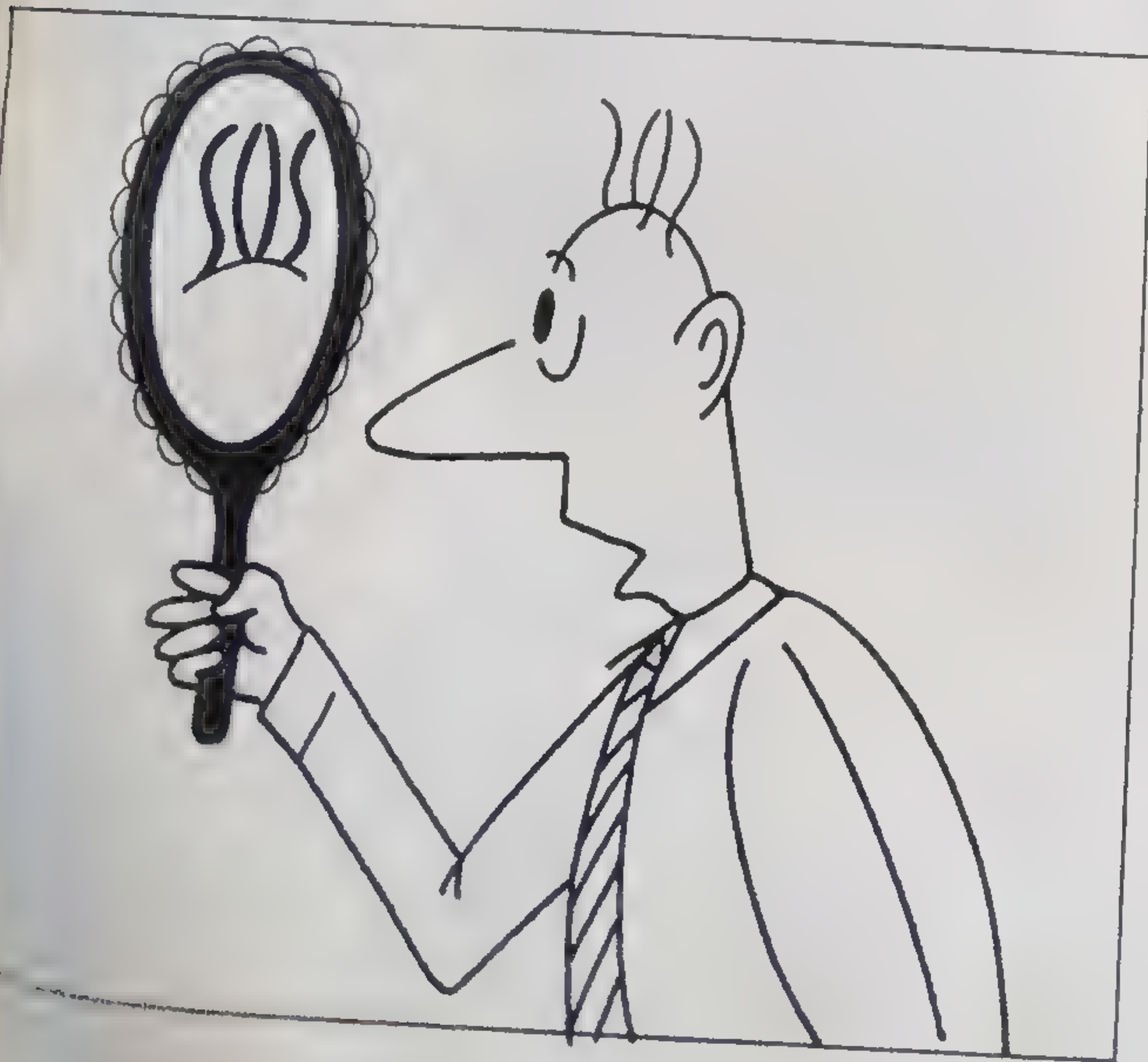


Рисунок В. ВЛАДОВА

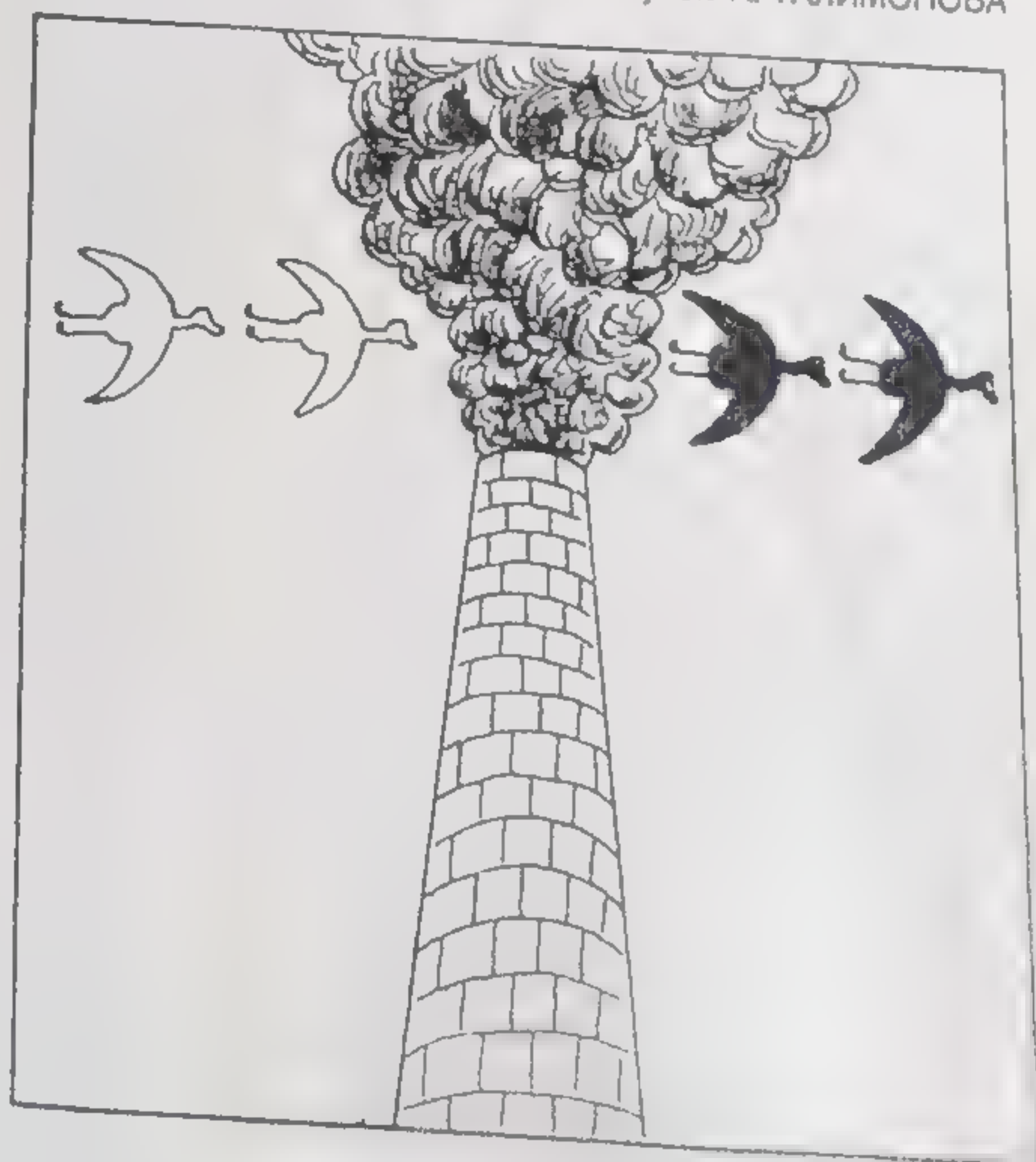


Рисунок А. ТАЛИМОНОВА



Фото Александра ТЯГНЫ-РЯДНО (Москва).
«Дружеская беседа».

Ежемесячный
научно-популярный журнал
министерств
здравоохранения СССР и РСФСР

МОСКВА
ИЗДАТЕЛЬСТВО ЦК КПСС
«ПРАВДА»

Основан 1 января 1955 г.

Главный редактор
Ю. В. БЕЛЯНЧИКОВА

Редакционная коллегия

А. А. БАРАНОВ

(зам. главного редактора),

В. А. ГАЛКИН,

А. П. ГОЛИКОВ,

А. Л. ГРЕБЕНЕВ

А. М. ГРИШИН

(главный художник),

В. Ф. ЕГОРОВ

А. И. КОНДРУСОВ

И. П. КУЗИН,

В. И. КУЛАКОВ,

В. В. МАТОВ

Н. Ф. МЕНЬШИКОВА

(ответственный редактор)

Г. В. МЯСНИКОВ

А. П. НЕСТЕРОВ,

Р. Г. ОГАНОВ,

М. А. ОСТРОВСКИЙ,

Р. Н. ОСЬКИНА,

В. А. ПЕДУНЦЕВ

А. С. ПЬЯНОВ,

Н. И. РУСАК

В. С. САВЕЛЬЕВ,

Г. А. САМСЫГИНА,

А. Н. СОЛОВЬЕВА,

Т. А. СТАРОСТИНА,

М. Я. СТУДЕНИКИН,

В. Г. ТЕРЯЕВ

Т. В. ФЕДОРОВА

(зам. главного редактора),

Т. А. ЯППО.

Технический редактор

З. В. ПОДКОЛЗИНА

На первом и четвертом
страницах обложки
фото М. ВУЛГЕЖАНИНА

Переплетная работа
со сделана
на журнал «Здоровье».

Рукави и фотографии
руки на изображении

ТРЕНИРОВКА МЕЖДУ ДЕЛОМ

Упражнения, которые я предлагаю вашему вниманию сегодня развивают динамическую силу крупных мышц конечностей, увеличивают подвижность и прочность суставов и плечевых суставов. Эти упражнения являются прекрасным средством профилактики артрозов. Они помогут вам избежать травм опорно-двигательного аппарата. Выполняйте упражнения с удовольствием.

1. Руки согните в локтях, прижмите их к туловищу. Плечи максимально отведите назад и соедините лопатки на 5—10 секунд. Повторите упражнение 10 раз с 15-секундным отдыхом между повторами.

2. Руки согните в локтях. Правую ладонь положите на левое предплечье в его нижней трети. Как можно выше поднимите левую руку, затем опустите, преодолевая сопротивление правой руки. Поменяйте положение рук.

3. Правую руку поднимите вверх. Согните ее в локте. Пальцы сожмите в кулак. На него сверху положите пальцы левой руки. Выпрямите правую руку, преодолевая сопротивление левой, имитируя жим гири. Поменяйте положение рук.

Выполняйте упражнения до появления усталости в мышцах.

Для упражнений 4 и 5 потребуется резиновый медицинский бинт длиной 1,5 метра. Зацепите его за любую опору на уровне груди и свяжите концы.

4. Стоя или сидя правым боком к опоре, поднимите пальцы левой руки, согнутой в локте перед грудью, в кольцо резинового бинта. Выполните левой рукой маховые движения, выпрямляя руку влево и назад, 5—10 раз. Затем делайте махи вверх и в сторону также 5—10 раз. Повторите упражнение, выпрямляя другой боком к опоре, махи правой рукой.

5. Станьте лицом к опоре. Ладони вытянуты перед собой. Вложите в резиновое кольцо пальцы обеих рук одновременно с обеих сторон. Делайте махи вверх и в стороны с максимальной силой. Длительность упражнения 10 секунд.

Н. НОМОНОВ
врач ЛФК

Занятие III



«ИПЛИКАТОР»

КУЗНЕЦОВА



СНИЖАЕТ
в мышцах
позвоночника
нагрузка
сердца, легких,
и кишечника, нервной
и мочеполовой систем.
УЛУЧШАЕТ
ВОССТАНОВЛЕНИЕ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Как им пользоваться
рассказано в «Здоровье» за 1987 г.

Кооператив «Колосс»
выпускает и продает
под надзором
с техническими
Наложением
(оплата)
при получении
вы можете
любые виды и количества

ЦЕНА ЗАКАЗА

Инвалидам и участникам войны (при наличии справки) предоставляется 50%-ная скидка.

На взаимовыгодных условиях кооператив заключает договор на поставку ипplikаторов с инфирмами и торговыми организациями страны.

ВЫ МОЖЕТЕ ЗАКАЗАТЬ

Или круглые на ткани 18x35 см (50—60 штук). Цена 6 руб.

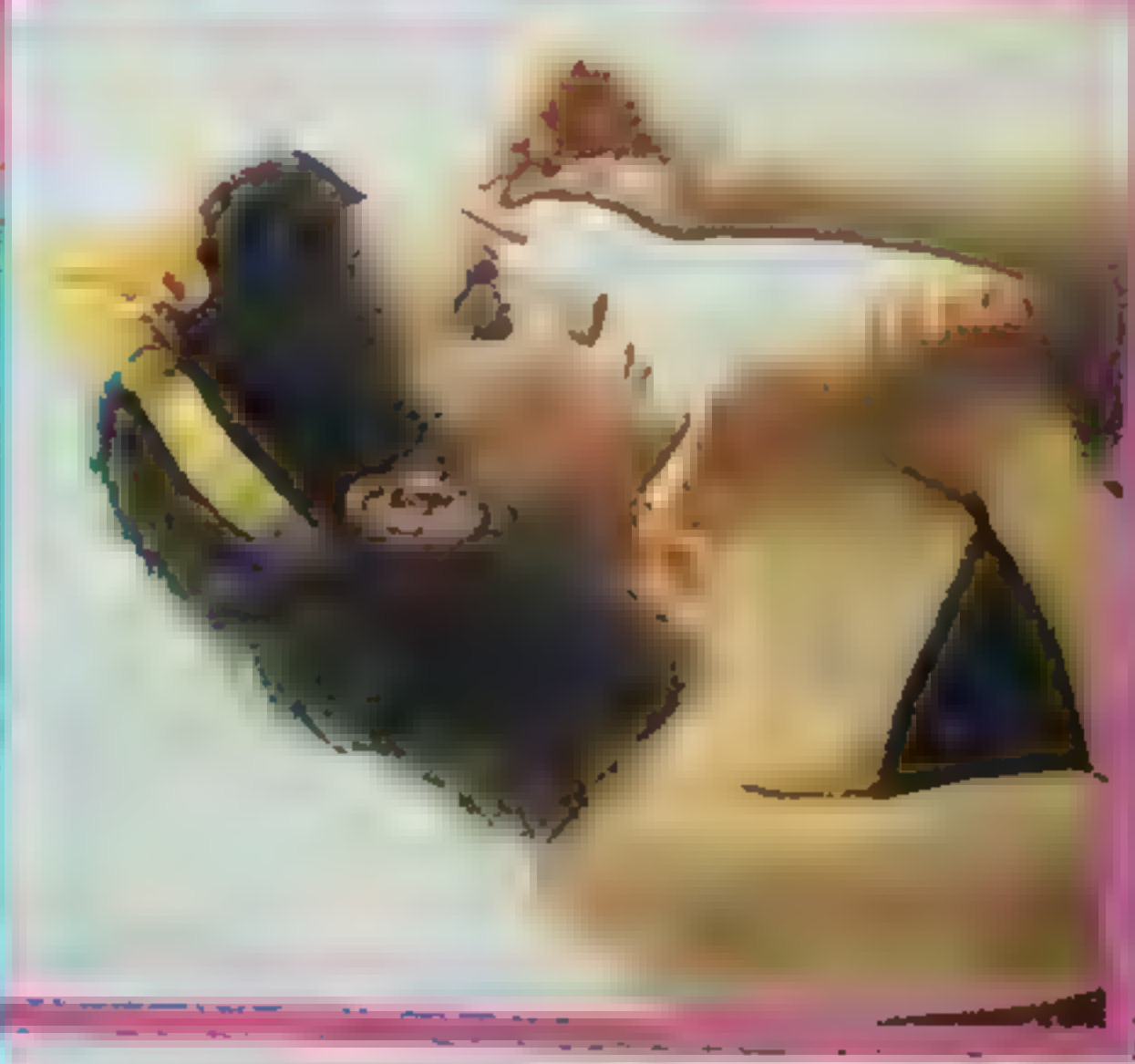
Или круглые на пленке (крепление на пленке кнопкой) (60 штук). Цена 6 рублей. Ипplikаторы на ткани квадратные (33x63 см) (180 штук) — цена 23 рубля, круглые (35x68 см) (231 штука) — цена 26 рублей.

Ипplikатор карманный (две иглы) (пластиковый) (длинной 10 мм). Цена 6 рублей 70 копеек.

Ипplikаторы — ростелью в упаковке по 100 штук. Цена 4 рубля.

Комплект ипplikаторов с металлическими иглами (12 пластин) (длинной по 300). Цена 78 рублей.

Жилет из квадратных колющих модулей для лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы. Цена от 30 до 50 рублей.



Заявки присылайте по адресу: 109052, Москва, ул. Смирновская, 2, кооператив «Колосс-Альянс». Тел. 226-55-11. Телекс Москва Альянс 000146.

Good Morning

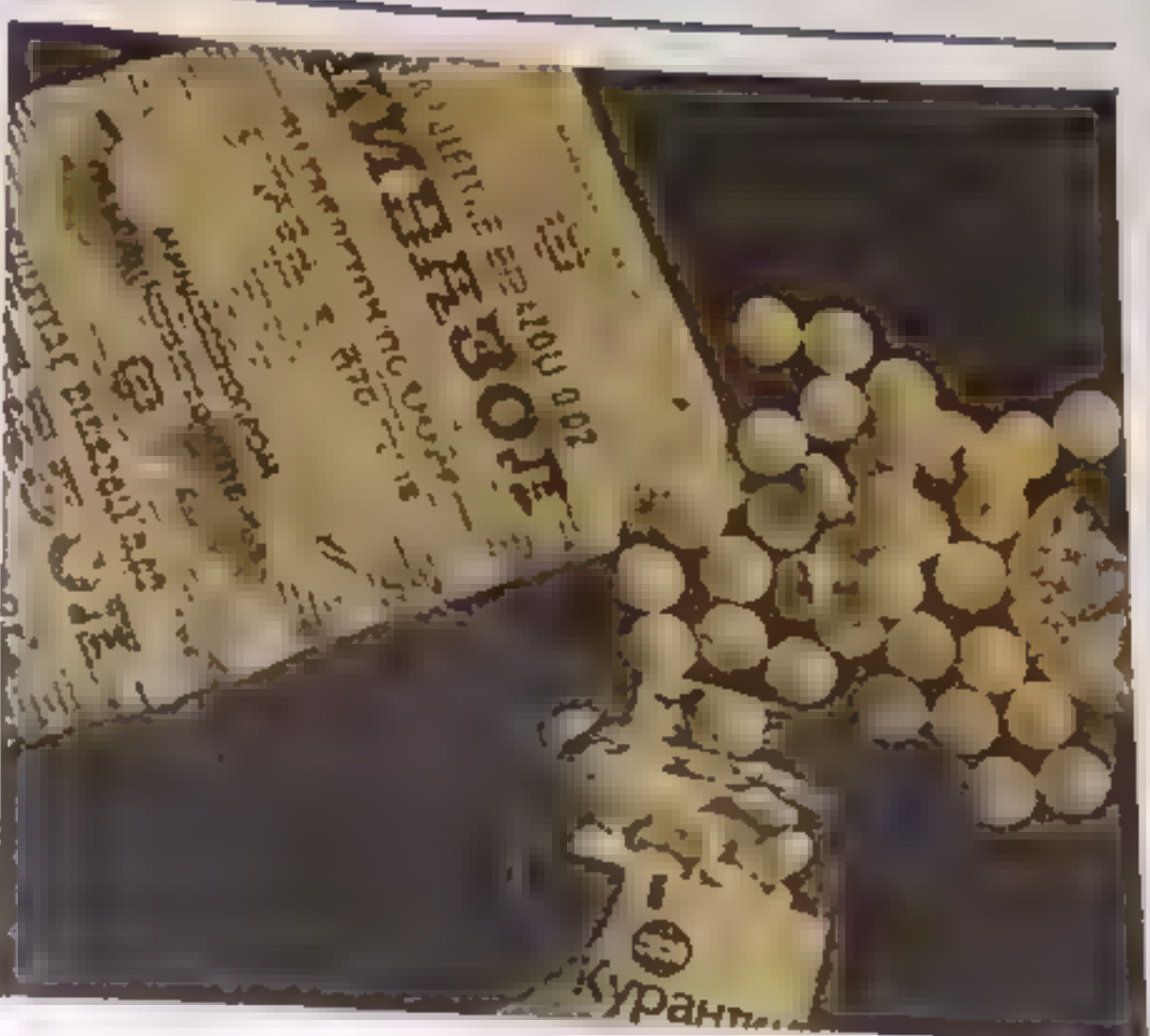
HEALTH MAGAZINE ISSN 0044-1845



2002
342

Alzheimer's
health
complications

В НОМЕРЕ 2-3-92



Стр. 7.



Стр. 12.



Стр. 14.

4 Старые истины на новый лад
о джинсах, сладостях и силе воли

5 Осторожно: дорога!
Этот коварный гололед

6 Мы ждем ребенка
«Я люблю его уже сейчас»

8 Рекомендует врач
Острый бронхит

11 Ревматоидный артрит
Чесотка

13 Презентация рубрики
Аурведа Махариши

14 Дела семейные
Дочки-матери: на экране и в жизни

17 Рецензия древней Руси
Красота писаная

18 Родительские заботы
Опять ОРВИ!

20 От здоровья земли к здоровью людей
Почти десять лет энергичный профессор из Владимира «пробивает» в жизнь технологию оздоровления загубленных химизацией земель с помощью обычных дождевых червей. Как врач, именно в этом он видит и спасение здоровья населения.

23 Слышали? Читаю?

23 Обвиняется... мушкетер

24 Медицинский детектив
Кома

30 Путешествие в медицинскую астрологию
Заглянем в каждый дом

На первой странице обложки
фото М. ВЫЛЕГЖАНИНА.

Сдано в набор 27.12.91. Подписано к печати 10.01.92.
Формат 60х90%.

Бумага газетная. Глубокая печать.

Усл. печ. л. 4,50. Усл. кр.-отт. 7,55. Уч.-изд. л. 7,58.

Тираж 7 552 000 экз. (1-й завод: 1-6 152 177 экз.).

Заказ № 1260. Цена 85 коп.

Типография издательства «Пресса».
125865, ГСП, Москва, А-137, улица «Правды», 24.

Ежемесячный
научно-популярный
журнал

Основан
1 января 1955 года

Москва.
Издательство «Пресса»

Главный редактор
Ю. В. БЕЛАНЧИКОВА

Редакционная коллегия:

В. М. БАШАРИНА,

А. М. ГРИШИН

(главный художник),

Т. В. ЕФИМОВА,

О. В. ЗЕДАИН,

И. Н. НЕКЛУДОВ

(ответственный секретарь),

И. В. ПАВЛЕНКО,

И. А. РОЗОВ,

Н. П. САВИНА,

Т. В. ФЕДОРОВА

(зам. главного редактора).

Технический редактор
З. В. ПОДКОЛЗИНА



ТЕЛЕФОНЫ ОТДЕЛОВ:

пропаганды здорового

образа жизни 212-25-63

охраны материнства и детства

251-94-49,

лечебно-профилактического

212-22-00,

проблем НТП и здоровья

человека 250-24-36

науки 212-25-63.

художественного 251-20-06.

Справки о письмах

212-24-90, 212-24-17.

Рекламные объявления

212-25-69, 250-39-68.



АДРЕС РЕДАКЦИИ:

101454, ГСП-4, Москва,

Бумажный проезд, 14.

© Перепечатка разрешается
с согласия журнала «Здоровье».

Редакция не имеет возможности
отвечать на письма,
но знакомится с почтой,
анализирует ее и на вопросы,
представляющие интерес
для широкого круга читателей,
отвечает на страницах журнала.
Рукописи, фотографии, рисунки
не рецензируются
и не возвращаются.

В н
назва
отска
ет еще
пошл
Даже
небо
тепло.

Так
обычн
В к
лы, то
липо
зима,
Имен
марта
бания
ет в к
тоду
та —



МАСЛЕНИЦА

В народном календаре февраль называется «сечень», то есть месяц, отсекающий зиму. И хотя поскрипывает еще снежок под ногами, а мороз пощипывает щеки, это не пугает. Даже в самые морозные дни ясное небо и яркое солнце обещают скорое тепло.

Пришел месяц бокогрей,
Бок корове обогрей,
И корове, и быку,
И седому старику...

Такие припевки выкрикивали обычно деревенские ребята.

В конце февраля начинались оттепели, то есть появлялось молоко. «Пролилось маслице на дороги, уноси, зима, ноги», — говорили в народе. Именно на конец февраля — начало марта и приходилось время празднования Масленицы. Хотя она и не имеет в календаре точного срока (в этом году выпадает на первую неделю марта — с 1 по 8), праздника этого нико-

В. А. ЛИПИНСКАЯ,
кандидат
исторических наук

гда не пропускали. Не было на Руси семьи, дома, двора, селения и города, где бы не отмечали масленичную неделю. Была она всегда шумной, с безудержным весельем, с раженими, с песнями и играми.

Памятна Масленица прежде всего блинами, а их множество видов. Кроме блинов, на стол ставили оладьи, вафли разных форм, жаренное в масле тесто и любую, по вкусу, выпечку. Золотистым жаром светились на столе мучные изделия как маленькие солнечные зайчики. Тесно им было в помещении. Выносили столы на улицы и тут же пекли блины. Рядом шипели самовары, а возле них ставили холодный квас или теплый сбитень. Припасали к празднику и рыбу, и молочные продукты. Мяса не ели, так

как примостилась Масленица на краю церковного поста и неделя называется «мясопустной».

К началу праздника дома все тщательно мыли и скоблили, подбеливали печи, украшали своим рукоделием, готовили особые костюмы.

Первый день недели назывался «жиденький». В некоторых средне- и южнорусских губерниях выходили за околицы встречать праздник. В Калужской губернии это доверяли девушкам. «А вот Масленица на двор въезжает, ее девушки состречают», — пели они. В Псковской губернии девица, скатываясь с горки, кричала: «Приехала! Пришла Масленица!»

Вторник — «заигрыш». Начинались уличные гулянья. Закрывали лица смешными масками, надевали костюмы. Изменялась внешность, и наступала как бы новая жизнь — веселая, радостная.

В городах и деревнях строили горки, заливали водой склоны. Возле них



Фото
М. ВЯЗОВОГО

Пекут блины из любой муки — пшеничной, ржаной, гречневой, пшенной. Можно смешивать муку. Например, на 3 стакана пшеничной взять стакан гречневой, ее подсыплют после того, как дрожжевое тесто поднялось один раз. Вкус будет иным, если пшеничную и гречневую муку смешать в равных частях.

Русские блины на дрожжах очень разнообразны по рецептуре, но основные приемы приготовления одинаковы. Разводить тесто надо за 5–6 часов до приготовления. Муку лучше замешивать на молоке, но можно использовать сыровотку или воду.

БЛИНЫ НА ДРОЖЖАХ

4–5 стаканов муки, 2 чайные ложки, или 4 грамма, сухих дрожжей, 4 стакана молока, 5 яиц.

Растворить в 4 стаканах теплого молока 2–2,5 стакана пшеничной муки с 2 ложками дрожжей. Положить немного соли и все тщательно размешать. Поставить на 3 часа в теплое место. Когда тесто поднимется, взбить его, подсыпая оставшуюся муку, влить желтки и взбитые белки, осторожно размешать, дать подняться и, не перемешивая, выпекать.

БЛИНЫ НА СОДЕ

3 стакана муки, 3 стакана воды, 2–3 яйца, столовая ложка сахара, по 0,4 чайной ложки соли, соды, лимонной кислоты.

Яйца смешать с теплой водой, прибавить соль, сахар и соду, всыпать муку и размешать до исчезновения комков. Лимонную кислоту развести водой, влить в тесто, размешать и немедленно выпекать блины.

БЛИНЧИКИ

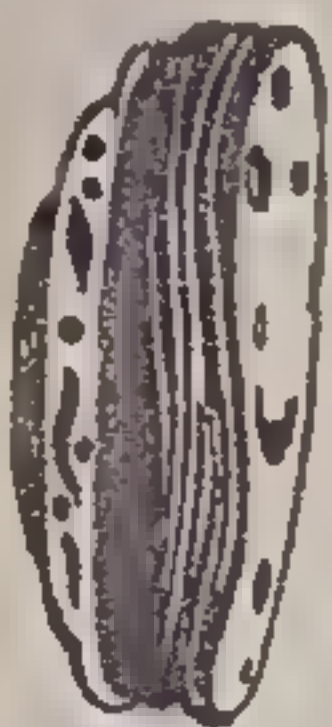
2 стакана муки, 5 яиц, 3 стакана молока, столовая ложка растопленного масла.

Желтки разболтать, посолить по вкусу, прибавить молоко, масло и постепенно подсыпать муку. Затем взбить белки, влить в тесто, размешать и выпекать.

ОЛАДЫ МАННЫЕ

200 граммов манной крупы, 5 яиц, 1,5 стакана молока, столовая ложка сахара.

Сварить на молоке манную кашу, остудить, прибавить яиц, сахара, перемешать и налепить лепешек. Обвалять оладьи в муке, обжарить с обеих сторон.



собиралось много молодежи. Парни приглашали девушек прокатиться на санках, а детвора съезжала на лубяных и рогожных «катушках». Внизу их ждала ватага встречающих: летели снежки, опрокидывались санки, и со смехом все вместе летели в снег. Шутки эти для сельчан кое-что значили: чем выше поднимется молодежь на горки, тем лучше уродятся хлеба, чем дальше сани прокатятся, тем длиннее льны вырастут, чем жарче веселье людей, тем скорее растаят снега.

Праздник набирал силу. Со среды или четверга начиналась «широкая Масленица», на которую звали «гостей со всех волостей». Выездные сани украшали коврами, раскладывали на них подушки в ярких наволочках. Кони вычищены, гривы расчесаны, сбруя сверкает медными бляшками, под дугой звенят колокольчики. Гости нарядные едут по родне от селения к селению, и в каждое — со своими песнями. Их ждут. Для хозяев — правило: «Что есть в печи, все на стол мечи». Столы застелены чистыми скатертями. Расставлены блюда с пирогами. Все накрыто вышитыми полотенцами. Вступают гости, начинается пир горой. «Благодарим за хлеб, за соль, за щи — спляшем, за кашу — песенку споем, а за кислое молоко выскочим высоко». Потом снова катание. На Масленицу пешему лучше не показываться, улицы городов и деревень отданы конным: мужчины — верхами, женщины — в санях.

В пятницу выезжали «на тещины вечерки», то есть «к теще на блины». Поживившиеся в этом году должны были обязательно навестить родной дом молодой жены. Масленица — праздник молодоженов. В Вятской губернии в их домах накрывали столы, сюда приходили гости «молодку смотреть». В Рязанской, Екатеринбургской губерниях смотрины молодых проводили на улицах. Мужа ставили у ворот, жену — перед ним. По просьбе собравшихся она должна была поклониться и поцеловать молодого.

Последний день Масленицы называли «поцелуйный день», или «прощеное воскресенье». Хороший существовал обычай: вместе с уходящей зимой отпускать все обиды, накопившиеся за год. Очистить душу, простить всех и получить прощение для себя. В каждом доме утро начиналось с того, что дети просили прощения у родителей, младшие — у старших. В знак полного примирения целовались. Потом шли в другие дома, к родным и знакомым, там повторяли обряд. Даже случайные встречные могли обратиться за прощением и получить отклик сердечной доброты. Россияне становились в этот день как бы одной большой семьей.

От мала до велика — все участвовали в проводах Масленицы. Этот последний день был самым шумным и насыщенным развлечениями. Прохо-

дил он в разных местностях не одинаково.

Традиционно устраивались соревнования в силе и ловкости: массовые и «один на один». Для борьбы «один на один» расчищали круг. Боец входил в него и выкликал желающих помериться силой. Соперника требовалось положить на обе лопатки или перекинуть через себя.

О кулачных боях многие знают лишь понаслышке. Но до сих пор помнят правила: лежачего не бьют, в руки ничего не берут. «Кулачки» были борьбой, а не дракой, борьбой по правилам. Начинала ее детвора. Шли «улица на улицу» или «деревня на деревню». Когда одна сторона теснила другую, на помощь приходили старшие, а потом вступали взрослые. За соблюдением правил следили старики. Нарушишь — больше к борьбе не допустят.

В городах и деревнях проводили конные бега, а в некоторых областях Сибири состязались между собою конные и пешие. Кто не силен в беге, мог попробовать себя в лазании по столбу, вкопанному в землю и политому водой до оледенения. Перед толпой болельщиков один за другим пробовали парни подняться вверх. Неудачника осыпали насмешками, а победитель снимал с верхушки столба приз.

До 1492 года на Руси март открывал счет новому году. После, для соответствия с церковной традицией, начало года было передвинуто на 1 сентября, а с 1700 года — на 1 января. Но от старинного мартовского новогоднего празднования кое-что перешло и на январский Новый год. Прежде всего — живое деревце в доме. Новогодняя ель пришла к нам с Запада. В обычае же русских было другое: любовались цветущим садовым саженцем. Например, выращивали в бочках молодые вишенки так, чтобы они раскрыли бутоны к 1 марта, подарив первый привет и аромат весны.

Другое сходство — маскарады. Масленицу называли русским карнавалом. Традиционные маски — конь, коза, медведь. В прошлом, как и зимние святки, Масленица праздновалась две недели. К их концу все предавались веселью, невзирая на возраст и чины.

К последнему дню строили в городах и крупных селах крепости из снега. Над входом перекидывали арку из снежных глыб. Поверху украшали сооружение ледяными фигурками или флажками, вечером иногда зажигали там факелы. В прощенное воскресенье к крепости двигался масленичный поезд. Устраивали его как можно забавнее. На старые сани ставили ветхую лодку, какие-нибудь короба или сооружали помост. Поезд тащили «тощие клячи», обвешанные мочалами, вениками, запряженные веревочной сбруей. В поезде сидели ряженые: «царь» с «генералами», тут же находился зубоскал-насмешник. Масле-

ничный поезд сопровождала толпа ряженых, вокруг сновали зеваки. Все многолюдье шумело, шутило, перекидывалось остротами и снежками, продвигаясь к крепости.

Здесь разделялись на пеших «защитников» и конных «нападающих». «Царь» или «генерал» подавали знак, и всадники мчались, разметая толпу. Их задача — прорваться через град снежных снарядов, «разломить» город, разрубить его арку. Удальца-победителя при всеобщем ликовании стаскивали с лошади и купали в снегу.

Чучело Масленицы делали не везде, в основном в средней и южной России. В Московской губернии брали сноп соломы и вдевали его в девичий сарафан. В Калужской и Орловской губерниях ладили соломенную куклу и надевали на нее женский костюм, а в Псковской — овчинную шубу мехом вверх. Малевали смешную рожицу, насаживали на кол и весь день возили или носили по улицам, а в сумерках разрывали, топили или сжигали.

В воскресный вечер повсюду полыхали костры — «жгли Масленку». Собрав пучки соломы, дровишки, плашки, старые бочки, ненужный хлам где-нибудь на окраине, за околлицей, у реки складывали кострища.

Масленицу называли обманницей: развеселит, раззадорит, полыхнет огнем и погаснет. С догоравшими ко-

страдами заканчивались празднества. Детворе сообщали: «Сгорели молоко и масло, остался только редькин хвост на великий пост».

Масленичные обряды с их весельем, огнем костров, катанием в снегах должны были растопить, прогнать утомившую зиму. Однако и во время поста не забывал народ о встрече весны. Ее ждали, звали, закликали. Чтобы ускорить прилет птиц, устраивали 22 марта праздник птиц. Из теста лепили птичек (жаворонков, уток, голубков), раскладывали им крылышки, распускали хвостики, вставляли глазки из изюминок, сухих черемушинок, конопляных семечек и сажали в печку. Появлялись оттуда теплые золотистые птички на радость малышне.

Бесна, как считали крестьяне, начинается со дня Благовещенья — 7 апреля (25 марта по старому стилю). По этому дню примечали погоду на лето: коли солнышко с утра до вечера, об яровых тужить нечего, погода ясная — лето грозное, а мокро — лето грибное. Смотрели, как прилетают птицы. Ранний прилет жаворонков — к ранней весне. Грач прилетел — через месяц снег сойдет. Птицы выют гнезда на солнечной стороне — к холодному лету, а если весной паутины много — к жаркому лету.

ХВОРОСТ

2,5 стакана муки, 200 граммов растительного масла, 2 столовые ложки сахара.

3 ложки масла смешать с 0,5 стакана воды, 2 ложками сахара и 2,5 стакана муки, слегка посолить (можно добавить рюмку водки) и замесить тесто. Раскатать тесто, разрезать его на небольшие полоски и постепенно жарить их в кипящем масле. Полоски теста можно переплести различными фигурками. Оригинально выглядит хворост, который делают из более жидкого теста. Его наливают в чайничек и тонкой струйкой льют в кипящий жир, выводя сетчатые узоры.

БЛИННЫЙ РУЛЕТ

Испек блин на большой сковороде. Смазать растопленным маслом. Положить на него слоями начинку: слой риса или пшена с рублеными яйцами, слой творога. И так — несколько раз. Свернуть блин в рулет, положить в форму и запечь. При подаче нарезать ломтиками.

БЛИННЫЙ ПИРОГ

Готовые блины промазать растопленным маслом, сложить стопкой, перемежая начинкой (сметана с рублеными крутыми яйцами, отваренный рис с зеленым луком, мясной обжаренный фарш). Накрывать сверху блином, смазанным сметаной, и запечь на сковороде в духовке.

МОРКОВНЫЕ БЛИНЫ

2 стакана пшеничной муки, 5—6 небольших морковок, стакан гречневой муки, 30 граммов дрожжей, 3 яйца, 3 стакана молока, столовая ложка сахара, соль по вкусу.

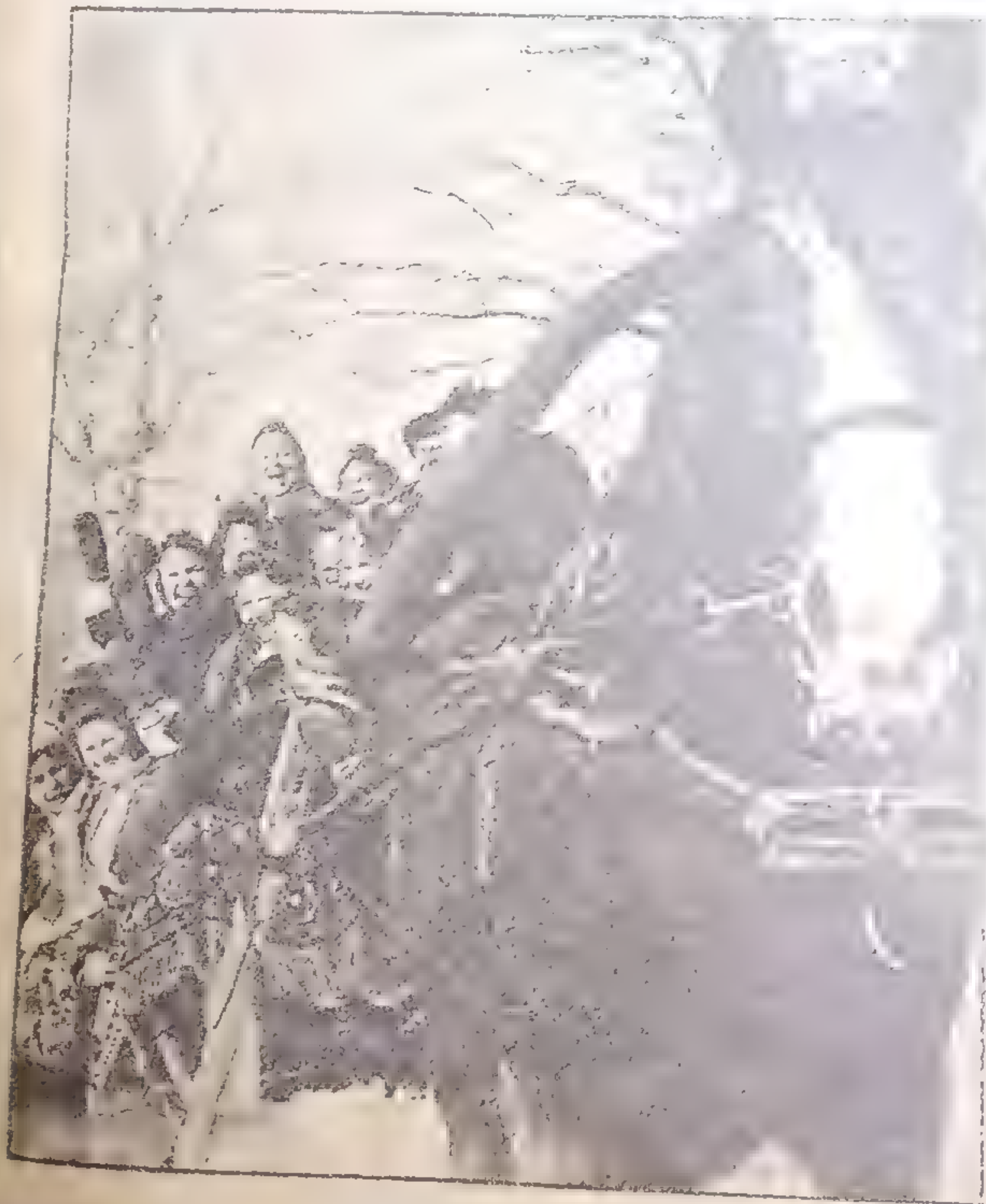
Разведите дрожжи теплым молоком, добавьте яйца, сахар, соль и, помешивая, понемногу всыпьте пшеничную и гречневую муку (можно размолоть в кофемолке гречневую крупу). Натрите на мелкую терку 5—6 морковок среднего размера и выложите в тесто. Все тщательно размешайте и выпекайте как обычные блины.

ТЫКВЕННЫЕ БЛИНЫ

1,5 стакана пшеничной муки, 500 граммов тыквы, 30 граммов дрожжей, 2 яйца, 3 стакана молока, 3 столовые ложки сахара, соль по вкусу.

Разведите дрожжи теплым молоком, добавьте яйца, сахар, соль и, помешивая, постепенно всыпьте муку. Натрите на крупную терку тыкву и выложите массу в тесто. Все тщательно размешайте и готовьте эти блины так же, как и морковные.

К блинам с овощными добавками подайте сметану или мед.





О ДЖИНСАХ, СЛАДОСТЯХ И СИЛЕ ВОЛИ

К. А. КОРОВНИКОВ,
доктор медицинских наук

Надеемся, те, кто прочитал статью «Анатомия полноты» («Здоровье» № 1, 1992 год), поняли, почему полнеют, когда еда в дефиците. Но, чтобы расстаться с уже накопленными килограммами, нужны немалые усилия...

Как-то известный американский ведущий специальной телепрограммы для полных, стоя у транспортера, по которому двигались посудины с пирожными, взбитыми сливками, другими изысканными лакомствами, рассказал о том, что отказался от всего этого благодаря своей сокровенной мечте — носить красивые белые джинсы. Смешное, казалось бы, желание овладело им настолько, что за несколько лет из бесформенного толстяка он превратился в супермена. Теперь свои телепередачи он неизменно ведет в ослепительно белых джинсах.

Как же найти ту цель, тот, как говорят ученые, мотив, который станет вашей путеводной звездой на тернистой дороге к стройности?

Пример американского тележурналиста, как, впрочем, и история знаменитой кинозвезды Элизабет Тейлор, которая в 60 лет, сбросив 20 килограммов, в очередной раз вышла замуж и почти вернула себе молодость, лишний раз доказывает, каким мощным побудительным стимулом может

стать желание нравиться, хорошо выглядеть, носить красивую одежду. Не потому ли среди актеров, за исключением случаев, когда полнота является органичной частью амплуа, практически не встречается тех, кто отягощен лишними килограммами. Среди них мало похожих людей: и вкусы, и пристрастия, и сила воли, и степень предрасположенности к полноте — все разное. А выглядят одинаково подтянуто.

Профессия, требующая постоянно быть в форме, не позволяет расслабляться, предаваться чревоугодию. Психологическая установка «Я должен хорошо выглядеть» помогает жестко контролировать свой рацион, победить естественное стремление полакомиться.

У большинства людей такой установки нет. И только сильные чувства или, напротив, разлад в отношениях с противоположным полом, другие столь же веские причины заставляют кое-кого более критично взглянуть на себя. Хотя, если задуматься, постоянное ощущение того, что ты красив, строен, элегантен, просто несоизмеримо с тем мимолетным удовольствием, которое может дать кусок самого вкусного торта. И уж, конечно, стоит того, чтобы все в чем себе отказывать.

Не нужно мечтать о стройности вообще. Поставьте себе определенную цель, например, надеть юбку или брюки, которые стали слегка малы. Женщины наверняка сделают это без труда. Мужчинам же более требовательно отнестись к своей внешности поможет информация, которая все чаще появляется в литературе и печати. К примеру, как свидетельствуют многочисленные отечественные и зарубежные исследования, риск развития ранней импотенции у полных мужчин гораздо выше, хотя половое созревание у мальчиков с лишним весом происходит обычно значительно позже. То есть весь период полноценной половой жизни может как бы сжиматься во времени. Причина — лишние килограммы.

Немаловажным для мужчин будет и тот факт, что полнота снижает работоспособность, мешает энергично, полноценно трудиться. «Не хочу переедать, а то не смогу работать» — пришлось как-то услышать от одного художника. И это отнюдь не его субъективные ощущения. Переедание и его постоянная спутница — полнота — действительно делают человека вялым, инертным. В работе он нередко как бы заторможен, сонлив, быстро устает. Не всегда может действовать энергично, быстро принимать решения, тяжел на подъем и бывает настолько привязан к своему креслу, что любое перемещение на дальнее ли, на близкое ли расстояние становится проблемой. Темп работы при лишнем весе значительно замедляется. Прослойка жира между мышечными волокнами служит своеобразным тормозом, из-за которого снижаются скорость и мощность движений. Например, при 5% лишнего веса скорость движений замедляется на 4%, при 10% — на 6%. Не случайно у нас, как и во многих других странах, о деловых качествах партнера начинают судить и по его внешнему виду. Толстяк все чаще вызывает некую долю недоверия. Слишком толст, зна-

чит, вряд ли обладает элементарной культурой и необходимой работоспособностью.

Как правило, пассивность человека, обремененного лишними килограммами, обусловлена теми физиологическими процессами, которые происходят в организме. Значительно увеличивается длина сосудистого русла, сердцу становится труднее перекачивать кровь, и это приводит к ухудшению кровоснабжения всего организма, и в частности мозга, скелетных мышц. Положение усугубляется еще и тем, что часть кислорода, предназначенного для мышц, «отнимает» жировая ткань.

И, наконец, о главном аргументе в пользу похудения — оно дает возможность избежать многих болезней и продлить жизнь.

Во многих развитых странах лишние килограммы становятся серьезной проблемой при страховании жизни. Бесстрастная статистика свидетельствует, что именно полнота значительно увеличивает опасность развития ряда заболеваний, а уже имеющиеся болезни протекают у таких людей намного тяжелее.

Судите сами. В нашей стране до шестидесятилетнего возраста доживает лишь 60% полных людей, а худощавых — 90%, до семидесяти лет — 30% тех, у кого есть излишки веса, и 50% тех, у кого их нет.

Ожирение не только укорачивает жизнь на 10—12 лет, но и делает ее неполноценной. При лишнем весе жир откладывается в области живота и бедер, окружает кишечник, скапливается возле почек и печени, в околосердечной сумке. Это создает экстремальные условия для работы всех внутренних органов, особенно сердечно-сосудистой системы. Одышка и сердечная слабость — постоянные спутники тучности.

Специальные исследования, выборочно проведенные в пяти городах мира сотрудниками Всемирной организации здравоохранения, показали, что среди тучных мужчин атеросклероз в 4 раза чаще приводит к смерти от инфаркта миокарда, чем среди мужчин с нормальным весом, у женщин — в 3 раза.

В 2—3 раза больше смертных случаев среди тучных людей, больных диабетом, желчнокаменной болезнью, циррозом печени, заболеваниями почек, в сравнении со страдающими теми же заболеваниями, но не обремененными лишним весом.

Что ж, доводов в пользу борьбы за стройность, наверное, достаточно. Остается выбрать один из них, а может быть, в запасе есть свой, не менее весомый? Главное, постарайтесь найти его и постоянно помнить о нем. Разумеется, одно только точное знание того, зачем вы хотите похудеть, не сможет вам помочь. Важно при этом выбрать правильную программу дальнейших действий. Об этом мы и поговорим в следующей статье.



Рисунок
Г. ОГОРОДИКОВА

ЭТОТ КОВАРНЫЙ ГОЛОЛЕД

З. С. ЦЫГАНКОВ,
доцент

Известно, треть дорожно-транспортных происшествий на дорогах происходит по вине пешеходов. Зимой положение еще более усугубляется. Теплая одежда, которая подчас мешает идущим быстро реагировать на приближающийся транспорт, скользкая дорога, плохая видимость — все это делает пешехода еще более уязвимым. Тем не менее и в это время находится немало «смельчаков», которые пытаются проскочить через дорогу прямо перед машиной. Им кажется, что водитель может спокойно его пропустить и времени для торможения вполне достаточно. Но это далеко не так. Зимой тот, кто за рулем, сталкивается с еще большими трудностями, чем пешеход.

Лобовое стекло постоянно запотевают, опрыскиватель замерзает, даже днем видимость ухудшается в несколько раз, нелегко точно определить расстояние до пешехода. К этим трудностям добавляются чисто технические, неизбежно возникающие при эксплуатации автомобиля зимой. К тому же большинство автолюбителей и зимой ездят на летней, а порой и полулысой резине, которая скользит при торможении. Наконец, многие просто чувствуют себя очень неуверенно, так как никто и никогда не учил их технике управления автомобилем на скользкой дороге. А это требует большой осторожности, умения и немалого нервного напряжения, поскольку в таких условиях автомобиль легко теряет устойчивость, а тормозной путь возрастает более чем в 8 раз.

Нередко можно наблюдать, как, остановившись у обочины, водитель не может от нее отехать: колеса буксуют, двигатель ревет, а машина не двигается. Подобные ситуации возникают и на перекрестках, и у светофоров, еще более усложняя и так непростую обстановку на дорогах. Чтобы их избежать, трогаться с места на скользкой дороге нужно с минимальных оборотов, на которых может работать двигатель вашего автомобиля, ни в коем случае не допуская при этом буксования колес. Для этого придется изменить привычный порядок работы ногами: сначала слегка нажать на газ, чтобы двигатель набрал 1500—2000 оборотов, и только потом, очень плавно, задержав в фазе включения, отпустить педаль сцепления. Если же вы ошибетесь (сильно нажмете на педаль газа и резко бросите сцепление), то

после пробуксовки между колесами и льдом тут же образуется водяная прослойка. В этой ситуации даже ас не сможет ничего сделать. Поэтому не гоняйте впустую двигатель, если автомобиль стоит на месте, выключите сцепление и повторите все сначала.

В момент, когда машина трогается, обе руки лучше держать на руле. Поскольку, если правая рука находится на рычаге переключения передач, это приводит к нежелательной асимметрии в посадке и может отразиться на направлении движения автомобиля. Немаловажно и то, в каком положении находятся колеса. Сдвинуться с места в гололед со слегка развернутыми в сторону колесами очень трудно. Передние колеса обязательно должны стоять прямо, иначе может возникнуть пробуксовка задних колес.

Чтобы следить за этим, не нужно каждый раз выходить из машины. Из узкой полоски пластыря или липкой ленты сделайте строго вертикальную метку по центру руля, соответствующую ровному положению колес. Такая метка будет очень полезна.

Одна из опасностей гололеда заключается, например, в том, что можно ехать с повернутыми колесами абсолютно прямо. Нередко это случается тогда, когда торможением заблокированы передние колеса автомобиля. Как только торможение прекращается, автомобиль, ехавший прямо, резко направляется в сторону поворота колес, что всегда неожиданно и приводит к заносу и авариям. Метка на руле в этом случае позволяет своевременно заметить, что колеса автомобиля развернуты, хотя вы едете прямо, и принять нужные меры.

Кстати, на скользкой дороге вообще лучше не пользоваться тормозом. Резкое и даже плавное торможение приводит к блокировке колес и заносу. Тормозить при необходимости нужно импульсно, отпуская тормоз при малейшем намеке на скольжение и одновременно переходя на более низкую передачу.

Почувствовать, что автомобиль скользит, можно только плотно прижавшись к сиденью. Поэтому даже в мороз не одевайтесь слишком тепло. Это нарушает контакт с автомобилем. Лучше заранее хорошо обогреть салон и ехать в легкой одежде.

Если вы не хотите попасть в аварию, забудьте о нейтральной передаче, при которой двигатель отключает-

ся от управления. Все маневры выполняйте без выключения сцепления. Передача должна быть всегда включена! Иначе ваш автомобиль уподобится неуправляемой тележке. При работающем двигателе риск блокировки ведущих колес значительно ниже, кроме этого, мощность двигателя всегда может помочь вывести машину из критического заноса. Причем сделать это легче, если вы едете на 2-й или 3-й передаче. На этих низких передачах автомобиль динамичнее, податливее, послушнее. Им легче управлять в потоке машин, на спусках и на подъемах. Поэтому на скользкой дороге низкие передачи предпочтительнее более высоких. Только не забывайте, что при езде даже на небольшой скорости гололед не прощает резкости в движениях ни при разгоне, ни при поворотах, ни при переключении передач.

Приближаясь к повороту, заранее включите пониженную передачу. Таким образом, если вы едете на заднеприводном автомобиле, вы как бы используете «тормозной парашют», который помогает прижать передние колеса к дороге.

Особенно опасен гололед на мостах, эстакадах, высоких насыпях, а также на подъездах к остановкам общественного транспорта, перекресткам, переходам. Лед в этих местах образуется нередко даже тогда, когда его нет на остальных участках дороги. Напоминаю: тормозить на таких участках ни в коем случае нельзя! Заранее снизьте скорость.

Большими неприятностями грозит торможение, если колеса одной стороны автомобиля находятся на льду, а другой — на сухом шоссе. При резком торможении возникает сила, которая способна вызвать занос и вращение автомобиля.

Во время езды по скользкой дороге старайтесь, если есть возможность, прижиматься наружной или внутренней плоскостью колес к снежку, колее, накатанной грузовиками. И конечно же, обязательно позаботьтесь о самих колесах. Лучше, если на всех четырех будут шины с одинаковым рисунком протектора. Ну, а если такой возможности нет, менее изношенные шины переставьте на передние колеса. При этом не накачивайте их до предела. Если автомобиль не нагружен, то уменьшите давление до 1,7 атмосферы.

Старайтесь отвести свой взгляд от капота автомобиля и просматривать минимум 100 метров дороги перед собой: это позволит лучше прогнозировать дорожную ситуацию и своевременно принять необходимые меры.

Помните, что те трудности, с которыми сталкиваетесь вы, испытывают и другие водители. Постарайтесь относиться к ним с уважением и вниманием. Не случайно многие верят в то, что судьба всегда платит за добро добром и ограждает от аварий тех, кто внимателен к другим водителям и пешеходам.

Осторожно: дорога!

5



Мы ждем ребенка

Я понимаю, это задача нелегкая в наше время, когда и питание, и образ жизни, и окружающая сре-

Каждый раз, когда у вас появляется опасение или страх, говорите себе: «Я спокойно жду своего малыша». Настраивайте себя на доброжелательное отношение ко всем, кто вас окру-

хотят выпробовать, независимо от того какое у вас настроение. Это все работа души. А вот что важно, если можно так сказать, для тела: вы немедленно бросаете курить и избегаете помещений, где курят. Вы ежедневно выпиваете настой шиповника (столовую ложку шиповника побить молотком через марлю, затем залить его в термосе 1/2 литрами кипятка, настаивать ночь, процедить). Это порция на день; пить вместо чая и кофе. В обязательном порядке вы начинаете ходить пешком и хотя бы полчаса в день проводите на свежем воздухе.

Учитесь расслабляться и тренировать так называемое управляемое воображение (визуализацию). Эти навыки сослужат отличную службу не только во время беременности, но и в процессе родов. И главное, потом, когда, овладев методикой быстрого отдыха, вы сможете успешнее справляться с новыми обязанностями матери. Для занятий постарайтесь выкроить в течение дня два раза по 15—20 минут.

Нервное напряжение — одно из зол нашего трудного времени. Чтобы научиться снимать его, прежде всего попробуйте ощутить разницу между состоянием напряженности и состоянием расслабленности. Внешние признаки постоянного нервного напряжения: вертикальная складка между бровями, приподнятые плечи, сутулость, стиснутые зубы, опущенные уголки губ, сжатые кулаки, затрудненное дыхание. И, напротив, когда вы улыбаетесь, а еще лучше, смеетесь, то невольно дышите ровнее, зубы, естественно, разжаты, морщины разглажены, плечи опущены.

Давайте разучим перед зеркалом первое упражнение. Представьте себе, что вы чем-то очень недовольны, раздражены, озлоблены (жизнь преподносит нам достаточно сюрпризов). Посмотрите на себя в зеркало. Нравится ли вы себе? А теперь вспомните, как вы собирались на первое свидание, как были впервые влюблены или какое-нибудь другое событие, когда вы летели как на крыльях. Видите? Вы невольно выпрямились как струнка, приосанились, подняли горделиво голову, глаза заблестели, лоб разгладился, улыбка осветила лицо, дыхание стало свободным и глубоким. Вы как бы подключились к своим внутренним ресурсам. Несомненно, теперь вы себе нравитесь, иначе и быть не может. Зафиксируйте это ощущение.

Поймите, для женщины главное — не возраст и не внешность, а способность чувствовать себя женщиной. Беременность — это одно из самых прекрасных явлений жизни, апофеоз веры и надежды на будущее. Выработывая в себе такое ощущение, вы всегда будете прекрасны и... здоровы.

Итак, каждый раз, оказавшись у зеркала, вы «включаете в себе источник внутреннего света» — и самое скромное платице становится

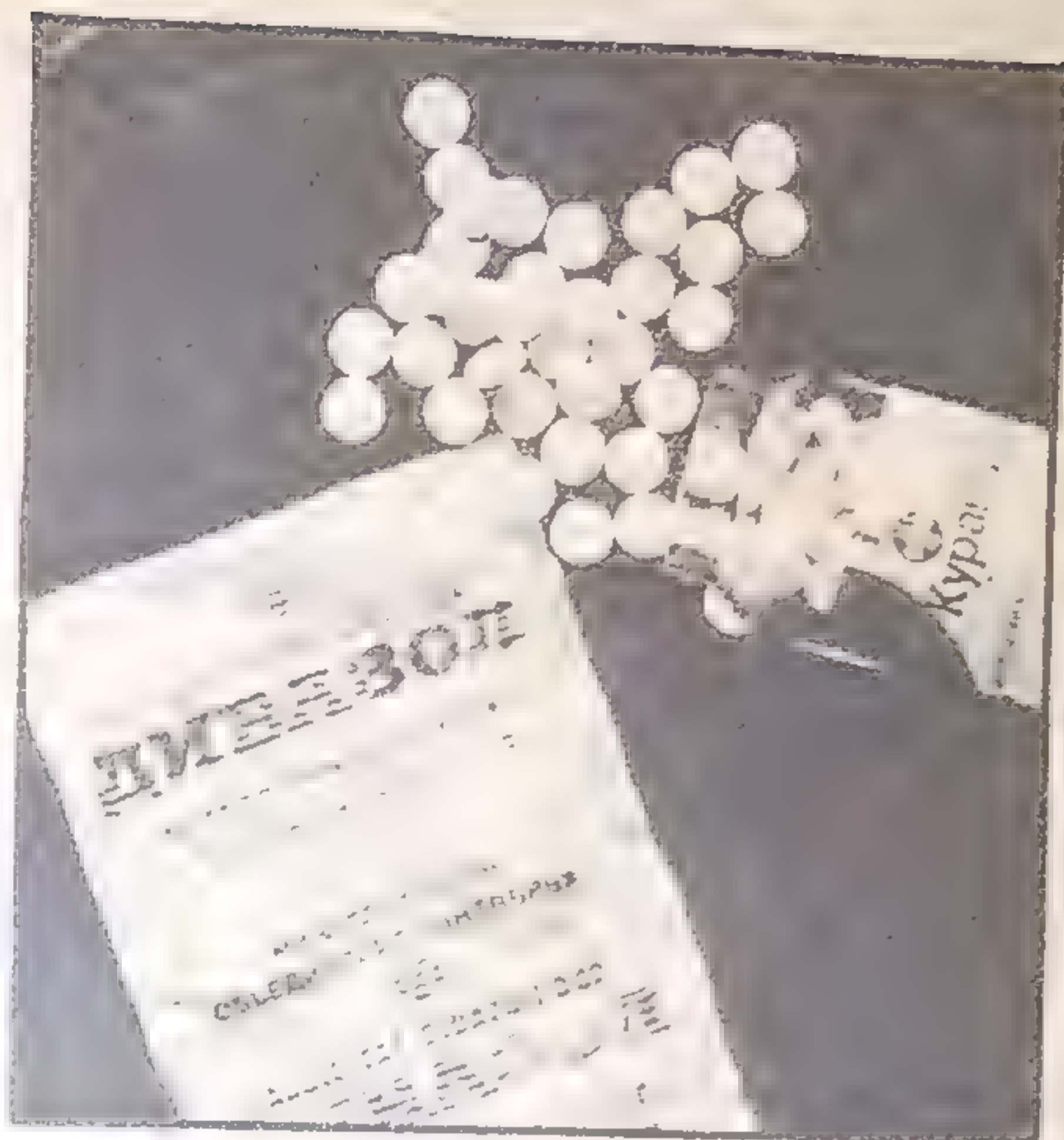
нарядом королевы. Когда вы пойдете рядом с мужем, с ребенком (особенно если у вас мальчик — ведь он будет выбирать жену по вашему образу и подобию), держитесь только так. Пусть ваши близкие гордятся пусть все окружающие знают, что вы ждете ребенка всей семьей. Ощущение вашей внутренней уверенности, радости, победоносности обязательно передастся будущему малышу.

Теперь второе упражнение: тренировка на расслабление. Лучше всего начать перед сном (кстати, учтите, беременная женщина должна как следует высыпаться — отдых для нее жизненно необходим!). Если вы уже занимались аутотренингом или освоили медитацию, то замечательно. Если нет — за дело! Лучше всего лечь на полу на ковер либо одеяло без подушки (спать вам надо на твердом — никакого поролона ни в коем случае, причем особенно опасен он для склонных к аллергии). Глубоко подышите носом. Напрягите только ноги (можно каждую в отдельности, а потом уже обе вместе). Вытянув носки изо всех сил (вспомните, как девочкой в детстве играли в балерину), посчитайте до 5—10, носки должны быть вытянуты, разведены в стороны, ноги напряжены, как каменные. Затем расслабьтесь, ноги мягкие, ватные, безвольные. Тренируйтесь несколько раз, чтобы запомнить разницу в ощущениях между напряжением и расслаблением.

Потом в расслабленном состоянии сожмите руки в кулаки (можно тоже по отдельности) и напрягите их изо всех сил на счет 5—10. Снова расслабьтесь. Повторите этот прием несколько раз, затем одновременно напрягите руки и ноги, расслабьтесь после счета 5—10. Следите, чтобы во время расслабления зубы были не сжаты и лоб не напряжен. Дышите спокойно и мысленно проводите «ревизию»: все ли тело расслаблено — мягкое, ватное? Вы должны быть похожи на тряпичную куклу. Полежите в таком размягченном состоянии и сосредоточьтесь только на своих мыслях.

Поговорите с будущим ребенком «Я отдыхаю, мы с тобой отдыхаем, нам удобно и хорошо так лежать, ты — мой хороший, я жду тебя с радостью...» Представьте, что вы со своим малышом на зеленом лугу, у костра, на берегу моря. Можете поставить пластинку с записью Моцарта, Баха или вашу любимую (тихую!) эстрадную музыку. Эти 15 минут для вас — полет в вечность, уход от бременной суеты, эмоциональный контакт с малышом. Мысленно приласкайте и поцелуйте его, скажите ему ласковые слова — вы со своим будущим ребенком одно целое, одна душа и одно тело. Больше никого и ничего в мире.

Рената РАВИЧ



ДИБАЗОЛ И КУРАНТИЛ... ОТ ГРИППА

«Для профилактики гриппа врачи рекомендуют препараты, которые используются и при сердечно-сосудистых заболеваниях, но забыли их названия. Расскажите, что это за лекарства и как их принимать».
О. ЧЕРНОВ,
Киев

Думаю, читатель имеет в виду дибазол и курантил. Действительно, раньше эти препараты использовали только кардиологи. Но несколько лет назад было обнаружено, что они обладают и другими эффектами. Их тщательно изучили, проверили и получили хорошие результаты.

Теперь широко известны и активно используются новые свойства дибазола и курантила. Они повышают неспецифическую резистентность организма к различным инфекциям, в том числе и к вирусу гриппа, способствуют выработке естественного интерферона.

В целях профилактики гриппа их надо принимать с самого начала эпидемии. Взрослым рекомендую 0,02 грамма дибазола за час до еды раз в день в течение 2—3 недель. Детям старше 6 лет — ежедневно по 0,01 грамма дибазола за час до еды в течение 2—3 недель.

Курантил взрослым следует принимать по 50 мг (2 таблетки) за час до еды раз в неделю в течение месяца, а детям — по 25 мг (таблетку) за час до еды раз в неделю в течение такого же срока.

Столь длительный курс обусловлен приблизительно установленной продолжительностью вспышки эпидемии гриппа.

Н. П. ОБРОСОВА-СЕРОВА,
кандидат
медицинских наук

ОСТРЫЙ БРОНХИТ

Рекомендует врач

Н. А. КАЛГАНОВА,
кандидат
медицинских
наук

Чтобы легко
откашливаться,
натрите на терке
или пропустите
через мясорубку
два крупных
зубца чеснока
или луковицу,
положите на дно
заварочного
чайника
и залейте
кипятком.
Дышите через
носик чайника,
пока пар
не остынет.



Прежде чем начать разговор о том, как следует себя вести страдающему бронхитом, я хочу рассказать о системе защиты воздухоносных путей, выработанной нашим организмом в процессе эволюции.

Бронхи на всем их протяжении выстланы слизью. В верхних дыхательных путях слой ее достаточно толстый, в средних отделах бронхов — тоньше, а в мелких бронхах сходит на нет. Именно эта слизь защищает нас от вредных веществ, находящихся в воздухе: болезнетворных микроорганизмов, грибов, домашней пыли, частиц синтетики.

Помимо слизи, бронхи покрыты реснитчатым эпителием, или так называемыми ресничками, которые колеблются в слизи, создавая в ней движение вверх, по типу эскалатора, и не позволяя болезнетворным микроорганизмам продвинуться вниз. Вот почему нижние бронхи, альвеолы и легкие стерильны.

Переохлаждение, частые воспалительные заболевания верхних дыхательных путей, пребывание в запыленном помещении, там, где курят, переутомление — все эти и многие другие причины, снижающие защитные силы организма, предрасполагают к развитию бронхита. При этом слой ресничек разрушается, меняется соотношение густого и жидкого секрета, слизь густеет. Оставшимся ресничкам становится все труднее рабо-

тать, их движение замедляется. Из-за этого чужеродные вещества оседают на крупных бронхах, микроорганизмы размножаются и спускаются вниз по дыхательным путям в мелкие. Так начинается бронхит.

Как правило, он сопровождается недомоганием, слабостью, потливостью, кашлем с мокротой, но температура тела повышается не всегда. Поэтому больные частенько не спешат к врачу. А ведь кашель, сопутствующее ему выделение мокроты, — серьезный повод для того, чтобы обратиться к пульмонологу. Если вовремя не принять меры, острый бронхит перейдет в хронический. А это очень серьезное заболевание. В тяжелых случаях может затрудняться прохождение воздуха по бронхиальному дереву вследствие его сужения, альвеола не получает необходимого количества кислорода. В результате кровь недостаточно обогащается кислородом, возникает гипоксия и в ответ на это — гипертония в малом кругу кровообращения, что ведет к выраженной одышке, развитию так называемого легочного сердца.

Что же делать, как только станет ясно, что человек ослеп? В первую очередь устранить факторы риска: бросить курить, активно лечить синусит, кариозные зубы, принимать антибиотики, при необходимости и как долго, советует лечащий врач. А когда острый процесс будет ликвидирован, можно обратиться к домашним средствам.

Великолепная вещь — массаж грудной клетки. Его начинают в положении сидя с поглаживаниями и растираниями надплечий, шеи, плечевого пояса и передней поверхности грудной клетки движениями от позвоночника к груди и от плечевым суставам и подмышечным впадинам. Для массажа спины можно использовать жесткое махровое полотенце. Затем пальцами, толчкообразно надавливая, массируют межреберные промежутки. Далее производят самомассаж затылка, задней поверхности шеи и плечевого пояса по направлению от волосистой части головы к плечевому суставу. После этого массируют переднебоковую поверхность грудной клетки от грудины к плечевому суставу и подмышечной впадине. Женщинам следует обходить молочную железу. Общая продолжительность массажа — 10—15 минут. Делать его надо ежедневно и лучше по утрам. Хорошо, если больному поможет кто-либо из родственников.

Разжижает мокроту и способствует более продуктивному откашливанию обильное питье: горячий чай с малиной, липовым цветом, подогретые минеральные щелочные воды.

Стимулируют работу ресничек ингаляции раствором пищевой соды. Как я уже говорила, вследствие воспаления слизь густеет и движения ресничек замедляются, а в щелочной

среде они снова начинают двигаться быстро. Налейте в заварочный чайник стакан кипятка и размешайте в нем чайную ложку соды. Дышите через носик чайника.

Сильным бактерицидным свойством обладают фитонциды. Чтобы легче откашливаться, натрите на терке или пропустите через мясорубку два крупных зубца чеснока или луковицу, положите на дно заварочного чайника и залейте крутым кипятком. Дышите через носик, пока пар не остынет.

Можно натереть на терке крупную редьку и залить ее двумя-тремя столовыми ложками меда. Когда редька пустит сок, пейте его по 2—3 столовые ложки несколько раз в день.

Рекомендую воспользоваться настоями и отварами лечебных трав, делающих слизь не столь вязкой и обладающих отхаркивающими свойствами. Это корень алтея, термопсис, мать-и-мачеха, багульник. Способы приготовления написаны на упаковках.

Если вы хорошо переносите запах горчицы, ставьте вечером перед сном на 15—20 минут горчичники на грудь. Можно на 2—3 дня поставить перцовый пластырь. Такие прогревающие процедуры раскрывают дыхательные пути и также способствуют более продуктивному откашливанию.

Вот несколько дренажных упражнений для очищения бронхов от слизи, суть которых — в сильном сжатии грудной клетки. Каждое упражнение выполняйте не менее 10—15 секунд, а начинайте движение строго во время паузы между вдохом и выдохом.

1. И. п. — лежа на спине. На счет «раз» плотно подтянуть бедра к груди, обхватив руками голени. На счет «два» начать мощный выдох до счета «семь», прижимая руками голени к груди. На счет «восемь» вернуться в и. п., максимально выпячивая живот диафрагмальным вдохом, и глухо кашлянуть только силой брюшного пресса.

2. И. п. — то же, выполняется с посторонней помощью. Захватите руками ноги больного за середину голени. Далее поступайте, как в предыдущем упражнении.

3. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Руки согнуть в локтях под прямым углом, предплечья плотно обхватывают нижние ребра и диафрагму, кисти прижаты к бокам, вы как бы обхватываете себя руками. На счет «раз» глубоко наклониться вперед, округлив спину, упереться предплечьями в бедра, слегка присев, голова на уровне колен, взгляд направлен вниз-назад. На счет «два» начать мощный выдох, продолжить его до счета «семь», руки расслабленно опустить, раздуть диафрагмальным вдохом живот, глубоко кашлянуть, повторить вдох и кашлянуть еще два раза. На счет «восемь» возвратиться

и п
пачив
4. I
с посто
ди бол
ми кре
и диаф
дыдуш
В о
ветую
лоту. Е
не купи
ника, л
ная) че
аскорби
противл
Если
старайт
хотя бы
полу, п
а привь
стному
вайте п
уборку,
воспале

ДИО

Дис
тание,
ства за
Все
Время
Дыхате
палител
рактера
При
болева
2 «Здо

4. И п — то же, выполняется с посторонней помощью. Станьте спиной больного вплотную к нему, кистями крепко охватите его нижние ребра и диафрагму. Далее выполняйте предыдущее упражнение.

В острый период заболевания советуем принимать аскорбиновую кислоту. Если витамина С в таблетках вы не купите, заменят его отвар шиповника, протертая с сахаром (не вареная) черная смородина. Не забывайте: аскорбиновая кислота повышает сопротивляемость организма инфекции.

Если вы часто болеете бронхитом, старайтесь закаляться. Для начала хотя бы иногда ходите босиком по полу, принимайте воздушные ванны, а привыкнув, переходите и к контрастному обливанию. Почаще проветривайте помещение, делайте влажную уборку, чтобы пыль не провоцировала воспаления бронхов.

ДИСФАГИЯ



Дисфагия, или затрудненное глотание, — один из признаков множества заболеваний.

Все знают, как трудно глотать во время ангины, заболеваний верхних дыхательных путей, полости рта воспалительного и травматического характера.

Причиной дисфагии могут стать заболевания нервной системы, сопро-

вождающиеся поражением нервно-мышечного аппарата. В этих случаях, когда центры нервной системы, управляющие актом глотания, действуют несогласованно, пищевой комок попадает в трахею, носоглотку, гортань. Все это вызывает тяжелые приступы кашля, удушья. В таких случаях речь идет о так называемой истинной дисфагии.

Несколько особняком стоит группа заболеваний, при которых дисфагия возникает в результате функциональных расстройств нервной системы — неврозов, истерии. Такая функциональная дисфагия может быть эпизодической и провоцируется, как правило, раздражающей (горячей, холодной, острой) пищей. У некоторых пациентов этот симптом вызывают жидкая пища или вода, а проглатывание плотной пищи, наоборот, не сопровождается неприятными ощущениями.

Выявить причину дисфагии возможно только после тщательного и всестороннего обследования больного, в первую очередь рентгенологического и эндоскопического. И лишь исключив все органические причины, врач ставит диагноз функционального расстройства акта глотания.

Сдавление пищевода извне близлежащим патологическим образованием тоже обуславливает дисфагию. К этому приводит узловой зоб — значительное разрастание ткани щитовидной железы, опухоль и увеличенные лимфатические узлы средостения, аневризма аорты. Когда суживается просвет пищевода, больные жалуются не столько на нарушение акта глотания, сколько на затрудненное и болезненное прохождение пищевого комка. Жидкость и кашицеобразная пища проходят легче, чем плотная, а запивание водой как бы проталкивает комок и приносит облегчение больному.

Наиболее частая причина дисфагии — заболевания пищевода. Травмы инородными телами (рыбными и другими костями), химические ожоги кислотами и щелочами могут сформировать рубцовые сужения, вызывающие стойкую болезненную дисфагию. Воспаление слизистой оболочки (эзофагит) и язвы пищевода в более легких случаях сопровождаются ощущением жжения и затрудненным прохождением пищи, а тяжелые поражения — изжогой и болью за грудиной. У страдающих грыжей пищеводного отверстия диафрагмы происходит смещение нижнего отдела пищевода и части желудка вверх, из брюшной полости в грудную, что также может вызвать дисфагию. Тогда больные ощущают боль в верхней части живо-

та, изжогу, отмечается громкая отрыжка воздухом.

Даже краткое перечисление заболеваний, при которых развивается дисфагия, свидетельствует о том, что это симптом тревожный и серьезный. Определить его причину и принять необходимые лечебные меры может только врач.

Но если диагноз поставлен и вы знаете, что затрудненное глотание вызвано именно заболеванием пищевода, я, как гастроэнтеролог, могу дать несколько рекомендаций, соблюдение которых позволит уменьшить неприятные ощущения.

Питание должно быть дробным, небольшими порциями: лучше есть чаще (4—5 раз в день), но понемногу, чем наесться за два раза. Причем пищу надо долго и тщательно пережевывать, поскольку независимо от причины дисфагии маленькие порции лучше проходят по пищеводу, их легче проглотить.

Во время еды старайтесь не разговаривать, ешьте не торопясь, чтобы в пищевод не попадал воздух, что также затрудняет прохождение пищевого комка.

Последний раз ешьте за 3—4 часа до сна, чтобы к тому времени, когда вы ляжете спать, пища ушла из желудка. Никогда не ложитесь сразу после еды, иначе часть пищи будет забрасываться в пищевод, способствуя обострению заболевания, вызывающего дисфагию. Помните, что полная эвакуация пищи из желудка происходит через 1—2 часа после еды.

Старайтесь не наклоняться вперед, особенно вскоре после еды или питья. Женщинам хочу посоветовать мыть пол, не наклоняясь, а намотав тряпку на щетку, полоскать белье не в ванне, а в раковине. Тем, кто работает на приусадебном участке, рекомендую полоть грядки, не согнувшись в три погибели, а сев на скамеечку или хотя бы на перевернутое ведро. Иначе содержимое желудка чаще будет забрасываться в пищевод.

Избегайте очень горячей, острой, кислой пищи, шипучих напитков, раздражающих пищевод, вызывающих отрыжку.

Не носите тугие ремни и пояса. Если женщина раньше пользовалась эластичными панталонами, лучше их заменить корсажем — грацией. Такой корсаж равномерно поддерживает грудь и живот, не сдавливая область талии и не повышая внутрибрюшное давление.

В дневной рацион включайте мясные бульоны или слизистые супы на мясном бульоне, блюда из мяса, птицы, рыбы нежирных сортов, только в отварном и протертом виде.

Е. К. БАРАНСКАЯ,
кандидат
медицинских
наук

Старайтесь долго и тщательно пережевывать пищу, поскольку независимо от причины дисфагии маленькие порции лучше проходят по пищеводу, их легче проглотить.

Из овощей можно есть лишь те, что не содержат грубой растительной клетчатки, их тоже лучше отваривать или готовить из них пюре. Это картофель, морковь, свекла, зеленый горошек, но ни в коем случае не капуста, редис, редька, репчатый лук. Полезны нектарные сорта фруктов, соки, кисели, муссы, сладкие кремы, молочные продукты.

РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ

М. А. ВОСКАНОВ,
профессор

Упорно разрабатывайте тугоподвижные суставы, делайте ежедневно специальные физические упражнения, лепите какие-либо фигурки из пластилина — это хорошо укрепляет мышцы рук.



Причины системного поражения соединительной ткани в области суставов остаются во многом еще неизвестными. Очевидно, не последнюю роль в возникновении этого заболевания играет инфекция.

Такое предположение подтверждает тот факт, что у подавляющего большинства страдающих этим недугом диагностируются очаги хронической инфекции в носоглотке, в мочеполовой системе, органах желудочно-кишечного тракта.

Одна из форм ревматоидного артрита — преимущественно суставная — проявляется симметричным воспалением суставов, главным образом мелких, которое не затрагивает внутренние органы. Больному трудно по утрам сжать пальцы в кулак, разжать их, на предплечьях и голених появляются подкожные плотные по-

движные узелки величиной с фасоль или грецкий орех.

Суставно-висцеральная — высокоактивная — форма заболевания, когда воспаление переходит на внутренние органы: почки, сердце, легкие, — встречается в основном у молодых людей. Больные худеют, страдают малокровием, иногда болезнь протекает с изнуряющими ознобами, обильным потом, высокой температурой.

Комбинированная форма ревматоидного артрита развивается на фоне уже существующих болезней, например, на фоне деформирующего поражения суставов.

Болезнь обычно начинается через 2—3 недели, скажем, после перенесенной ангины. Повышается температура тела, припухают и краснеют суставы, воспалительные изменения в них сопровождаются болью. Разумеется, диагноз ставит врач. Наиболее информативны данные рентгенологического обследования. О степени активности воспалительного процесса судят и по результатам лабораторных исследований.

В лечении этого недуга врач уделяет внимание не только местному воспалительному процессу в суставах. Обязательное условие стойкой ремиссии, а не кратковременного улучшения — больные должны об этом знать — удаление пораженных миндалин, лечение кариозных зубов, короче говоря, ликвидация всех очагов инфекции. Конечно, это не защищает от ревматоидного артрита, но помогает до некоторой степени избежать его обострения.

Наряду с лекарственными препаратами и мазями специалисты придают большое значение ежедневным занятиям лечебной гимнастикой, естественно, не в периоды обострений. Она способствует активизации компенсаторных механизмов организма, в частности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличению подвижности суставов, укреплению мышц.

С самого начала занятий очень важно выработать правильное дыхание: вдох и выдох через нос. Лучшее время для выполнения упражнений — утро, но можно заниматься днем или вечером, но не ранее чем через 1—2 часа после еды. Продолжительность тренировки 10—30 минут. Не забудьте проветрить помещение.

1. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Короткий вдох, удлиненный выдох. Повторить 2—4 раза.

2. И. п. — то же. Одновременно

сгибать и разгибать пальцы стоп и кистей 4—10 раз.

3. И. п. — то же. Одновременно сгибать и разгибать лучезапястные и голеностопные суставы 4—10 раз.

4. И. п. — то же. Сгибать (выдох) и разгибать (вдох) ноги в коленных суставах, не отрывая пяток, 4—10 раз.

5. И. п. — сидя на стуле, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы на ширине плеч, руки на поясе. На вдохе отвести правую руку и ногу в сторону, на выдохе вернуться в и. п. Отвести в сторону левую руку и ногу. Повторить 4—6 раз.

6. И. п. — то же, руки на коленях. Круговые движения в лучезапястных суставах. Повторить 4—10 раз.

7. И. п. — то же. «Ходьба» сидя. Сделать 4—6 шагов каждой ногой.

8. И. п. — то же, руки на столе. Сжать пальцы кисти на 2—3 секунды в кулак, а потом расслабить мышцы рук. Повторить 2—4 раза.

9. И. п. — стоя, стопы на ширине плеч, руки перед грудью. Развести руки в стороны — вдох, вернуться в и. п. — выдох. Повторить 4—6 раз.

10. И. п. — то же, руками опереться о спинку стула. Полуприседание — выдох, вернуться в и. п. — вдох. Повторить 2—4 раза.

11. И. п. — то же. Вдох — отвести в сторону правую руку и ногу, выдох — вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза в каждую сторону.

12. И. п. — то же, пальцы рук на плечах. Вдох — поднять в стороны локти согнутых рук, выдох — вернуться в и. п. Повторить 2—4 раза.

13. И. п. — сидя на стуле, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы на ширине плеч, руки опущены вниз. Несильно напрягаясь, согнуть в локтях одновременно обе руки — вдох, вернуться в и. п. — выдох. Повторить 2—4 раза.

14. И. п. — то же, пальцы рук на плечах. Круговые движения локтями по 2—4 раза.

15. И. п. — то же, руки опущены. Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах 2—4 раза.

16. И. п. — то же, руки на коленях. Сгибать и разгибать лучезапястные и голеностопные суставы 2—4 раза.

17. И. п. — то же. Максимально расслабить мышцы тела и спокойно дышать 2—3 минуты.

Если воспалительный процесс сопровождается сухожильными образованиями кисти и пальцев рук, упорно разрабатывайте тугоподвижные суставы. Для этого сжимайте пальцы в кулак и разжимайте их. Хорошо укрепляют мышцы кисти лепка из пластилина или гипса, занимайтесь ею хотя бы 30 минут в день.

Кисти старайтесь держать все время на ребре — это физиологически более выгодная позиция для них. В этом положении время от времени поднимайте вверх то указательный, то средний палец, так, чтобы мизинец и безымянный палец в это время плотно прилегали к поверхности стола. Для усиления воздействия этих движений наденьте на пальцы аптечную резинку и растягивайте ее.

ЧЕСОТКА



По неофициальным подсчетам специалистов, в последнее время при обращении к дерматологу детей раннего возраста в 5—7% случаев диагностируется чесотка. Это очень много! И, как правило, источником заражения детей были их родители.

Возникает вопрос: в чем причины роста заболеваемости чесоткой? Во-первых, к сожалению, нередко случаи врачебных диагностических

ошибок, когда при первом обращении больного к врачу в медицинской карте появляется диагноз «аллергия» и пациент получает соответствующие, вернее несоответствующие, назначения, продолжая оставаться таким.

И во-вторых, большая часть населения все еще недостаточно осведомлена об основных проявлениях чесотки и путях заражения заболевшего человека. Попытка восполнить этот пробел и является предметом нашей сегодняшней беседы.

Возбудитель чесотки — микроскопический паразит — чесоточный клещ, который, внедряясь в кожу человека, живет там и размножается, вызывая в первую очередь сильный зуд. Поскольку «биологические часы» клеща устроены так, что его активность — передвижения в коже, откладывание личинок — приходится на ночное время, то и зуд больные испытывают в основном вечером и ночью. Это один из главных признаков чесотки. Важно также иметь в виду, что чесоточный клещ паразитирует исключительно в коже.

Для того чтобы клещ перешел к здоровому человеку, необходим как минимум прямой непосредственный контакт. Поэтому главные очаги распространения заболевания формируются в условиях тесного семейного круга, супружеского ложа и также между половыми партнерами, как постоянными, так и случаями.

Другой возможный путь передачи чесотки — опосредованный: через постельное белье, на котором после того, как им пользовался больной, в течение определенного промежутка времени сохраняются живые паразиты. При повторном использовании загрязненного белья, если, конечно, оно не прошло хотя бы процесс обыкновенной стирки, становится источником заражения. Такое, к сожалению, иногда случается при нарушении санитарно-гигиенических норм в гостиницах или железнодорожных вагонах.

Спустя некоторое время после контакта с возбудителем (обычно от нескольких дней до двух недель) проявляются первые признаки заболевания. Прежде всего, как я уже говорил, зуд, возникающий по вечерам и ночью. Появляются высыпания на характерных для чесотки местах: в межпальцевых складках на коже рук, на внутренних поверхностях запястий, в области локтей и подмышечных впадин. На туловище высыпания располагаются обычно на коже живота вокруг пупка, на пояснице и ягодицах. На ногах уязвимые места — это бедра и нижняя треть задней поверхности голени. Чесоточных высыпаний никогда не бывает на голове, лице и шее. У маленьких детей сыпь очень часто появляется на ладонях и подошвах, чего не бывает у взрослых.

Точно определить характер высы-

паний, поскольку изменения на коже могут быть весьма разнообразны, и назначить лечение — дело дерматолога. На пораженных участках образуются пузырьки, ссадины, корочки, гнойнички, где при специальном лабораторном микроскопическом исследовании обнаруживаются чесоточный клещ и его личинки.

Если своевременно не обратиться к врачу, чесотка осложняется вторичной инфекцией. Появляется большое количество гнойников, гнойных корочек, иногда даже повышается температура тела.

Осложнение может протекать и по типу так называемой экзematизации: возникает выраженное воспаление, очаги мокнутия, зуд беспокоит днем и ночью.

После того как диагноз становится ясен, главное — неукоснительно выполнять рекомендованные врачом процедуры. Наносить специальные мази придется не только на те участки тела, где ощущается зуд или появились высыпания. Препараты надо втирать и в непораженную кожу, за исключением головы.

Курс профилактического лечения должны пройти все члены семьи и те, кто имел интимные контакты с больным, даже если у них нет признаков чесотки.

По окончании лечения, а длится оно обычно три-четыре дня, необходимо все нательное и постельное белье тщательно выстирать и прокипятить в течение 20—30 минут.

Как правило, при чесотке нет необходимости ложиться в больницу, можно проводить все процедуры и дома. Если пациент работает на предприятиях общественного питания, в детских дошкольных учреждениях, врач может выдать больничный лист.

Когда заболевает ребенок, поликлиника сообщает о заболевании районную санэпидстанцию, и дети, посещающие один и тот же детский сад или класс, проходят необходимое в этом случае обследование.

Через общую посуду, в транспорте или бассейне заразиться практически невозможно, поэтому нет необходимости обеззараживать специально туалет или ванну, дверные ручки или тарелки.

Существует маловероятная, но не исключаемая полностью возможность заразиться после рукопожатия. Поэтому больной должен проявлять сознательность и под любым благовидным предлогом в период лечения (а это всего несколько дней) уклоняться от рукопожатий.

Но, чтобы снять все опасения, предметы, которых постоянно касается больной, протирайте тряпочкой, смоченной мыльным раствором.

Н. Г. КОЧЕРГИН,
кандидат
медицинских
наук

Как правило,
при чесотке
можно проводить
все процедуры
дома.
Если пациент
работает
на предприятиях
общественного
питания,
в детских
дошкольных
учреждениях,
врач может
выдать
больничный
лист.

ОЧКИ ИДУТ СПОРТСМЕНУ

«Мечтаю
о занятиях
спортом.
Но я близорук.
Не раз слышал,
что человеку
со слабым
зрением
физкультура,
спорт
противопоказаны.
Хочу быть
сильным,
но боюсь
совсем
ослепнуть».

С. ГОРЮНЕНКО,
Львов

Действительно, еще недавно людям, страдающим близорукостью, строго-настрого ограничивали физическую активность, запрещали заниматься физическими упражнениями, спортом. И зря! Занятия физкультурой значительно укрепляют организм, а ведь известно, что очень часто близорукость возникает у людей физически слабых. Что особенно важно для близоруких — физическая активность повышает работоспособность аккомодационной мышцы и укрепляет склеру глаз. Это хорошая профилактика прогрессирования заболевания.

Другое дело, что страдающие миопией должны правильно выбрать вид спорта, физической активности в зависимости от степени близорукости, дозировать физические нагрузки, систематически проходить осмотр у окулиста.

Запомните: при любой степени близорукости противопоказаны занятия боксом, борьбой, тяжелой атлетикой, лыжным двоеборьем, прыжками на лыжах с трамплина, хоккеем,

прыжками в легкой атлетике, атлетической гимнастикой и любыми упражнениями с отягощениями.

При всех формах этого заболевания, кроме стационарной близорукости слабой степени, нельзя заниматься спортивной гимнастикой, современным пятиборьем, прыжками в воду, горнолыжным спортом, бегом на короткие дистанции, футболом, санным спортом, мотоспортом. Ведь во время тренировок возможны частые падения, сильные сотрясения туловища, натуживание. А это отрицательно влияет на и без того ослабленное зрение, может вызвать дальнейшее прогрессирование близорукости, различные осложнения.

При близорукости высокой степени, а также при любой степени близорукости с осложнениями на глазном дне не рекомендуют велогонки, художественную гимнастику, конный спорт, водное поло, скоростной бег на коньках, фигурное катание, волейбол, баскетбол, теннис (в том числе и настольный).

Противопоказанием же к занятию фехтованием, плаванием, гребным и парусным спортом, лыжными гонками, биатлоном, бегом на средние и дальние дистанции является только осложненная близорукость.

Что-то много, скажете. Какими же видами спорта можно заниматься?

Детям и взрослым со слабой близорукостью (до 3 диоптрий) и средней степени близорукости без осложнений разрешены все виды циклических упражнений: бег трусцой, ходьба, плавание,

катание на коньках и особенно спортивные игры с мячом (волейбол, баскетбол, теннис), бадминтон.

Зрение во время игры постоянно переключается с близкого расстояния на далекое и обратно. Это прекрасная тренировка аккомодационной мышцы и достаточно надежная профилактика прогрессирования близорукости.

Старайтесь каждый день выкраивать по 30—40 минут для спорта, физкультуры, зарядки.

Если у вас высокая степень близорукости или осложненная ее форма, физические упражнения вам нужны обязательно. Но предварительно посоветуйтесь с врачом-офтальмологом. Как правило, страдающие высокой степенью близорукости с пользой для здоровья могут заниматься ходьбой, бегом в медленном темпе, туризмом (исключая тяжелый рюкзак), плаванием, оздоровительными видами восточных гимнастик. Зимой хороши неспешные прогулки на лыжах. Учтите, в любом случае физическая нагрузка должна быть небольшой, так как сильное утомление может вызвать нарушение кровообращения в глазах.

Человеку с любой степенью близорукости можно заниматься стендовой и пулевой стрельбой, а также стрельбой из лука.

Если очки станут во время тренировки помехой, замените их контактными линзами. Но занятия спортом и физкультурой не бросайте ни в коем случае! Не форсируйте лишь нагрузки.

З. С. АВЕТИСОВ,
профессор

КОНСЕРВЫ МАТУШКИ- ПРИРОДЫ

На вопрос читателя отвечает кандидат медицинских наук, научный сотрудник Института питания АМН М. М. ГУРВИЧ.

— Орехи не зря называют консервами, созданными матушкой-природой. Они концентрат многих необходимых организму элементов. Главная ценность орехов — высокие питательные свойства. 100 граммов орехов дают организму свыше 600 ккал — в три раза больше, чем ржаной хлеб. Они богаты высококачественными маслами, аминокислотами, минеральными веществами, что делает их очень полезными в диетическом питании. Как источник растительного белка орехи незаменимы для вегетарианцев. Сравнительно небольшое содержание углеводов позволяет использовать их в питании больных сахарным диабетом.

Какой вид орехов предпочесть? Это зависит от того, какие вещества в данный момент нужны организму. В грецких орехах, например, много (до 65%) масла, отличающегося богатым содержанием полиненасыщенных жирных

кислот (например, омега-3), оказывающих противовоспалительное и антиатеросклеротическое действие. В миндальных орехах много калия, магния, кальция, фосфора, железа, цинка, меди, селена, кобальта, молибдена, ванадия, никеля, марганца, хрома, йода, фтора, бора, стронция, бария, кадмия, свинца, мышьяка, сурьмы, телура, вольфрама, молибдена, ниобия, тантала, вольфрамата, селенида, телурида, висмута, германия, галлия, индия, олова, цинка, кадмия, свинца, мышьяка, сурьмы, телура, вольфрама, молибдена, ниобия, тантала, вольфрамата, селенида, телурида, висмута, германия, галлия, индия, олова.

Орехи рекомендуют при многих заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при атеросклерозе, гипертонии, ишемической болезни сердца, стенокардии, инфаркте миокарда, при сахарном диабете, ожирении, при заболеваниях печени и желчного пузыря, поскольку содержащееся в орехах масло оказывает желчегонное действие. Но тут есть нюанс. Клетчатка (а ею богаты орехи), как известно, нормализует работу кишечника. Однако большое ее количество действует раздражающе на слизистую оболочку пищеварительного тракта. Поэтому при болезнях желудка и кишечника следует съедать в день не более 5—6 средних по величине орехов, а еще лучше включать в рацион кедровые орехи: линолевой кислоты в них больше, а клетчатки меньше.

Грецкие орехи помогают страдающим малокровием, так как благотворно влияют на кроветворение благодаря наличию железа и кобальта. Немало в них и витаминов группы В, играющих важную роль в нормализации деятельности нервной системы, а также витаминов С, Е, каротина.

Миндаль, в отличие от грецкого ореха, содержит значительно больше витамина Е, способствующего обеспечению нормального течения беременности. Миндаль издавна известен общим тонизирующим свойством, применяется он также и в профилактике старения, атеросклероза. А миндальное молоко рекомендуют при заболе-

ваниях желудка и кишечника как обволакивающее средство.

Как получить такое молоко? 50 граммов ядер измельчают в ступке, заливают 100 граммами воды или коровьего молока, варят 10 минут, процеживают.

Миндальное молоко полезно и при болезни почек, так как оказывает легкое мочегонное действие. Иногда миндаль помогает при изжоге: достаточно съесть 5—6 орехов, запив их теплой кипяченой водой.

Фундук также богат маслами, витаминами, минеральными веществами и микроэлементами. Но следует иметь в виду, что иногда он вызывает аллергическую реакцию — поташнивание, послабление кишечника. На другие виды орехов такая реакция бывает значительно реже.

Несколько слов о семенах подсолнечника. В них также есть ненасыщенные жирные кислоты, способствующие нормализации холестеринового обмена. Семечки богаты белком (около 20%), в состав которого входят незаменимые аминокислоты. Распространено мнение, будто семечки способствуют развитию аппендицита. Это утверждение лишено каких-либо оснований. Но и здесь нужно знать меру. Четверть стакана или горсть семечек — вполне достаточная норма на день.

Можно ли жарить семена подсолнухов, орехи? Можно. Их химический состав от этого практически не меняется, а вкус становится лучше. Учтите только, при холецистите и дискинезии желчных путей есть жареные семечки и орехи не рекомендуется.

«Диетологи рекомендуют есть орехи. Хотелось бы знать, чем они полезны и есть ли какая-то разница между ними?»

Н. СИМОНОВ,
Москва

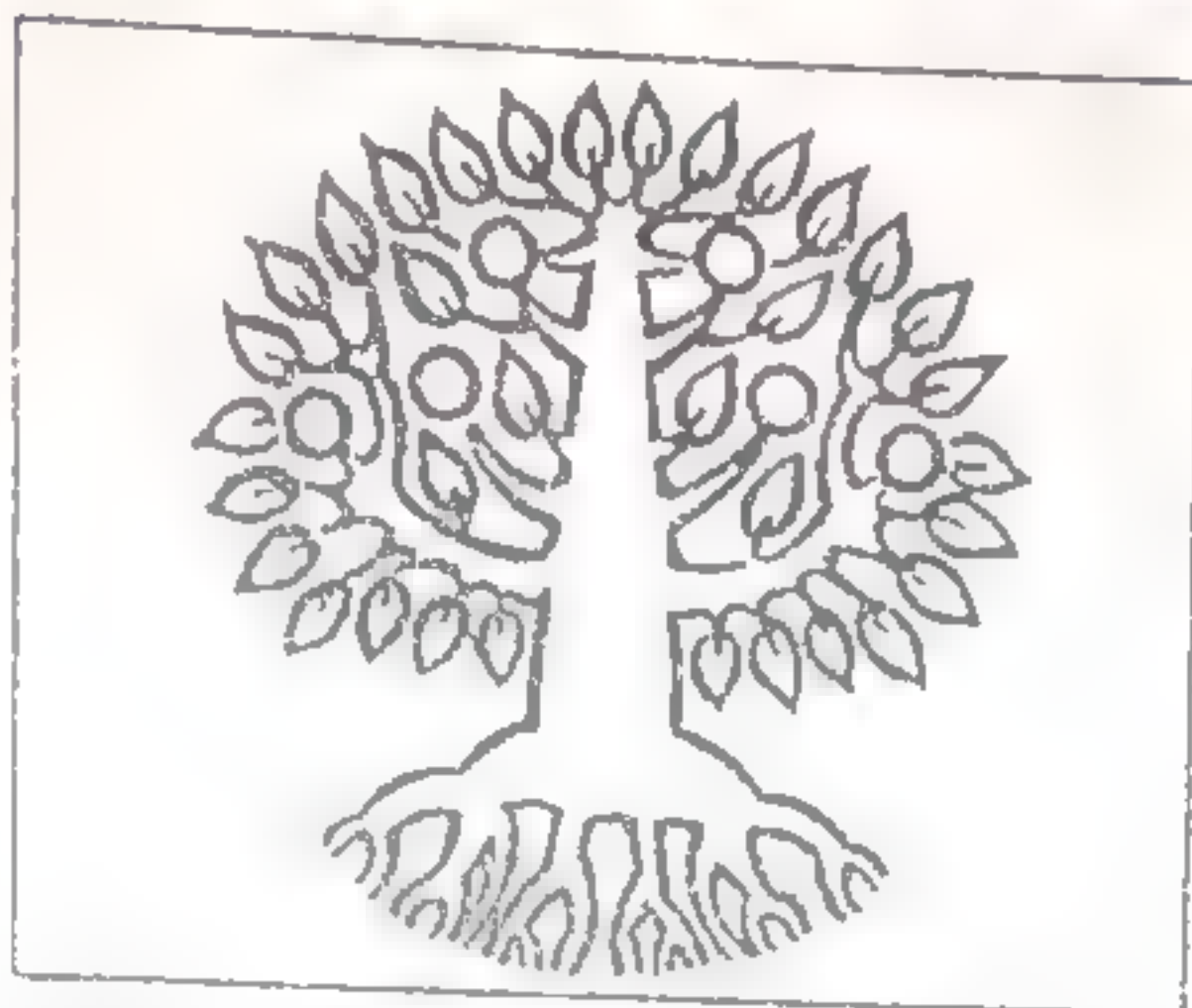
АЮРВЕДА МАХАРИШИ

Непреложная истина, что здоровье во многом зависит от того, как мы сами к нему относимся, наконец-то овладела умами. И вот одни просиживают часами в поликлиниках, обзванивают аптеки в поисках дефицитных лекарств. Другие, напротив, резко отменяют все рекомендованное официальной медициной, уповая на народных целителей, экстрасенсов, астрологов... А сколько различных брошюрок про диеты, массаж, лекарственных растения появилось в киосках, подземных переходах! Покупая одну из них, каждый раз надеемся на чудо исцеления, панацею от всех болезней. А собственно, где найти рекомендации универсальные и индивидуальные одновременно? Да и есть ли они?

А что если, подумали мы, обратиться к древнейшей индийской системе оздоровления человека — Аюрведе, открыть на страницах журнала заочный лицей? Тем более что после публикации в «Здоровье» (№ 9 за 1990 год) материала «Чтобы все было просто» почта принесла немало писем с подобными просьбами. Учителями нашего лицея, авторами статей будут члены советской Медицинской ассоциации Аюрведы Махариши. Право же открыть его (перерезать ленточку) и провести первое занятие мы, как и положено, предоставляем директору ассоциации кандидату медицинских наук В. С. ПОЛУНИНУ.

Итак, дорогие читатели, сегодня мы отправляемся с вами в путь по увлекательной стране «наука жизни». Именно так переводится с санскрита (языка древней Индии) Аюрведа. И каждый, познавая эту науку, сможет выбрать свой путь, свою тропинку к сохранению и укреплению здоровья. Более пяти тысяч лет этому учению. Во всей полноте оно сегодня возрождено благодаря усилиям группы индийских врачей, которую возглавил крупнейший философ, физик и врач Махариши Махеш Йоги. Именно поэтому данное направление оздоровления, лечения и реабилитации получило название Аюрведы Махариши.

Аюрведа Махариши использует 20 подходов, которые не противоречат принципам современной медицины, а значительно дополняют и обогащают их. Четыре аспекта нашей жизни — психический, физиологический, поведенческий, взаимодействие с окружающей средой — рассматриваются здесь как единое, упорядоченное и сбалансированное целое. Аюрведу не интересуют конкретные сим-



птомы болезни. Она выявляет глубинную причину страданий, тот дисбаланс, который повлек за собой разные недомогания у человека, и устраняет его.

В зависимости от типа конституции тела один и тот же дисбаланс может вызвать совершенно различные проявления, казалось бы, схожих заболеваний. И, наоборот, разные дисбалансы у разных пациентов обуславливают похожую клиническую картину. Да откуда же этот дисбаланс берется, удивятся многие. Аюрведа, строго следуя позициям целостности всего окружающего мира, считает вследствие нарушений естественных законов развития природы. Это стрессы, неправильное питание, несбалансированная система физических нагрузок. Для преодоления недугов необходима полная гармония — на уровне сознания, интеллекта, эмоций, речи, биоритмов человека, гармоничное взаимодействие с окружающей средой с помощью всех органов чувств. Здесь и аюрведические методы лечения. Какие? Ароматотерапия, вкусовая терапия, мармотерапия (осязание), музыка- и светотерапия; выбор оптимальных психологических и физиологических нагрузок в соответствии с типом конституции тела человека; рекомендации по сбалансированному питанию на уровне 6 вкусов (горький, сладкий, соленый, кислый, острый, вяжущий), распорядок жизни в зависимости от типа конституции тела, физиологическое очищение организма; аюрведические лекарственные препараты на основе растительного сырья и минералов и, конечно же, трансцендентальная медитация.

Именно этот далеко не полный перечень методов, используемых Аюрведой, войдет в программу занятий нашего лицея. Но чтобы обеспечить индивидуальный подход к совершенствованию своего здоровья, необходимо прежде всего определить тип конституции тела.

Кто вы по классификации Аюрведы Махариши?

Старинный традиционный текст Аюрведы упоминает о трех основных психофизиологических принципах, которые проявляются в природе и в человеческом теле и комбинируются друг с другом в различных пропорциях. На санскрите они называются доши — БАТА, ПИТТА и КАФА. Сочетание их в теле каждого человека индивидуально. Аюрведа выделяет семь основных типов конституции тела: БАТА, ПИТТА, КАФА — однодошные; БАТА-ПИТТА (ПИТТА-БАТА), ПИТТА-КАФА (КАФА-ПИТТА), БАТА-КАФА (КАФА-БАТА) — двудошные и БАТА-ПИТТА-КАФА — трехдошный.

Что же характеризует людей, конституция которых однодошная?

БАТА — это человек легкого, деликатного телосложения: он все делает быстро, буквально на лету схватывает новую информацию, но так же быстро ее и забывает, имеет тенденцию и к проявлениям беспокойства по любому поводу, поверхностному сну, запорам, сухости кожи, ему неуютно в холодную погоду, склонен к расстройству аппетита и пищеварения.

ПИТТА — люди со средним телосложением, быстры в действии, с хорошей устойчивой памятью. Они энтузиасты во всем, хорошие организаторы, но склонны к гневу. Цвет лица и волос обычно красноватый, много родинок и веснушек. Не терпят жаркой погоды, обладают острым аппетитом, хорошим пищеварением и не могут пропустить еду, предпочитают холодные блюда и напитки.

КАФА — человек с тяжелым телосложением. Это спокойная личность, обладающая большой силой и выносливостью, методичная и медлительная. На восприятие нового требуется время, зато усваивает все человек глубоко и помнит долго. Кожа, как правило, маслянистая, гладкая, волосы (часто темные) густые, сон глубокий.

Конечно, каждый из вас узнал в одной из дош что-то свое. У кого-то сходство больше, у кого-то меньше, а кто-то совсем удивлен — ни первого, ни второго, ни третьего... Не беда. На следующем занятии мы познакомим вас с простым и объективным методом, пользуясь которым вы определите, чего же в вас больше — БАТЫ, ПИТТЫ или КАФЫ.

Аюрведу Махариши не интересуют конкретные симптомы болезни. Она выявляет глубинную причину страданий, тот дисбаланс, который повлек за собой самые разные недомогания, и устраняет его.

ДОЧКИ-МАТЕРИ: на экране И В ЖИЗНИ



Письмо в редакцию. Нормальная женщина, озабоченная, как и все мы, стоянием в очередях и добыванием самых насущных вещей, в полной растерянности спрашивает совета: «Моей старшей дочери — пятнадцать. Вечерами исчезает из дома, и я могу только гадать, куда и с кем. Попытки завести разговор ни к чему не приводят, откровенности у нас не получается, а нотации мои она не слушает. Да и какие у меня аргументы: «Я в твои годы...»? Но я в ее годы была наивной и невежественной дурочкой, такой и замуж выходила. Столько бед от моей наивности — и аборт, и развод... Но ведь их «уличное образование» не лучше нашего невежества. И если я не могу по-дружески поговорить с дочерью о том, что с ней происходит, об отношениях с мальчиками, обо всех последствиях, то кто-то другой, мудрый и компетентный, должен же это сделать...»

Подумаешь, беда какая, скажет кто-то. В наше-то время! Но мне показалось, такой разговор выходит за рамки узкой, семейной проблемы. Разве только в том она, что мама не может найти общего языка с дочерью? Ведь речь — о необходимости нормального, грамотного сексуального воспитания подростков.

Вспомнила я об этом письме вновь, увидев телепередачу из серии «Шоу Фила Донахью», героями, вернее, героинями которой были мамы с дочками-подростками. Элегантные мамы и их изо всех сил стремящиеся выглядеть взрослыми дочери под перекрестным огнем вопросов ведущего и зрителей. А спрашивали их обо всем.

— Отпускаете ли вы свою дочь вечерами с другом?

— Рассказываете ли вы маме об отношениях со своим парнем?

— Как бы вы отреагировали, если бы дочка сообщила вам, что у нее близкие отношения с мальчиком? Научили бы ее чему-то? Стали стыдиться?

— Говорите ли вы дочери о своей сексуальной жизни?

— Кто ваш главный советчик — мама, подруга?

Отвечали они достаточно искренне, иногда шутливо, иногда нарочито откровенно, иногда даже сердито.

...дочка... для нечаянно... Я в ее...
...Сказала...
...раскованность...
...сть, у них те же...
...волнуют те же...
...так же незави...
...отсутствуют...
...ются

Что ж, мамы во всем мире одинаково беспокоятся за своих дочерей. Отличается общество: хочет ли оно мамам помочь. И может ли.

В передаче Донахью участвовала еще и публика, ее интерес к проблеме, причем не примитивный, обывательский, а тот, что дает импульс к решению многих проблем, как бы формировал общественное мнение. Современное американское общество, судя хотя бы по этой передаче, отличается весьма пуританскими взглядами. С сексуальной революцией оно покончило, во всяком случае, не пропагандирует ее среди молодежи. Но это не значит, что покончено и с сексуальным воспитанием, образованием, просвещением, что американцев не волнует судьба подростков.

Они прекрасно понимают, что отношения мама — дочка выходят за рамки интересов семьи. И живо участвуют в обсуждении этих отношений. Потому что таким образом обнажаются настроения, взгляды детей, четко выявляются и нравственные установки родителей, и ценность для общества маленького человека со своими интимными проблемами.

Трудно представить себе передачу с таким уровнем искренности и откры-

тости в нашей стране. Ворошить отношения девушек с противоположным полом, да еще в присутствии их собственных мам, да еще публично.

Наше общество традиционно всегда было закрыто для подобных разговоров. В российских семьях и раньше не принято было обсуждать с детьми отношения полов. Любовь была окружена романтическим ореолом, а на вопросах секса лежало строгое табу. Было какое-то подсознательное желание уберечь от щекотливых тем детей.

И как ни странно, при практически полном исчезновении традиций из нашей жизни во многих семьях сохранилось до сих пор такое же стыдливое отношение к сексуальному просвещению. И мамы по-прежнему молчат. Правда, школа несколько лет назад заговорила с 14–15-летними подростками языком учебника «Этика и психология семейной жизни» с бесконечно нудными назиданиями о долге и супружеской верности, о необходимости преодолевать житейские проблемы на тернистом супружеском пути и о совместном воспитании детей.

Такая «десексуализация», простите наукообразное слово, приводит к тому, что на почве невежества, помноженного на живейший интерес к теме (а сексологи подтверждают, что он неизбежно пробуждается после 10 лет), всходят семена вульгарности и грубого представления о сексе, посеянные сомнительного вкуса плакатами, брошюрками, порноvideофильмами.

Фото
В. БОГДАНА

равенства между такими понятиями, как ханжество и нравственность. Мама боится рассказать о менструации. А количество разрывов у нас — абсолютный мировой рекорд. Разводы — настоящий рич венерическими болезнями девочки болеют с 14 лет, сексуальная преступность среди молодежи год от года растет.

Весь мир уже пережил всплеск интереса к сексу. Нас же только сейчас захлестнула волна «порнухи» в самом дешевом исполнении.

И в то же время — опять сужу по письмам наших читателей — малейшие, буквально гомеопатические дозы разумной информации, даже в таком журнале, как «Здоровье», воспринимаются некоторыми как попытка развратить аудиторию.

Я уже говорила, интерес к этой стороне жизни у 11—12-летних вполне естественен. И хотя учителям и родителям кажется невозможным разговор с ними о сексе, они — дети — уже «все» знают. Конечно, подыгрывая взрослым, часто притворяются, что находятся в неведении. Иногда до тех пор, пока вдруг дочка не объявит своим родителям, что ждет ребенка.

Может и не объявить, а, продолжая игру в пай-девочку, заплатит кому-то, кто «все» сделает, возможно, на всю жизнь искалечив ее.

Интерес подростков к сексу погасить очень сложно. И сексопатологи считают, что, если с человеком в 10—11 лет нормально, «грамотно» обо всем говорить, это не значит, что в 13 он не остановится перед календарем с изображением обнаженной красотки. Но будет надежда, что в 15 он с компанией приятелей не «пустит по кругу» девочку, случайно встреченную вечером, что вульгарные символы секса не затмят в его сознании то прекрасное и таинственное, что происходит между мужчиной и женщиной.

В Голландии, где, кстати, не запрещена порнография и достаточно легально существует проституция, тем не менее самый низкий в мире уровень подростковых беременностей и крайне низкий уровень сексуальной преступности. Пресловутые отношения мама — дочка носят здесь совсем иной характер, потому что к открытости располагает атмосфера в обществе.

Я познакомилась с семьей Питера и Паулины Хэус из Амстердама и с их очаровательной 15-летней дочкой Софи. Разговорились, и невольно вспомнила письмо, с которого начала эту статью.

По словам Паулины, когда она была девочкой, мама тоже не очень-то с ней откровенничала.

— А вот с Софи у нас все по-другому, — сказала она. — Я впервые заговорила с дочерью на тему «откуда берутся дети», когда ей было 7 лет. Правда, она сказала, что знает, но мы все-таки продолжили беседы. А сейчас в школе проходят специальный курс по репродукции человека.

А как сама Софи относится к вопросам секса?

— Книжки и буклеты я читала, а порнофильмы не смотрю никогда, потому что мне просто это неинтересно.

— В нашей школе, — продолжает Софи (она учится в классической латинской гимназии), — никто особенно не интересуется такого рода литературой и фильмами. Близкие отношения с парнем есть только у одной девочки.

— А у тебя, Софи, есть мальчик?

— Да, но он живет в другом городе, мы переписываемся, а встречаемся не очень часто.

Еще один вопрос, который, несмотря на мои опасения, не показался семейству бестактным:

— Ты скажешь родителям, если у тебя будут с кем-то близкие отношения?

— Скажу, — коротко отвечает Софи.

— А как воспримут это родители?

— Я бы посоветовал подождать, — вмешался Питер, — и сначала узнать молодого человека получше, но, если они будут нравиться друг другу и это случится, драмы не произойдет.

На вопрос, с кем бы Софи стала обсуждать проблемы контрацепции, если бы такая необходимость возникла, девочка ответила:

— Сначала с подружкой, потом посоветовалась бы с родителями, к какому врачу обратиться. Потом, естественно, со специалистом.

Последняя реплика — как соль — о том, что на столе у меня 16-летней девушки, которая у нее «22-летняя друг», и по совету нашего журнала она использует гормональные контрацептивы. Но только вы все время пишете, что принимать их надо под наблюдением врача, а куда, к какому врачу я могу обратиться? Он меня либо отправит за мамой, а это исключено, либо вообще разговаривать не станет, или, чего доброго, в школу сообщит...

Мне не с кем посоветоваться, может быть, мне вообще противопоказаны ОК?

Подростки в нашей стране — самая серьезная группа риска с точки зрения ранних беременностей, но помощи им пока ждать неоткуда.

В школах Нидерландов для разных возрастов разработаны разные программы по сексологии и репродукции. Необходимые сведения подростки могут найти и в молодежных журналах.

В Институте сексуальных и сексологических исследований образованию подростков и работе с ними посвящены специальные программы. Научный сотрудник института Джейн Райдмайкер рассказала, что в стране существует 36 специальных клиник по планированию семьи благотворительной организации Фонд Рутгера. В такую клинику может обратиться любой человек, если по каким-то причинам он не хочет обращаться к семейному врачу. Здесь оказывают и психологическую, и конкретную медицинскую помощь, помогают в выборе контрацептива. Сюда можно прийти анонимно, а можно обратиться по телефону доверия, что особенно важно для подростков, потому что некоторые, особенно мальчики, стесняются обращаться открыто.

— За откровенность подростки платят откровенностью, — говорит Джейн, — и доброжелательно относятся ко всякого рода опросам, помогая

нашим дальнейшим исследованиям. Информация об интимной жизни отнюдь не развращает подростков. Средний возраст, когда они приобретают первый сексуальный опыт, — 16—17 лет, не раньше, чем в других странах. Причем интересно, что чем образованней подросток, чем серьезней он занят учебой, тем позже он этот опыт приобретает.

Еще один результат опроса: более 70% молодых людей используют контрацептивы при первой близости. Наша программа дает им как бы двойную установку в этих случаях: таблетки для защиты от нежелательной беременности, а презервативы — еще и от СПИДа, других заболеваний. При этом, по данным социологических исследований, отношения молодых людей осознанные, редко случайные, они привязаны друг к другу, готовы к обсуждению своих отношений.

Джейн подтвердила, что первый сексолог, особенно у девочек, — это, конечно, мама. И если семья нормальная, дружная, и девочкам, и мальчикам потом будет намного проще в отношениях с противоположным полом.

— Что касается нежелательных последствий — беременности, — продолжает Джейн, — очень важно воздействовать на мальчиков. В Англии в 70-х годах был популярен плакат, изображающий беременного молодого человека, и, между прочим, такой способ агитации оказался весьма эффективным.

Такой деятельный подход к извечным житейским вопросам кому-то может показаться чересчур прагматичным. Молодые люди, чистые романтические чувства, а вы о сексуальном образовании, о контрацепции. Но, будем откровенны, страусовая политика еще никому не приносила добра. И нравственность не внедрить указом, ее надо воспитывать. Пока же наша система просвещения стойко держит линию обороны, утверждая, что сексуальному воспитанию в школе места нет. Вряд ли нуждается в комментариях такой факт — на вопрос анкеты «Здоровья»: «Где вы впервые узнали о контрацепции?» — только одна из почти 9 тысяч женщин ответила «В школе».

Извечный вопрос: что же делать? Пока вновь нам помогает граница. Нидерландская фирма «Органон Интернешнл» открыла Информационный центр по репродукции человека на базе Российского научно-исследовательского центра перинатологии, акушерства и гинекологии. Центр планирует давать консультации специалистам, обеспечивать врачей самой современной информацией по планированию семьи и другим вопросам.

Пожалуй, одно из первых мест в планах центра занимает программа сексуального воспитания подростков. Здесь особенно пригодится голландский опыт. Информационный центр рассчитывает на сотрудничество с вузами в подготовке будущих преподавателей, со школами и школьными врачами. Дай Бог, чтобы сотрудничество оказалось в итоге плодотворным. Но первый шаг для успеха этой программы все-таки должен быть сделан в семьях. Мамы, будьте откровенны со своими дочерьми и сыновьями тоже!

Ирина ПАВЛЕНКО

Весь мир уже пережил всплеск интереса к сексу. Нас же только сейчас захлестнула волна «порнухи» в самом дешевом исполнении. И в то же время разумная информация на сексуальные темы воспринимается некоторыми как попытка развратить молодежь.

ЛАКОМСТВО ГНОМОВ



16

С глубокой древности морковь была одной из самых распространенных овощных культур. В средние века ее называли лакомством гномов. Существовало даже поверье, что, если очень повезет, можно обменять ее у этих маленьких гурманов на золотой слиток.

Благодаря богатому химическому составу морковь оказывает регулирующее действие практически на все обменные процессы в организме. Содержит она около 90% воды, 0,8% белков, 8% углеводов, витамины В₁, В₂, В₆, С, много ферментов и минеральных веществ, эфирные масла, а по содержанию каротина, превращающегося в человеческом организме в витамин А, уступает лишь красному перцу.

Каротин, кстати, легче и полнее усваивается организмом в сочетании с жирами. Вот почему морковный салат всегда рекомендуется заправлять растительным маслом, сметаной. Можно в крайнем случае просто съесть после моркови кусок хлеба с маслом. Поскольку в моркови сравнительно мало целлюлозы — 1,1%, ее можно использовать в диетическом питании.

Зимой, когда велик дефицит витаминов, включать в рацион морковь и блюда из нее особенно полезно. Если вы пьете морковный сок, имейте в виду — 100 граммов в день вполне достаточно. Больше его количество может вызвать пожелтение кожных покровов. Малышам можно давать морковный сок со второго-третьего месяца жизни, начиная буквально с нескольких капель и разбавляя водой.

Полезна морковь для профилактики и лечения авитаминоза, при малокровии, для восстановления сил и улучшения аппетита.

БЛЮДА ИЗ МОРКОВИ

СОК

Морковь очистить и натереть на терке. Отжать сок через марлю или на ручном прессе. Можно воспользоваться и соковыжималкой.

Пить сок можно просто с сахаром или с медом, лимонным соком. А можно смешать с яблочным соком.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА И ЯБЛОК

Сваренную морковь и свежие очищенные от кожуры и семечек яблоки нарезать маленькими кубиками. Добавить зеленый горошек, соль и сахар по вкусу, майонез. Хорошенько размешать, выложить в тарелку и пригладить. Можно украсить кусочками красиво нарезанных моркови и яблок.

На 300 г моркови — 150 г консервированного зеленого горошка, 100 г яблок, 100 г майонеза, сахар, соль.

МОРКОВЬ С ЗЕЛЕННЫМИ ПОМИДОРАМИ

Свежую морковь и зеленые помидоры вымыть и нарезать кружками. Посолить, поперчить, залить маслом и тушить в течение 20 минут. Снять с огня и охладить. Добавить растертый чеснок и измельченную петрушку. Сервировать как холодную закуску.

На 400 г моркови — 400 г зеленых соленых помидоров, 50 г лука репча-

того, 50 мл растительного масла, 5 веточек зелени петрушки, 4—5 зубчиков чеснока, черный молотый перец, соль.

ПУДИНГ С ТВОРОГОМ

Очищенную и вымытую морковь мелко нашинковать. Потушить в небольшом количестве воды и масла, размять. Добавить сваренную в виде густой каши манку, творог, сметану, яйца, соль и сахар по вкусу, хорошенько размешать. Выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, запечь в духовке.

На 400 г моркови — 250 г творога, 100 г манки, 100 г сметаны, 50 г панировочных сухарей, сахар, соль.

КРЕМ

Морковь натереть на терке и потушить в закрытой посуде с маслом и несколькими столовыми ложками воды, чтобы стала совсем мягкой. Приготовить пюре, влить в него молоко со взбитыми в нем сырыми яйцами и крахмалом. Вылить смесь в форму, в которой заранее был слегка пережжен сахар. Если сахар не жженный, а растворен в молоке, в смесь доба-

вить ванилин или лимонную цедру. Запечь крем в духовке на умеренном огне до желаемой густоты.

На 1 кг моркови — 1 л молока, 50 г сливочного масла, 3 яйца, 50 г сахара, 100 г крахмала, лимонная цедра или ванилин.

ВАРЕНЬЕ

Лучше варить его из ярко-оранжевой моркови. Корнеплоды вымыть, почистить, нарезать кружочками толщиной 1 см, сварить до мягкости, остудить. (Можно вырезать из моркови звездочки, ромбики или другие симпатичные фигурки, чтобы варенье было красивым.) Залить сиропом, для приготовления которого понадобится 1 кг сахара, если вы варите варенье из килограмма моркови, и 300 мл воды. Варить 5 минут, затем снять с огня. Через 8 часов варенье вновь довести до кипения, добавить 200 г сахара и уварить до густого сиропа. В готовом варенье морковь станет прозрачной, как бы янтарной.

За 2—3 минуты до окончания варки добавить чайную ложку лимонной кислоты.

Когда варенье остынет, можно ароматизировать его апельсиновой эссенцией или ванилином.

О. Н. ГРИГОРЬЯН,
кандидат
медицинских наук

ГОРСТКА ПЕПЛА

*«Можно ли использовать
для удобрения сада золу
от сожженных газет?»*

Г. К. РОДЕНКО, Загорск

Мы попросили ответить на этот вопрос руководителя лаборатории оценки почвы и промышленных отходов Института общей и коммунальной гигиены имени А. Н. Сытина доктора медицинских наук **Н. В. РУСАКОВА.**

— Несколько раз сделать это можно, но постоянно удобрять таким

образом землю не следует. И вот почему: зола от газетной бумаги содержит некоторое количество свинца, который, как известно, относится к тяжелым металлам и способен накапливаться в почве. Так что если вы будете удобрять участок таким образом, потребуется регулярно делать пробы почвы, чтобы узнать, не превысило ли содержание свинца допустимую норму. К тому же зола губительно действует на дождевых червей, облагораживающих почву.

«Красавицы —
ни в сказке
сказать,
ни пером
описать», —
говорили
издревле
про русских
женщин.
А в те
далекие
времена
не было
ни специальных
кремов,
ни теней,
ни туши
для ресниц.

КРАСОТА ПИСАННАЯ

Вспомним рецепты красоты наших бабушек и прабабушек. Они сохранились в старинных летописях и травниках. А разыскать их нам помогла кандидат исторических наук этнограф Н. Г. КОВАЛЬСКАЯ.

Знаете ли вы, какое значение придавали славянки волосам? Волосы распущенные или заплетенные в косы — признак девичества и особой красоты. Только девушки имели право распускать их по плечам и груди. Для замужней женщины открыть волосы считалось недопустимым.

С ранних лет за волосами тщательно ухаживали. Чтобы прическа выглядела гладкой и аккуратной, волосы смазывали льняным или репейным маслом, втирали в кожу смесь, приготовленную из половины стакана измельченного хрена и двух стаканов виноградного вина. От этого волосы становились гуще и лучше росли.

При выпадении волос или раннем поседении готовили отвар крапивы и также втирали его в кожу головы. Попробуйте и вы воспользоваться старинным рецептом: две столовые ложки сухой крапивы залейте холодной водой, кипятите на медленном огне при закрытой крышке 20—25 минут, затем процедите и остудите до комнатной температуры.

Известную всем ромашку наши бабушки и прабабушки использовали как универсальное подкрашивающее средство: ополаскивали волосы отваром ромашки, и они приобретали золотистый оттенок.

Чтобы волосы стали мягкими и шелковистыми, раз в неделю съедали сырой желток, принимали по чайной ложке утром и вечером перед едой смесь свежего сока хрена (полстакана) с одной столовой ложкой меда.

Так же, как и о волосах, в далекие времена заботились об упругости, красоте и эластичности кожи. На Руси для лечения кожных заболеваний применяли целый набор трав. Например, широко известный столетник (алоэ) помогал при угревой сыпи. Лист столетника разрезали вдоль и протирали им лицо раз в день.

Если на коже появлялись гнойничковые высыпания, выручала горная арника. Ее же применяли при расширенных сосудах на лице и как болеутоляющее средство при ушибах. Настой этой травы готовили так же, как и настои других трав, — 2 чайные ложки сухой травы заливали 200 граммами кипятка и давали настояться 45 минут при комнатной температуре.

Настоем дубовой коры излечивали потливость и заживляли раны.

Зверобой, календула, липовый цвет

и по сей день являются ценным дезинфицирующим и успокаивающим средством при разнообразных раздражениях кожи. Советую и вам, дорогие женщины, два раза в день — утром и вечером — умываться отваром этих трав. Две чайные ложки травы залейте 0,5 литра холодной воды и «потомите» на слабом огне около 25 минут. Затем процедите и дайте отвару остыть. Если у вас на лице не расширены капилляры, заморозьте отвар и протирайте лицо ледяными кубиками вместо умывания. Увядающая кожа вновь станет упругой и молодой.

Традиционный антисептик — хвоя сосны: настоем ее в старинные времена останавливали кровотечение десен.

Тысячелистник, способствующий нормализации обмена веществ, использовали для масок. Приготовить маску не сложно: возьмите 2 столовые ложки измельченного сухого тысячелистника и залейте горячей водой (55—60°) до образования кашицы. Затем мисочку или кастрюльку с кашцей поставьте на слабый огонь и немного подогрейте, но не доводите до кипения. Снимите смесь с огня, а когда она остынет до комнатной температуры, маска готова. Наложите ее на лицо и прикройте сверху полотенцем или сложенной в несколько слоев марлей, чтобы маска не остыла сразу. Попробуйте делать эту процедуру несколько раз в неделю в течение месяца, и вы увидите, насколько она эффективна.

А вот для лечения от гнойных прыщей, испеченный на открытом огне хлеб, разложите к воспаленной коже. Повторите эту процедуру только раз в течение недели. Сок чистотела или кашица из чистотела тоже помогут избавиться от прыщей.

Из препаратов животного происхождения готовили на Руси кремы, смягчающие кожу. Овечьё масло, свиной жир или барсучье сало распускали на пару, вливали в него розовую воду или настой шиповника. А чтобы придать вязкость крему, добавляли немного воска или меда. Хранили такой крем обычно в прохладном месте.

А для удаления веснушек использовали обыкновенный одуванчик. Цветы варили в небольшом количестве воды около 30 минут, затем остужали, процеживали и умывались отваром. Пигментные пятна и веснушки «выводили» и кремами, приготовленными на спиртовом растворе чистотела или молочая. Запишите рецепт: остудите настой молочая или чистотела (готовится так же, как и настой любой другой травы), приготовьте маленькую баночку, мож-

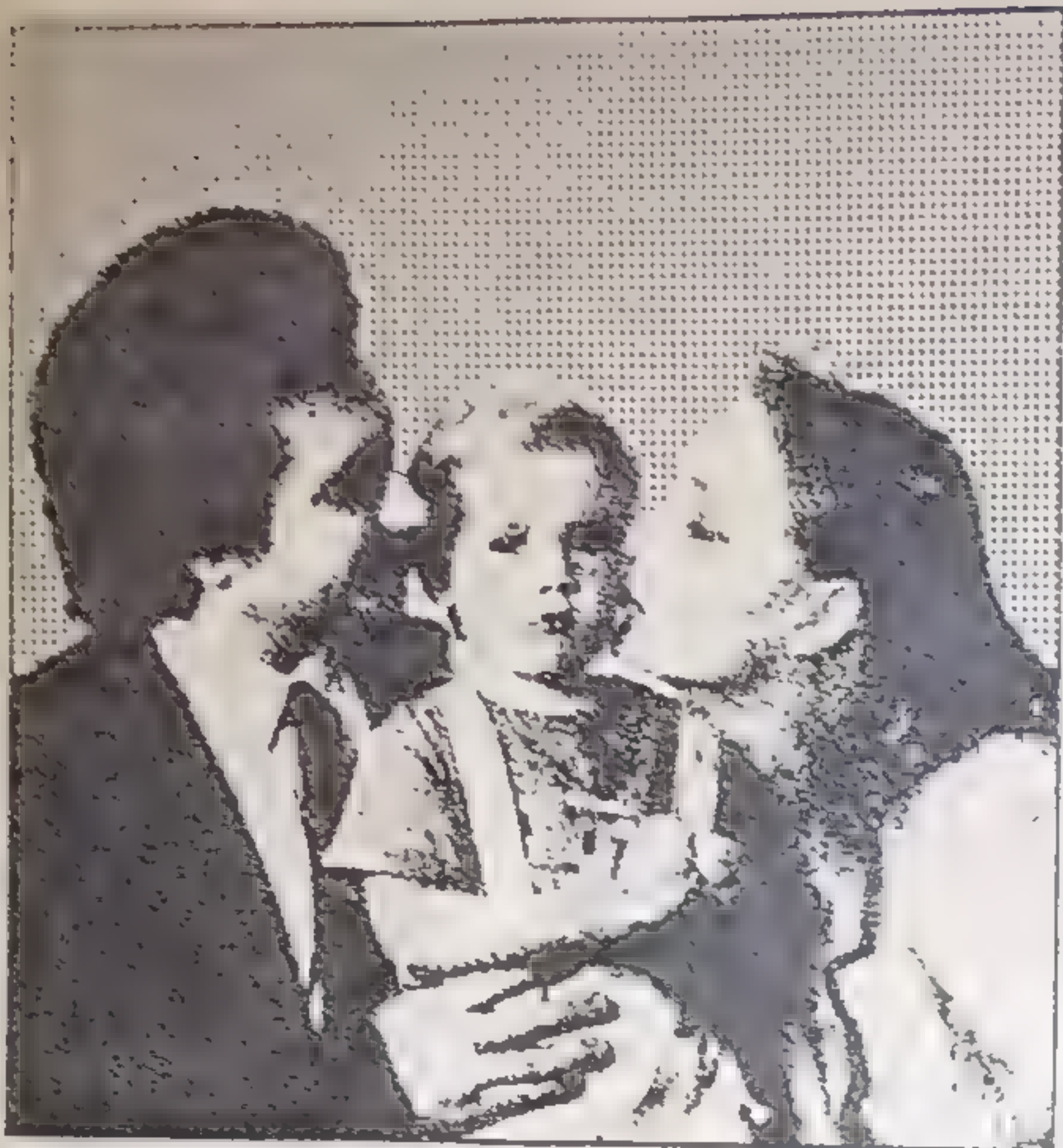
но из-под использованного крема, влейте в нее 25 граммов настоя, 3 грамма нашатырного спирта, 3 грамма любного растительного масла и 6 граммов воска. Все тщательно перемешайте и поставьте в холодильник. Пользуйтесь этим кремом, как и любым другим: нанесите на чистую кожу лица и шеи, а минут через десять снимите остатки бумажной салфеткой.

Против морщин в старину втирали в кожу лица сок свежих ягод и цветов, смешивая его, например, в первую неделю с медом, во вторую — с рисовой мукой, а в третью — с растительным маслом. Свежих ягод вы вряд ли где теперь достанете, а вот с цветами можно попробовать. Не выбрасывайте увядший розовый букет. Засохшие лепестки залейте крутым кипятком в пропорции 1:3 и дайте настояться в течение суток. Умывайтесь этим настоем 2 раза в день, а можете разлить его в формочки и заморозить.

Во все века слабому полу было свойственно кокетство, а соответственно и маленькие хитрости, позволяющие улучшить данный природой облик, скрыть мелкие недостатки. Конечно, речь идет о декоративной косметике. Уже в VII—VIII веках женщины пользовались пудрой как гигиеническим и косметическим средством. А готовили ее из ячменной или пшеничной муки или крахмала, смешанного с каолином (белой глиной). Вместо румян применяли сок свеклы, моркови либо естественные красители минерального происхождения. А чтобы придать коже цвет загара, каждое утро умывались чайным отваром или же отваром ромашки. Кстати, отвар этот пили для улучшения цвета лица. Готовьте его так. Вечером хорошо размолотую сухую траву и цветки ромашки засыпьте в термос и залейте крутым кипятком. Утром содержимое термоса процедите и выпейте стакан настоя, вечером после ужина — второй. Попейте ромашку хотя бы на протяжении двух недель или месяца, и сами убедитесь в ее чудодействии.

Вот такими, казалось бы, бесхитростными способами наши прапрабабушки «наводили» красоту. Думается, и мы, современные женщины, при нынешнем дефиците сможем с успехом воспользоваться их секретами.

Напоследок — еще одна важная деталь. Известно, что в старину не существовало ни газовых, ни электрических плит; разнообразные настои и отвары готовили в русских печах. Попробовать «потомить» травы в наше время можно на электрической плите, поддерживая температуру на определенном уровне, или же в духовке газовой плиты при средней (150—180°) температуре.



бывают весной; для них также характерны высокая температура, боль в мышцах, животе.

В отличие от, например, кори или ветряной оспы иммунитет после ОРВИ нестойкий. И если ребенок ослаблен другим перенесенным заболеванием или стрессовой ситуацией, вот тут-то провокатором ОРВИ может стать и переохлаждение.

В первую очередь при этом снижается местный иммунитет и страдает так называемое носоглоточное кольцо: миндалины, лимфоидная ткань носоглотки, эпителий верхних дыхательных путей. Начинается насморк, кашель, болит горло, нередко повышается температура. ОРВИ опасно прежде всего осложнениями. Для того чтобы избежать их, надо серьезно и интенсивно лечить ребенка. Распространена, правда, поговорка: «Если насморк лечить, он проходит через неделю, а если не лечить — через семь дней». Но, увы, это не совсем соответствует действительности.

Не всегда ОРВИ протекает с повышенной температурой. Но даже если она нормальная, лучше ограничьте активность ребенка. В первые день-два уложите его в постель. Не забывайте тщательно проветривать комнату.

Одно из самых эффективных средств, которые помогут ребенку противостоять инфекции, — витамины. Давайте ему аскорбиновую кислоту по грамму в день, поливитамины. Очень полезно теплое «витаминное» питье: настой шиповника с сухой красной или черноплодной рябиной. Готовить его очень просто — сухие ягоды залейте холодной водой, доведите до кипения, затем вылейте в термос и подержите несколько часов или ночь. Такой напиток можно давать ребенку любого возраста. Варенье, компоты из черной и красной смородины, клубники, малины — все это можно давать, разведя теплой водой, если только у ребенка нет аллергии на какие-то определенные ягоды.

ОПЯТЬ ОРВИ!

В. И. ШИЛЕНКОВА,
кандидат медицинских наук

Насморк, кашель, слезы без причины, жалобы на то, что болит голова и горло, — такая знакомая картина «Все ясно, — заключают родители, — ребенок простудился». И напряженно вспоминают, когда и где он промочил ноги, когда переохладился. Все это и в самом деле может ослабить организм малыша, снизить сопротивляемость инфекциям, но помните: непосредственный виновник болезни — вирус. И врач в этих случаях ставит диагноз ОРВИ (острое респираторное вирусное заболевание). Не всегда по клинической картине можно определить, какой группой вирусов вызвано заболевание, потому что для большинства из них характерны общие признаки — все те же насморк, кашель...

Расскажу об особенностях вирусных заболеваний. Аденовирусные протекают довольно-таки долго — до двух недель, у ребенка при этом сильный насморк, конъюнктивит, иногда кашель.

Парагрипп чаще поражает гортань, осипшим становится голос, иногда пропадая совсем, а кашель — лающий, грубый. Именно парагрипп дает такое тяжелое осложнение, как ложный круп.

Грипп протекает, как правило, с очень высокой температурой, головной болью, ломотой во всем теле. В начале заболевания у ребенка может не быть ни кашля, ни насморка. Эпидемические паротиты чаще

бывают весной; для них также характерны высокая температура, боль в мышцах, животе.

В отличие от, например, кори или ветряной оспы иммунитет после ОРВИ нестойкий. И если ребенок ослаблен другим перенесенным заболеванием или стрессовой ситуацией, вот тут-то провокатором ОРВИ может стать и переохлаждение.

В первую очередь при этом снижается местный иммунитет и страдает так называемое носоглоточное кольцо: миндалины, лимфоидная ткань носоглотки, эпителий верхних дыхательных путей. Начинается насморк, кашель, болит горло, нередко повышается температура. ОРВИ опасно прежде всего осложнениями. Для того чтобы избежать их, надо серьезно и интенсивно лечить ребенка. Распространена, правда, поговорка: «Если насморк лечить, он проходит через неделю, а если не лечить — через семь дней». Но, увы, это не совсем соответствует действительности.

Незаменимы при ОРВИ лимон, клюква, брусника. Конечно, лимон сейчас достать непросто, клюква более доступна. Лимон и клюква очень полезны потому, что кислота, которой они так богаты, разжижает слизь и обладает сильными бактерицидными свойствами. С первого дня заболевания заваривайте травы. Эффективен липовый цвет, его отвар можно давать с медом. Хороши листья брусники, петрушки. Заваривайте из расчета столовая ложка на стакан воды, потом 15 минут настаивайте, поите ребенка как можно чаще, но понемножку — по несколько чайных ложек.

Если болит горло, лучшее средство — полоскание: растворами яблочного уксуса (чайная ложка на стакан воды), отварами шалфея, зверобоя, листа эвкалипта, растворами пищевой соды, календулы. Полоскание не только облегчает состояние малыша, но и удаляет с миндалин и из носоглотки слизь, бактерии. А это профилактика осложнений. Конечно, полутора-двухлетний ребенок сам полоскать горло не может. Ребенка постарше, к трем годам, уже несложно научить этой процедуре. Попробуйте немножко поиграть, поставив вокруг тазика взрослых — папу, бабушку, старших детей, дав всем по стакану с водой, а малышу — нужное полоскание. Обычно этот «аттракцион» срабатывает.

В отличие от кори или ветряной оспы иммунитет после ОРВИ нестойкий. Если ребенок ослаблен другим перенесенным заболеванием или стрессовой ситуацией, вот тут-то провокатором ОРВИ может стать переохлаждение.

Заложен нос, трудно дышать... Как помочь ребенку?

Иногда врач выписывает нафтизин, галазолин, другие капли. Старайтесь закапывать их лучше на ночь, но не чаще одного-двух раз в день по две капли в каждый носовой ход. Не советую очень увлекаться ими. Нередко у маленьких детей капли раздражают слизистую носа. В таких случаях применяйте более щадящие методы. Закапайте в нос заварку чая — в ней есть кофеин, суживающий сосуды. Можно приготовить сок из лука или чеснока, разумеется, развести его кипяченой водой, также чтобы не раздражать слизистую. Раствор, процедив, надо закапывать 2—3 раза в день по 2—3 капли в каждую ноздрю.

Богатые фитонцидами лук и чеснок весьма эффективны для лечения насморка. Мелко нарежьте, положите в бумажный или матерчатый кулечек и давайте малышу вдыхать пары лука или чеснока по несколько раз в день. Только учтите, что для каждой процедуры фитонцидную массу надо готовить заново.

При насморке для профилактики гайморита обязательно делайте малышу точечный массаж. Точки на середине надбровных дуг, на лбу между бровей, над проекцией гайморовых пазух и у крыльев носа массируйте, не очень сильно надавливая, по несколько раз в день, в течение одной-двух минут каждую.

Перед сном полезны согревающие процедуры: приложите к носу малыша мешочек с нагретой солью или кварцевым песком, вкрутую сваренное яйцо, завернутое в носовой платок или мягкую шерстяную тряпочку. И при этом маме надо набраться терпения, стараясь отвлечь ребенка сказкой или еще чем-нибудь от неприятных ощущений.

При насморке эффективны горчичники, приложенные к пяткам, если, конечно, у малыша нет температуры.

Горчичники можно ставить при сухом кашле — на грудь и между лопатками, захватывая область 7-го шейного позвонка. Если кашель грубый, как бы лающий, и голос у ребенка становится низким и хриплым, это значит, что развивается ларингит. Я в таком случае советую делать ингаляции. Рецепты — самые разнообразные. Полезно дышать над паром картошки, сваренной в мундире. Эту процедуру нужно чередовать с содово-масляными ингаляциями: в кастрюльку на литр воды насыпьте примерно чайную ложку соды и ложку подсолнечного масла, можно таблетку димедрола, и когда эта смесь вскипит, дайте малышу подышать паром. Для ингаляции используют и лист эвкалипта, шалфей.

Сложность в том, что сама процедура обычно непроста для маленького ребенка. Попробуйте завернуть кастрюльку в одеяло, надеть на нее, например, штанишки от старой пижамы, предварительно завязав одну



штанину, и через вторую ребенок сможет дышать. Надо только регулировать расстояние в зависимости от температуры пара. Можно дышать и через носик заварочного чайника.

В маленькой кухне можно плотно закрыть дверь, не снимая кастрюльки с огня, стоять рядом, взяв на руки малыша. Небольшое помещение быстро наполняется паром, и ребенок им дышит.

У малышек ларингит опасен развитием ложного крупа. Начинается он совершенно неожиданно. Вдруг затрудняется дыхание, особенно сильно на вдохе. Чаще это случается ночью — ребенок пугается, становится беспокойным, плачет, задыхаясь. В основе приступа — спазм гортани. Немедленно надо вызвать врача («Скорую» или неотложку). А до его прихода постарайтесь успокоить малыша, дайте ему $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ (в зависимости от возраста) таблетки димедрола или супрастина. Начните поить теплым молоком, положив туда немного сливочного масла. В нос закапайте целую пипетку теплого раствора пищевой соды (чайная ложка на неполный стакан воды, так чтобы получился 4%-ный раствор). Через полчаса закапайте в нос 5—6 капель эфедрина (если есть в доме) или теплого подсолнечного масла (также целую пипетку). Сода разжижает слизь, а подсолнечное масло увлажняет слизистую.

Закапывая содовый раствор и масло, запрокиньте голову ребенка, чтобы содержимое пипетки через нос попало и в горлышко. Одновременно приготовьте все для содово-масляной ингаляции. Если врач не пришел, а состояние малыша ухудшается, сделайте сидячую горячую ванну, так, чтобы ребенок дышал влажным теплым воздухом.

При глубоком бронхите, когда кашель долгий и мокрота плохо отходит, советую обратиться к помощи эффективных народных средств. Одно из них — компресс со сметаной.

Правда, в городских магазинах сметана стала редкостью, но есть еще немало людей в деревнях, которые ее делают сами.

Для компресса сметану нужно подогреть на водяной бане, смочить ею льняную салфетку, положить малышу на спинку, захватив подмышечные области (но не сердце), сверху — компрессную бумагу, затем серую вату (только не белую синтетическую) или шерсть, зафиксировав все это полотенцем или простынкой. Оставьте компресс на всю ночь.

Хорошее отхаркивающее средство — столетник. Отрежьте кусочек алоэ, мелко порежьте, положите в ступку, растолките, возьмите чайную ложку получившейся массы, добавьте в нее чайную ложку меда. Давайте ребенку такую смесь 2—3 раза в день, только каждый раз готовят ее заново.

В народной медицине существует множество средств от кашля. Тут и сок редьки с медом, и лук, и инжир, сваренные в молоке. Все эти рецепты проверены временем и, как правило, детям после года не противопоказаны.

При гладком, неосложненном течении ОРВИ состояние ребенка улучшается уже через несколько дней, но иногда насморк и кашель могут сохраняться в течение двух недель. Еще раз повторяю: ОРВИ опасно осложнениями. В таких случаях, как правило, врач назначает антибиотики. Родители часто не доверяют врачу, боятся давать антибиотики, нередко преувеличивая их опасность. Конечно, при длительном употреблении они снижают сопротивляемость организма, могут вызвать и аллергию. К сожалению, из двух зол приходится выбирать меньшее. При тяжелых осложнениях без антибиотиков не обойтись.

Но лучше, конечно, в самом начале правильно лечить ребенка, постараться сделать все, чтобы обошлось без осложнений.



Фото
М. ШАБАЛИНА

ОТ ЗДОРОВЬЯ ЗЕМЛИ — К ЗДОРОВЬЮ ЛЮДЕЙ ЭТОТ ПУТЬ УСКОРЯТ ДОЖДЕВЫЕ ЧЕРВИ! —

утверждает доктор медицинских наук
Анатолий ИГОНИН

20

— Анатолий Михайлович, как вы — выпускник Военно-медицинской академии, иммунолог-морфолог, вирусолог-биотехнолог, пришли, по сути, к почвоведению, агротехнике — вообще множеству тонкостей, связанных с земледелием, зоологией, и в частности с разведением червей, переработкой с их помощью навоза и других органических остатков?

— Именно потому, что занимался

биотехнологией, я и пришел к червям, к поиску новой экологической технологии в сельском хозяйстве. А подтолкнули к исследованиям заметка в еженедельнике «За рубежом» да давнее желание опробовать на практике уроки моего деду, нижегородского крестьянина еще в начале века пользовавшегося червякомлостами, хотя и слова такого он не знал. К 1983 году, когда я после увольнения из армии пришел на кафедру об-

щей медицинской подготовки во Владимирском педагогическом институте и приступил к исследованиям, цивилизованные страны решительно переходили к экологически чистым технологиям и массовому производству биогумуса...

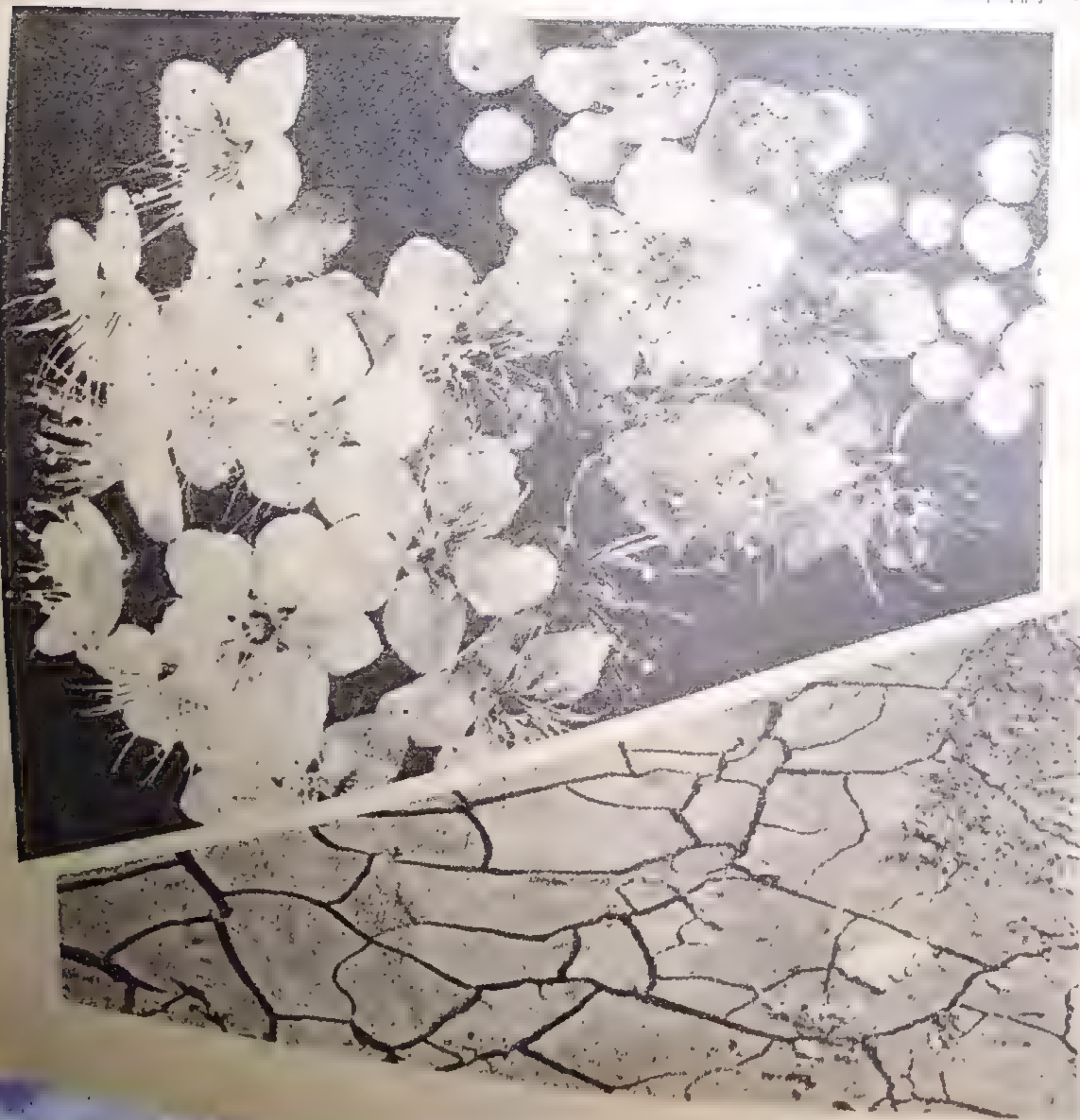
А мы читали литературу, ставили опыты, открывали удивительный мир почвенного содружества. Может, он и был известен узким специалистам, но, как ни странно, по сути, не осмыслен с точки зрения взаимодействия всего живого. По крайней мере существующая поныне практика сельского хозяйства в нашей стране поражает косностью, бездумным применением все большего количества химических удобрений и пестицидов. А почва все меньше отзывается на них, урожаи падают. Ведь химические удобрения — это допинг для пашни. Можно ли жить все время на допинге?

Добыли почву так называемой интенсивной технологией. Хирурги руки стерилизуют всего лишь 0,25%-ным раствором аммиака, а тут чистый аммиак в почву льют. Вот и убили всю микрофлору и фауну почвы, прежде всего червей, содействующих великому таинству природы — рождению живого из неживого. Понизили уровень иммунитета у растений, изменили иммунный статус насекомых-вредителей и грибов — они становятся неистребимыми. Но самое страшное — накопленные в омертвевшей почве химические вещества беспрепятственно переходят в растения, а через них — к животным и людям. В результате огромный падеж молодняка домашних животных и птиц, все более тревожными становятся данные о здоровье детей и взрослых. Мы вползли в такую беду, из которой будут выбираться 6—7 поколений...

— Понимаю ваши, Анатолий Михайлович, эмоции, но давайте разберемся. Возможен ли немедленный и полный отказ от химии? Ведь и за рубежом затратили годы и годы на то, чтобы и убедить, и заинтересовать фермеров перейти на новые технологии.

— Отказаться от химии во многих странах помогла разумная государственная политика. С января 1988 года в Европе запрещено использование пестицидов. В Германии, например, земледельцу доплачивают за отказ от химических удобрений. Уже с 1985 года Европа не знает, куда девать излишки сельхозпродукции.

А вот вам пример с Японией. Там всегда испытывали недостаток своих продуктов питания. И тоже пережили эпоху химизации — к 1980 году на гектар вносили по 3 кг пестицидов. Больше, чем у нас, а страну не накормили. Поддержав обеспокоенность своих ученых ухудшением здоровья детей, японское правительство сразу ассигновало 1 миллиард долларов и купило технологию использования червей. В начале 1980-х привезли морем контейнеры с культурой калифор-



...червя, пригласили техноло-
... Уже в 1995 году сельхозпродук-
... других стран не смогла пробиться
... японский рынок — фермеры обес-
... страну своими, причем эколо-
... гически чистыми, хлебом, крупами,
... овощами, фруктами. Да еще на 17%
... сократили посевные площади.

Но у нас и сегодня на полную мощ-
ность работают заводы, аммиакпро-
вод, выпускают механизмы для вне-
сения этой отравы в почву.

Да, есть почвы, требующие грамот-
ного внесения четко определенных
доз, скажем, фосфора или калия. Но
так, как это делает врач, назначая
лекарство, — после специальных ис-
следований организма больного, на-
блюдая за ним в процессе лечения.
Ни один врач не даст пациенту все
какие есть, лекарства в надежде, что
какое-то из них да поможет...

— Значит, единственный выход
сегодня из катастрофического по-
ложения, когда знаменитые рус-
ские черноземы истаяли, — это обо-
гатить землю гумусом?

— Да, и помогут нам обычные до-
ждевые черви. Это потрясающие жи-
вотные! Уникальная их способность
образовывать (переваривая пожнив-
ные и корневые остатки, микробов,
грибы и т. д.), мелиорировать и струк-
турировать почву не дублируется ни-
какими другими животными и не мо-
жет быть компенсирована никакими
агромелиоративными приемами.

Средний вес земляного червя —
примерно полграмма, оптимальное
число — около 500 тысяч особей на
гектар. Червь пропускает за сутки че-
рез пищеварительный канал количе-
ство почвы, равное весу своего тела.
Значит, за сутки через кишечник всех
червей на площади одного гектара
проходит 0,25 тонны почвы. Активная
деятельность червей продолжается
в средней полосе 200 дней, количе-
ство «переработанной» ими почвы —
50 тонн на гектар. Если плотность
популяции больше, соответственно
больше и гумуса. Сравниться в этой
деятельности с червями никто и ничто
не может. К сожалению, под действи-
ем десятков миллионов тонн химиче-
ских удобрений и сотен тысяч тонн
пестицидов, уже внесенных в почву за
последние 30 лет, на огромных пло-
щадях черви погибли полностью.

— Но где же нашему пережи-
вающему не лучшие времена сооб-
ществу взять миллиард, как япон-
цы, на приобретение культуры чер-
вей и перестройку всего сельского
хозяйства?

— Не нужно ничего закупать. Лю-
бые «местные» черви, если их тща-
тельно культивировать, выращивать
по специальной технологии, в состоя-
нии переработать залежи навоза во-
круг животноводческих ферм и ком-
плексов органические сапропели
пресноводных озер вместе с болотной
растительностью, органикосодержа-
щие отходы городов, различных про-
мышленных предприятий. А таких от-

ходов в нашей стране образуется бо-
лее 1,5 миллиарда тонн в год. Тут
справится только биотехнология.
И она четко отработана.

Субстрат (на основе навоза круп-
ного рогатого скота, лошадей, свиней,
птицы, а также сапропеля) этот —
и дом, и пища для червей. Они пере-
рабатывают его в два новых экологи-
чески чистых продукта: полноценный
белок, лакомый природный корм сви-
ней, птиц, телят, прудовой рыбы и гра-
нулированное гумусное органическое
удобрение, причем без запаха, с со-
держанием гумуса 30%.

Природный белок в корме живот-
ных не оказывает затем аллергиче-
ского влияния на людей, потребляю-
щих молоко и мясо, как это бывает
при использовании паприны, печально
знаменитого БВК, изготавливаемого на
основе нефтепродуктов. К тому же
гумусное удобрение не переносит
в почву миллионы семян сорняков,
находящихся обычно в свежем наво-
зе, резко повышает урожайность
культур, молочную продуктивность
коров за счет улучшения кормов с по-
лей и угодий, удобренных червеком-
постом. Постепенно оздоравлиются
земля и воды вокруг животноводче-
ских помещений и на полях. И, нако-
нец, использование биотехнологии
сделает сельхозпроизводство полно-
стью безотходным, экологически чи-
стым, высокорентабельным.

Еще что очень важно для Нечер-
ноземья, Сибири и Дальнего Восто-
ка — на 2—3 недели сокращается ве-
гетационный период у растений.
Овощи и фрукты, выращенные с помо-
щью червей, более вкусны, душисты,
ярки. Они дольше сохраняются в све-
жем виде.

— Анатолий Михайлович, дей-
ствие биогумуса как удобрения по-
нятно, но поможет ли он уберечь
растения от вредителей и болез-
ней?

— Я уже говорил, что черви по-
едают не только растительные остат-
ки, но и микробы, грибки. Грибок фи-
тофтора — этот бич помидоров и кар-
тофеля — уйдет с вашего участка,
если вы разведете червей. Высажи-
вайте растения, отпугивающие вреди-
телей. Снова вспоминаю своего деда
Василия Васильевича. У него в саду
и огороде жили лесные муравьи, шме-
ли, дикие пчелы — для них он при-
креплял по низу забора коротко сре-
занные трубочки камыша. Разводил
божьих коровок — пожирателей тлей.
Многие садоводы развешивают на ве-
реках в саду до сотни синичников
и скворечников. Пригласите высту-
пить в журнале энтомологов, они на-
учат ваших читателей, как привлечь на
свой участок полезных насекомых.
Я гарантирую только то, что черве-
компост, или вермикюльтура, как его
называют по-научному, заметно повы-
сит иммунитет растений, их сопроти-
вляемость болезням и вредителям.

— В марте прошлого года в Кие-
ве состоялся первый конгресс по
биоинверсии — проблеме произ-

водства и применения вермикомпо-
стов (биогумуса). О нем писал
«Международный агропромышлен-
ный журнал». Читала в нем и вашу
статью. Дух захватывают расчеты:
при переработке 1,5 миллиарда
тонн органики с помощью техноло-
гических червей страна могла бы
получить практически от 9 до 15
миллионов тонн товарной биомас-
сы живых червей в год для нужд
животноводства и около 600 мил-
лионов тонн гумусных удобрений,
или ежегодно по 3—4 тонны на гек-
тар пашни. Это реально?

— Вполне. К тому же при доста-
точно небольших расходах (прежде
всего надо уйти от гидросмыва наво-
за, восстановить подстилочное содер-
жание скота) и при быстрой отдаче —
в три-четыре года. Но колхозы и сов-
хозы, за небольшим исключением,
неохотно берутся за новое. Тормозят
дело агрохимики. Плохо подготов-
лены агрономы. Я полагаюсь больше
на нарождающийся фермерский
класс, на владельцев дачных уча-
стков и крестьянских подворий.

— И что же, любой из них может
стать червеведом? Или где-то нуж-
но добывать червей? Ивано-Фран-
ковская ассоциация «Биоконвер-
сия», пишут, готова высылать кали-
форнийских...

— Иванофранковцы делают очень
важное и нужное дело. И все же
я должен разочаровать многих клиен-
тов ассоциации. Во-первых, как вся-
ких животных, червей запрещено пе-
ресылать по почте. Да они и погибнут
без воды и пищи. Во-вторых, никаких
калифорнийских у нас нет и быть не
могло: они включены Международной
организацией КОКОМ в список высо-
ких технологий, запрещенных для
экспорта в нашу страну и в страны
Восточной Европы. Еще раз повто-
рю — не надо гнаться за червями-
«иностранцами». Высокопродуктив-
ных технологических червей можно
получить из местных популяций для
дачного конкретного субстрата.

— Частный вопрос: если я на
своем маленьком участке разведу
червей, они не уйдут к соседу?

— Дождевые черви — «домосе-
ды», они способны преодолеть за год
расстояние в среднем не больше мет-
ра. Вот почему, если старая навозная
куча даже кишит червями, на распо-
ложенных по соседству замученных
химией, в том числе и золой, грядках
их может не быть вовсе.

Работать с червями одно удоволь-
ствие. Не болеют, зимостойки, от
жары лишь прикрой их соломой и по-
лей. Все дело в кормлении. Я готов
поделиться секретами с каждым, кто
запросит у меня методику.

— А кто уже проявил интерес
к вашей технологии?

— Договоры на сотрудничество
я заключил с ужгородским межкол-
хозным тепличным комбинатом «Вес-
на», там получили уже первые 600
тонн гумусных удобрений для выращи-
вания овощей нынешней зимой;



Фото
М. ШАБАЛИНА

с агрофирмой «Заря» в Краснодарском крае, с колхозом имени Горького Нерехтинского района Костромской области. Здесь у нас мощный червятник. Мы продаем червей крупным хозяйствам и сами наблюдаем за их развитием. Но большинство моих заказчиков из тех 3% землепользователей, которые производят 60% картофеля, 30% мяса, 30% овощей, 27% молока из всей производимой в стране продукции. Колхозы же и совхозы имеют 97% пашни. Как они нас кормят, видно по прилавкам магазинов.

Но как врача меня волнует даже не столько количество, сколько качество колхозно-совхозной продукции. Корма выращены на химических удобрениях и пестицидах, в силосе полно антибиотиков, скоту для ускорения привесов дают папрын... Микрофлора молока уже настолько извращена, что и сыры не получаются, кефир не заквашивается. Бедные дети, пьющие это молоко!

В своей безответственности по отношению к воздуху, воде и земле мы действительно достигли предела, за которым одна расплата — здоровье людей. Вот почему я убежден, что биотехнологическая, с помощью червей, переработка всей накопленной и получаемой органики в гумус — единственный путь быстрого и существенного оздоровления почвы, животных и людей.

— Как конкретно познакомиться с вашей технологией?

— Это просто. Каждый, кто хочет возродить плодородие почвы и выращивать стабильно высокий урожай экологически чистой продукции, может заказать пакеты информации о культивировании дождевых червей.

Пакетов два. Один содержит 6 статей на 50 машинописных листах стоимостью 115 рублей и предназначен для садово-огородных товариществ и фермеров. Второй — 3 статьи на 20 листах стоимостью 25 рублей — для владельцев приусадебных участков. Оплата на почте после получения бандероли. Заявки на необходимый вам пакет информации направляйте по адресу: 600028, г. Владимир, пр. Строителей, 19, кв. 94, ИГОНИНУ А. М. Телефон: 7-43-09.

Пользуясь этой методикой, вы вырастите технологических червей, приспособленных к местному климату и состоянию почвы на вашем участке. Года через три его продуктивность поднимется в 5—10 раз. И каждая выращенная вами морковка, ягодка будут на доброе здоровье вам и вашей семье. Ну а фермерам — еще и высокие доходы от продажи экологически чистой продукции.

Беседу вела
Налля МЕНЬШИКОВА

ОТ РЕДАКЦИИ.

Понимая всю важность и безотлагательность решения задачи, затрагивающей интересы здоровья миллионов людей, редакция бесплатно публикует адрес А. М. Игонина.

Рисунки
В. ШАРКОВОЙ

Садоводам на заметку

ЕЩЕ В ПОЛЯХ БЕЛЕЕТ СНЕГ...

На дворе зима, а садоводы уже спешат на свои участки. Конец февраля и начало марта — время, когда вместе с пробуждением растений оживают многочисленные вредители. И нужно торопиться, чтобы принять все меры для защиты сада.

К сожалению, многие руководствуются при этом советами, которые или не дают эффекта, или приводят к резкому повышению концентрации различных химических веществ в по-



чве. Поэтому, прежде чем доставать дефицитные химикаты, попробуйте обойтись более простыми и безвредными методами.

Проверьте, не осталось ли в кронах деревьев сухих плодов. Их следует собрать и сжечь. Обязательно удалите погибшие и поврежденные ветви деревьев и кустарников: на них зимуют многие насекомые — вредители и возбудители болезней. После обрезки вынесите их из сада и сожгите.



Срезы хорошо зачистите острым ножом, обработайте 1%-ным медным купоросом и замажьте садовым варом или масляной краской на натуральной олифе.

Важно предохранить деревья и от ранневесенних солнечных ожогов, поскольку поврежденная кора — это ворота для возбудителей опасных заболеваний. Их легче предупредить, чем лечить. Поэтому в первые же дни весенних оттепелей тщательно осмотрите деревья, и там, где это нужно, восстановите побелку.

Большую помощь в борьбе с вредителями вам могут оказать их естественные враги — энтомофаги (насекомые, паразитирующие на вредителях). Соберите гнезда боярышницы и златогузки (они состоят из нескольких сухих, наложенных один на другой или стянутых паутиной листьев), ветки с кладками шелкопряда (в виде кольца из яиц или желто-серой подушечки диаметром 2—3 см), счищенную со штамбов кору. Положите все в банку. Плотнo закройте ее сеткой с ячейками около 2 мм (поперечное сечение спички) и поставьте под навес подальше от деревьев. Когда из яиц выйдут гусеницы, они не смогут проникнуть через сетку и погибнут. Зато из части гусениц вылетят энтомофаги. Они гораздо мельче «хозяина» (насекомого-вредителя) и, легко минув сетку, пополнят армию естественных защитников сада.

И, наконец, чтобы не допустить во время набухания почек заползания на деревья долгоносиков, можно сделать клеевые пояса. Долго не высыхающий так называемый гусеничный клей наносят на сложенный в несколько слоев лист бумаги полосой 5—6 см и плотно привязывают бумагу к штамбу. Снимают такие пояса во время цветения плодовых деревьев.

Если вредителей на вашем участке очень много, проконсультируйтесь со специалистами местной станции защиты растений. Самостоятельно принимать решение о применении химических средств не стоит. Во-первых, «химия» всегда влечет за собой гибель части энтомофагов, а порой и других полезных насекомых, помогающих в борьбе с вредителями. Во-вторых, в каждом случае необходимо точно знать спектр действия, дозировку того или иного препарата, оптимальное время обработки. Учтите, применение химических препаратов на авось может привести к превышению содержания остаточных пестицидов в урожае и загрязнению окружающей среды. К тому же одно только правильное, рациональное использование химических средств еще не гарантирует успеха без хорошей агротехники и ухода за садом.

Н. А. ЦУПКОВА,
энтомолог

НАДО ЛИ ЕХАТЬ К ТРАВНИКУ? ЛУЧШЕ КУПИТЕ СБОРНИК ЕГО РЕЦЕПТОВ...

«О травнике Валерии Тищенко из Симферополя мы узнали из газет, передач радио и телевидения. Неужели он действительно нашел способ лечения и предупреждения рака? Если это так, то подскажите, как к нему попасть или хотя бы познакомиться с его рецептами?»

С. ЕГОРОВА, Н. КАРГУЛОВ,
А. ЯБЛОЧКОВА,
Калужская область

Публикации и передачи о народном целителе из Крыма вызвали, как всегда это бывает после очередной сенсации о новом средстве от рака, огромный приток людей в Симферополь. Их можно понять. Но Валерий Тищенко не готов принять столько больных. Да и не каждый осилит материально и физически дорогу в Крым.

Есть выход. В Барнауле издана книга рецептов Тищенко с предисловием специалистов-онкологов. Если вы сторонник альтернативной медицины и вас не смутят отрицательные отзывы о некоторых предлагаемых народным целителем методах, закажите книгу.

Книга, в которой к тому же есть информация об уринотерапии, будет выслана каждому, кто отправит почтовым переводом 25 рублей по адресу:

656099, г. Барнаул-99, р/с 461248
ОПЕРУ Промстройбанка г. Барнаула, МФО 101761, кооператив «Книга».

На обратной стороне бланка почтового перевода (на талоне «для письменного сообщения») напишите ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ свой индекс и почтовый адрес. Квитанцию об отправке денег оставьте у себя: она вам пригодится в случае каких-либо недопониманий и будет гарантировать возврат 25 рублей.

Заказ будет выполнен в течение четырех месяцев. По истечении срока вы вправе потребовать возврата денег, выслав квитанцию по вышеуказанному адресу.

А. КАЛИСТРАТОВА,
Москва

«В одной из газет прочла, как мумия изнасиловала женщину. Посылаю вам вырезку. Покажите ее, пожалуйста, ученым. Пусть они скажут, правда это или нет. Можно ли определить, кто отец будущего ребенка?»

МУМИЯ ОБВИНЯЕТСЯ

«Известный археолог, уважаемая в Швейцарии женщина-ученый, профессор Рената Цапауль (37 лет, замужем) рассказала журналистам, что кошмар наступил вскоре после от-крытия ею гробницы вождя инков вблизи Цудзо (Перу).

— Наша археологическая экспедиция расположилась примерно в полукилометре от гробницы. Я решила позвать коллег, чтобы показать им свою находку. Едва сделала несколько шагов, как кто-то напал на меня сзади. Сначала на меня повеяло подземельем, потом я почувствовала запах гнили и кадила. Мне сделалось дурно, я упала. Чувствовала, как холодные кости пальцев сдирают с меня одежду...

Когда пришла в себя, лежала нагая на земле, а на мне мумифицированные останки мужчины... Моя одежда была разорвана в клочья. Я чувствовала, что надо мной совершено насилие. Я столкнула с себя мумию и начала удирать. За спиной слышала сопение, хохот, грохот костей...

Обследованная мумия также носила следы совершенного полового акта: на ней была обнаружена сперма.

Доктор Рената Цапауль спустя положенное время почувствовала себя беременной. Сначала она хотела сделать аборт, но верх взяло любопытство. решила родить ребенка, отец которого... умерший 500 лет назад вождь инков».

Эту заметку я попросила прокомментировать научного руководителя Центра генотипоскопии, кандидата биологических наук Е. И. РОГАЕВА.

— Ответить на первый вопрос читательницы — правда это или нет — не берусь, — сказал Евгений Иванович. — А вот определить, кто отец ребенка, сотрудники нашего центра, пожалуй, смогут. Сегодня, когда специалисты научились работать с «древним» биологическим материалом, такая загадка в принципе разрешима. Ведь сумели же наши зарубежные коллеги с помощью генотипоскопии выделить ДНК-отпечатки из клеток зебры редкого вида, которая исчезла с лица Земли более 150 лет тому назад. К счастью, в одном из музеев сохранилась шкура зебры. Из ее клеток и была выделена ДНК, а потом получены ДНК-отпечатки.

Как показали исследования, молекулы ДНК не способны долго сохраняться в первозданном виде. Знаете, они напоминают древние письма: какая-то наследственная информация на ленте ДНК стирается, разрушается... Проводить анализ на таком материале крайне сложно, но возможно благодаря методу, в основу которого положена полимеразная цепная реакция.

— Как сложно звучит! Нельзя ли проще объяснить, в чем суть метода, который позволяет добывать наследственную информацию буквально из глубины веков?

— Проще? Пожалуйста. Суть ме-

тода в том, что специалисты научились размножать ДНК в пробирке. Допустим, из глубины веков, как вы говорите, до нас дошла одна-единственная клеточка какого-то организма. Прекрасно! Мы ее берем, выделяем ДНК и с помощью полимеразной цепной реакции размножаем, получая таким образом сотни, тысячи идентичных копий ее участков.

— Но ведь молекулы ДНК могут быть сильно разрушены временем. Зачем же вам сотни плохих копий?

— Потому что нет (пока нет) такого метода, который позволяет работать с одной молекулой. Из одного экземпляра практически невозможно выделить гипервариабельные участки. А когда таких молекул сотни, получить ДНК-отпечатки гипервариабельных участков не проблема.

И не беда, что молекула ДНК разрушена, деградирована. Есть такие крошечные гипервариабельные участки, что разрушение может их не коснуться и они останутся целыми и невредимыми. Один, другой, третий участок — они-то и послужат маркерами для идентификации личности, определения отцовства, материнства.

— Но мумия — насильник, отец?! Согласитесь, это невероятно! Хотя в заметке и говорится, что мумия носила следы полового акта...

— Присоединяюсь к вашему неверию. То, что на мумии была обнаружена сперма, еще ни о чем не говорит: она вполне может принадлежать нашему современнику, который «работал под мумию». Другое дело — кости. Вот бы заполучить хотя бы грамм костей мумии! Тогда, основываясь на данных генотипоскопии, можно попытаться выяснить, причастен вождь инков к изнасилованию или нет.

В нашем центре есть опыт работы с костным материалом большой давности. Как-то мы получили на анализ кости — больше от человека ничего не осталось. Мой коллега Игорь Овчинников, применив специальные модифицированные методики (ведь из клеток кости ДНК выделяется не совсем так, как из клеток крови), сумел получить ДНК-отпечатки. А уже по ним определили пол этого человека, идентифицировали его личность.

Словом, если сотрудники центра будут располагать кровью матери, ребенка и каким-то биологическим материалом (хотя бы 10 клеток костной ткани, или кожи, в которых сохранились молекулы ДНК) мумии, проведение экспертизы по установлению отцовства вполне возможно.

Пользуясь случаем, хочу поблагодарить тех читателей журнала, которые перечислили средства в фонд создания Центра генотипоскопии. Вы помогаете центру делать первые шаги, а мы, в свою очередь, готовы решать ваши проблемы. Каждый, у кого возникли трудности в определении отцовства или материнства, может позвонить по телефону 273-48-06.

О. ЗЕДАИН

ЧЕТВЕРГ, ВЕЧЕР

Когда шум шагов стих, а дыхание успокоилось, Сюзан продолжила свой путь и нашла нужную ей дверь. Она оказалась в «предбаннике» операционной. В пепельнице дымилась чья-то недокуренная сигарета, а из соседней душевой слышался шум льющейся воды.

— Интересно, — из-за двери глуховато донесся мужской бас, — куда попало сердце от предыдущего случая?

— В Сан-Франциско, — ответил кто-то другой. — За него дали, думаю, не более семидесяти пяти тысяч. Ведь оно не совсем подходило: лишь по двум из четырех антигенов. Но случай был крайне спешный.

— Зато почки сходились по всем четырем антигенам. За них отдают не менее двухсот тысяч. Кстати, они могут заказать через несколько дней еще одну.

— Ну, знаешь ли, пусть сначала пристроят это сердце.

— Само собой. Главное сейчас — найти совместимые почки для Далласа. Представляешь, этот техасец предлагает миллион за все четыре антигена. Палаша больного парнишки занимается там нефтью! Видно, купается в зелененьких!..

— Да, учти, мы обнаружили трехантигенную совместимость у клиента, которого завтра оперируют в Мемориале...

Сюзан лихорадочно пыталась понять, что все это значит. Вернее, она уже отлично разобралась, о чем идет речь, но ее мозг отказывался воспринимать это.

Вдруг она услышала, как кто-то рвется снаружи в операционную. Ее первым желанием было убежать, но вместо этого она залезла под стол, вернее в ящик с двумя дверцами, на верхней крышке которого лежали какие-то журналы. Это было чрезвычайно тесное убежище, но убежище. Девушка затаила дыхание.

Сквозь щелку в дверцах в луче света, падающем из приоткрытой двери, она увидела в операционной два прозрачных пластмассовых контейнера, похожих на средних размеров аквариумы. Два насоса прокачивали сквозь них воздух. В одном из аквариумов трепыхалось, мерно сокращаясь, человеческое сердце, а во втором находились почки.

Ей все стало предельно ясно! Наконец-то Сюзан поняла движущий этими нелюдьми ужасный мотив: они сознательно вводят здоровых людей в коматозное состояние! Институт Джефферсона — место, где в прямом и переносном смысле этого слова «отмывают» человеческие органы, предназначенные для последующей продажи на черном рынке трансплантируемых органов.

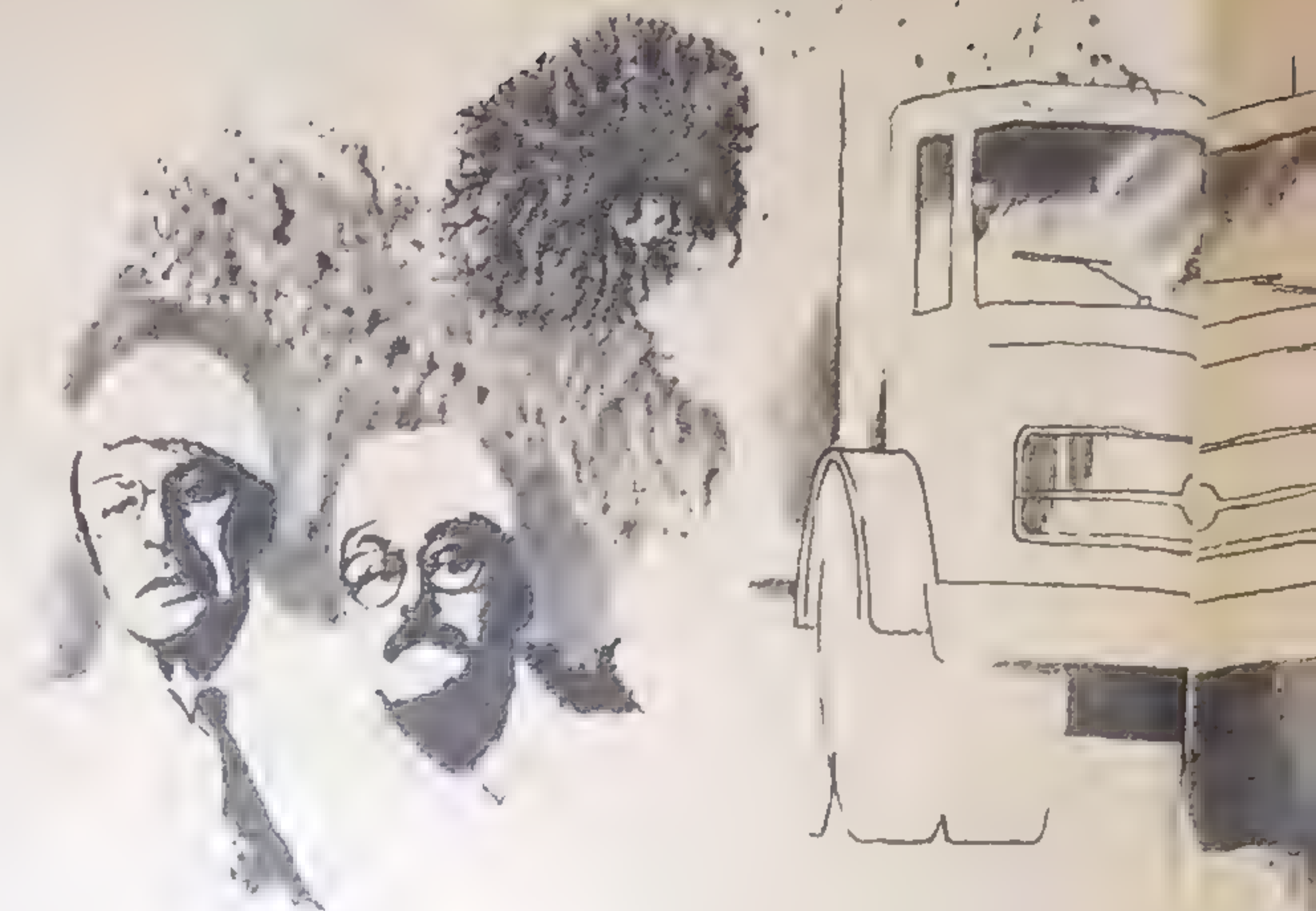
В ее голове, как в калейдоскопе, лихорадочно составились в единое целое разрозненные кусочки страшной мозаики: клапан на кислородной линии в операционной № 8, лицо преследователя, образ Нэнси Гринли и сердце в контейнере с мотором, нагнетающим в раствор воздух. Она припомнила разговор в морге и вдруг поняла, что говорили, должно быть, о сердце Бермана!

Сюзан охватил страх. Было одно желание — немедленно и как можно быстрее действовать. Но как? Прежде всего она должна выбраться отсюда. Впервые она осознала, что это очень трудно сделать. Это же не просто какой-то городской госпиталь. Некоторые из тех, кто работает здесь, а может, и управляет им, — самые настоящие преступники, готовые на все. Даже на убийство! К ней же подсылали наемного убийцу. В этом теперь она не сомневалась ни минуты.

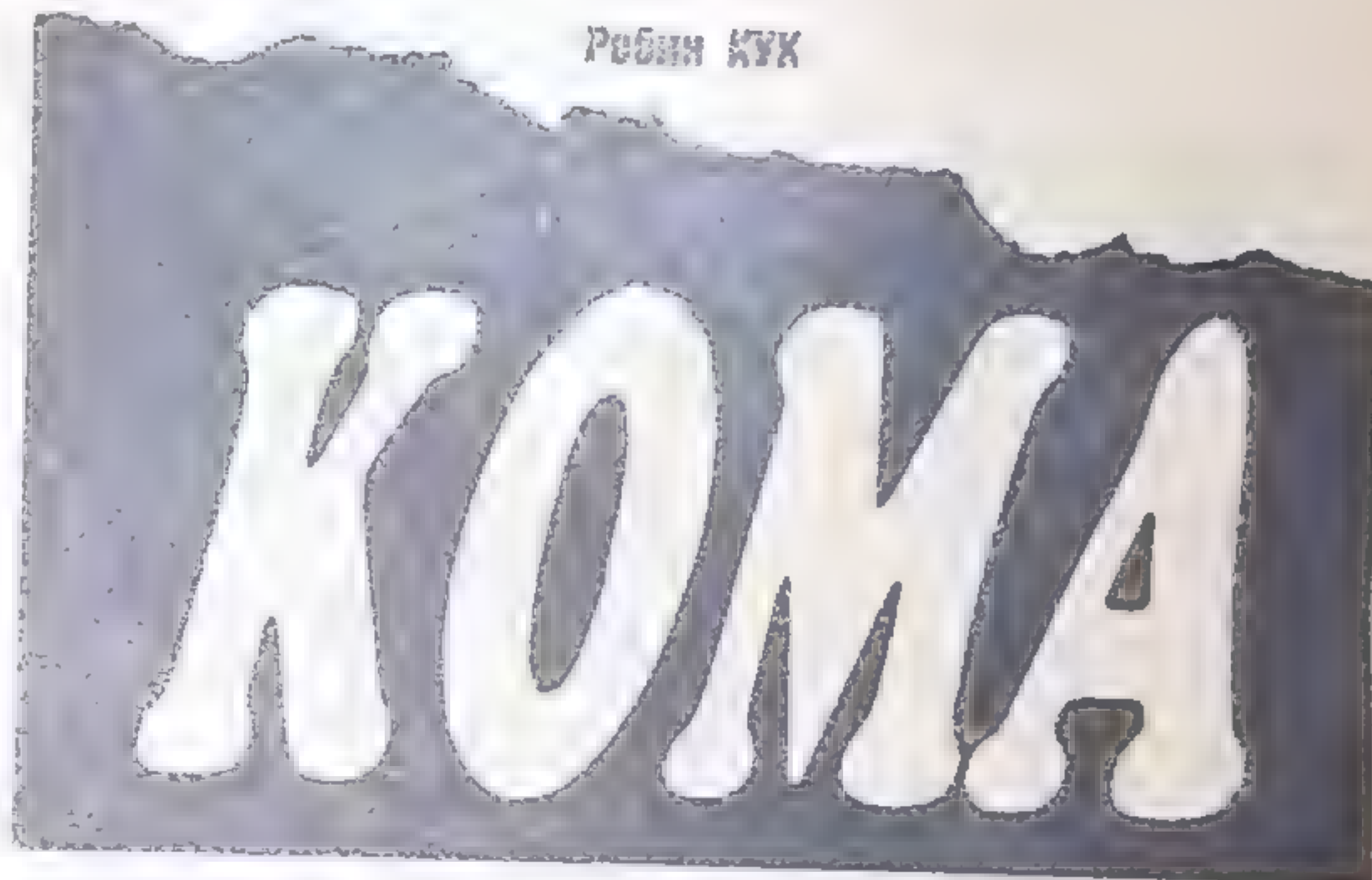
Но кто сможет ее защитить? Кому она могла бы полностью доверять?.. Старк! Конечно, только он может ухватить суть дела и имеет достаточно власти, чтобы покончить со всем этим ужасом.

Сюзан вылезла из ящика, и тут прямо над ее головой резко и требовательно зазвенел громкий звонок. Он гремел и в других комнатах, в коридоре вспыхнули дополнительные светильники. В здании явно началась тревога. Репродукторы громко разносили по всем этажам: «В институт проникла женщина. Немедленно задержите ее! Повторяю, в здании находится женщина, которая проникла без разрешения, немедленно схватите ее!»

Два охранника, одетые в белую униформу, быстро прошли через главный зал, не обращая никакого внимания на подвешенные в рамках



Робин КУК



тела. В руках у них были небольшие аппараты, с помощью которых они держали связь с компьютерной.

— Я проверю лифт на второй этаж. А ты, — сказал один второму, — возьми на себя морг и подвал с машинным отделением. И запомни: если обнаружишь ее и она не будет сопротивляться, то все о'кей. Но если будет брыкаться, приказ ясен: стреляй. Только целясь в голову, возможно, им понадобятся ее почки...

Охранники разделились. Тот, который говорил с компьютерной, вышел в коридор, внимательно осмотрел его и, подойдя к лифту, нажал кнопку вызова.

Сюзан приоткрыла дверь в операционную, взгляд ее случайно упал на столик, где лежали хирургические инструменты. Она схватила большие ножницы — неплохое оружие в конце концов, если придется защищаться...


Холл был пуст, и напряжение слегка отпустило девушку. Она побежала к лифту, но не успела нажать на кнопку вызова — загорелась лампочка, дверь открылась сама, из лифта вышел охранник в белом. И остановился как вкопанный от неожиданности.

Сюзан замерла на месте ни жива ни мертва. Они уставились друг на друга.

— Олл-райт, леди, мы бы хотели с вами поговорить там, внизу. — В голосе охранника не было никакой угрозы. Он начал медленно пододвигаться к застывшей в ужасе Сюзан. Одна из его рук (с пистолетом) была заведена за спину.

По мере того как он приближался, Сюзан в панике пыталась от него. Затем не выдержала и побежала. Охранник громыхал за ее спиной. Девушка попыталась толкнуться в несколько дверей, но они все были заперты. Охранник почти настигал ее.

Ручка очередной двери поддавалась нажиму. Сюзан вломилась в нее и попыталась захлопнуть створку. Но охранник весил более восьмидесяти килограммов. Ему удалось просунуть ногу в огромный



черном ботинке в дверь, и он, обхватив створку рукой, стал постепенно отжимать ее все шире и шире.

У Сюзан явно не хватало сил сдерживать напор. Придерживая дверь плечом, она перехватила ножницы в правую руку, подобно кинжалу, размахнулась и что было сил ударила ими охранника. Перед глазами Сюзан, как в замедленной съемке, сверкающий металл все погружался и погружался между костяшками второго и третьего пальцев преследователя, разрезая кожу, затем вену тыльной стороны кисти, из которой потекла темная кровь. В голову девушки пришла совершенно не соответствующая моменту мысль о том, что косточки, между которыми прошло острие ножниц, называются метакarpальными...

Коридор наполнился ревом мужчины, которому без анестезии взрезали живую плоть. Ничего не видя от боли, он отступил на несколько шагов назад, дав Сюзан возможность захлопнуть дверь.

Девушка лихорадочно осмотрелась по сторонам. Она попала в небольшую лабораторию. Слева у окна стояли два стола, а у стены — несколько шкафчиков.

Мужчина в холле постепенно отошел от боли. Проклятая девчонка сумела уйти! Достав из кармана носовой платок, он перетянул им рану, затем запасными ключами, которые снял с пояса, попытался открыть дверь.

Четвертый ключ наконец-то подошел к замку. Охранник осторожно вошел, держа наготове пистолет, но комната была пуста. Лишь холодом тянуло из открытого окна. Он подбежал к нему, выглянул на улицу. Сняв с пояса переговорное устройство, крикнул:

— Я нашел девку, второй этаж, лаборатория типирования тканей. Она поранила меня, но я о'кей. Она выбралась из окна на карниз. Нет, я не вижу ее. Карниз заворачивает за угол. Я не думаю, чтобы она спрыгнула. А доберманов спустили?.. Хорошо. Я проверю карниз на другой стороне.

...Тяжелый лист винила подвесного потолка выскальзывал из онемевших пальцев Сюзан. Ей прекрасно были слышны переговоры охранника с компьютерной. Если бы лист упал, то он наверняка обнаружил бы ее.

Она уже не слышала, как вышел охранник. С глухим стуком лист упал на подвесной потолок. Но внизу было тихо. Она перевела дыхание. Второй раз ее спасает подпотолочное пространство! Откуда-то сбоку лился свет, и она поползла в этом направлении. Надо свериться с планом. Ей необходимо найти выход!

На плане рядом с шахтой лифта она обнаружила еще какую-то прямоугольную нишу. Но чем ближе она приближалась к шахте, тем продвижение становилось все более затрудненным из-за темноты и разного рода труб и магистралей, на которые она постоянно натывалась. Вот и ниша.

Упираясь в ее стены руками, ногами и спиной, она постепенно, дюйм за дюймом, спускалась вниз. Внезапно ей пришла в голову мысль: вот так кто-то мог добраться и до Т-образного клапана в Мемориальном госпитале. Только лезть этому кому-то надо было не вниз, а вверх.

Снизу из подвального помещения пробивался слабый свет и доносился шум моторов. Вдруг она осознала: ведь там-то нет никакого подвесного потолка. Как же ей удастся спрятаться? Наверх забраться уже не хватит сил.

Вот уже отчетливо стал виден бетонный пол подвала.

Машинный зал был освещен несколькими аварийными лампами. Труба, за которую держалась девушка во время спуска, оказалась водопроводной и шла до самого пола. Но несколько других труб большего диаметра заворачивали и шли под потолком горизонтально.

Она ступила на эти трубы. Хотя какой из нее канатоходец! И все же занятия танцами теперь оченьгодились. Опираясь о бетонную стену, она медленно продвигалась по трубам, стараясь удержаться. Вдруг нижний свет стал намного ярче. Замерев от страха, она посмотрела вниз. Там осторожно пробирался охранник, держа в одной руке мощный электрический фонарь, а в другой — пистолет.

Следующие пятнадцать минут были, наверное, самыми длинными во всей ее жизни. Ей казалось, что не заметить ее в светлом платье на фоне темных труб и стен было просто невозможно. Охранник проверял все очень тщательно, залезая в пыльные углы и заглядывая под скамейки. Но, слава Богу, не вверх!

Руки Сюзан начали дрожать от напряжения и страха. Затем ноги. Их ломило от боли. Она вновь сверилась с планом: надо же найти выход из этого проклятого здания! Оставались только два возмож-



ных выхода: один через кладовую, как раз рядом с машинным залом, где она сейчас находилась, а второй — в дальнем конце зала, где в машинном доке разгружали и загружали машины, которые попадали на территорию института.

Вспомнив о хирурге, который унес контейнеры с сердцем и почками, Сюзан решила попытать счастья именно там. Она поднялась на ноги и стала пробираться дальше. От платья остались одни лохмотья, да и те были все в пыли и масле.

Сверившись с планом, она убедилась в том, что достигла цели. С невероятным усилием приподняла одну из плит подвешенного потолка и увидела в щелочку мужчину в полустегнутом комбинезоне. Склонившись над столом, он заполнял какой-то документ. На полу стояли две тщательно запечатанные коробки с надписями: «Трансплантация органов человека — обращаться с осторожностью!»

Сбоку открылась дверь, ее она поначалу не заметила, и появился тот самый охранник, проверявший подвал.

— Езжай, Мак. Давай грузи эти коробки и дуй отсюда. У нас еще куча работы.

— Я ничего не возьму, пока не заполню соответствующие бумаги.

Охранник с досады плюнул и распахнул ногой другую дверь. Пока та не успела закрыться, девушке удалось разглядеть и понять — там гараж.

Под защитой подвешенного потолка она двинулась в его сторону. Когда она достигла гаража, водитель уже включил зажигание. Мотор вроде бы завелся, но потом, чихнув, заглох. Сюзан отчаянно пыталась справиться с потолочной плитой, но та не поддавалась. Мотор снова завелся, взвыл, но потом успокоился и стал работать ровно на холостых оборотах. Наконец плита сдвинулась в сторону. Прямо под ней над кабиной водителя вертикально поднималась выхлопная труба большого крытого грузовика. У входа охранник открывал стальную дверь гаража.

Сюзан в отчаянии прыгнула вниз, на крышу грузовика. Она приземлилась на четвереньки, и, слава Богу, шум ее падения остался незамеченным, его заглушил работающий мотор и грохот двери. Она распласталась на металлической крыше, стараясь охватить как можно большую площадь, и попыталась найти хоть что-то, за что можно было бы ухватиться, но крыша была абсолютно гладкой. Грузовик тронулся с места, и она почувствовала, что ее сносит в сторону.

Наконец ноги уперлись в какой-то ненадежный выступ на конце кузова. Грузовик выехал на улицу, водитель притормозил, прежде чем свернуть налево. Сюзан «проехала» по инерции вперед. Холод металла пронзил ее насквозь. Она отчетливо поняла: сейчас на скорости пятьдесят миль ее сбросит на асфальт...

Кое-как она еще проползла вперед и ухватила скрюченными пальцами за решетку вентилятора, что навис над кабиной водителя. Машину сильно подбросило на ухабе, а вместе с ней и девушку. «Приземляясь», она ударилась о крышу лбом и подбородком, из носа и разбитых губ потекла кровь. По очертаниям зданий, сияющих огнями в темноте зимнего вечера, она распознала район Хеймаркета. Ну конечно же, машина направляется в аэропорт.

Грузовик остановился на красный свет. С правого борта она увидела желтую крышу такси. Сюзан подползла к краю и спустила ноги на крышу легковой машины. Затем села и, как по горке, съехала на багажник.

Уже на земле она увидела застывшего от ужаса водителя такси. В зеркало заднего обзора были видны его белые от страха глаза и побелевшие костяшки пальцев, судорожно вцепившихся в руль.

Девушка начала лавировать между машинами, стараясь побыстрее выбраться на тротуар. А затем что было мочи побежала вдоль улицы.

Несколько оправившись от изумления, водитель открыл дверь и вдогонку стал что-то орать ей. Зажегся зеленый, и тому не оставалось ничего иного, как нажать акселератор. В голове у водителя пронеслось: никто не поверит, что на него с неба свалилась ведьма. И вся в белом...

Платье, к тому же разорванное во многих местах, слабо защищало от пронизывающего холодного ветра. На улице было градусов двадцать мороза. Девушка бежала вдоль Хеймаркета, дрожа от холода и всего пережитого за эти полдня. Она пыталась попросить монету у первой попавшейся женщины, чтобы позвонить по телефону, но та в ужасе отпрянула от нее. Сюзан взглянула на свое платье — к грязи теперь прибавилась еще и кровь.

Она остановила мужчину, тот тут же отвернулся от нее. Но рука его тем не менее нырнула в карман пальто и выгребла оттуда целую горсть мелочи. Он лихорадочно высыпал все монеты ей в руки.

— С вами все в порядке?

— Да, но мне очень нужно позвонить. Где тут телефон?

Он указал ей на светящиеся окна забегаловки. Сюзан пересекла Кембридж-стрит и вошла в небольшое кафе.

В тепле озноб еще усилился. Несколько монеток выпали из задеревеневшей руки на пол, но никто не бросился помочь Сюзан. Наконец она нашла нужную монету и опустила ее в прорезь автомата. В Мемориальном госпитале тут же ответила секретарша шефа отдела хирургии.

— Я доктор Уилер, мне необходимо связаться с доктором Старком. Срочно!..

— Это невозможно, его нет в кабинете. Оставьте свой телефон. Попробую найти его.

Сюзан прочла номер на аппарате:

— 523-87-87.

Раздался щелчок отключения.

Она повесила трубку, прислонилась к стене и закрыла глаза. Сюзан почти что «поплыла», когда внезапно раздался звонок.

— Доктор Старк, это Сюзан Уилер. У меня есть ответы на все вопросы. Это невероятно, в это действительно невозможно поверить!..

— Успокойтесь, Сюзан. Что значит: у вас есть теперь на все ответы? — Голос Старка вселял уверенность.

— Самое главное — я поняла, для чего это делалось.

— Сюзан, вы говорите загадками.

— Ну, коматозные больные. Это не случайные осложнения, они планировались! В историях болезни я обратила внимание на то, что у них у всех проводилось иммунологическое типирование тканей. — Она запнулась, вспомнив, как Беллоуз уговаривал ее не обращать внимания на это самое типирование.

— Продолжайте, Сюзан.

— Я не стала придавать этому никакого значения. Но теперь это самое главное...

— Теперь?

— Да, когда я побывала в институте Джефферсона. — Сказав это, она обвела забегаловку подозрительным взглядом. На нее смотрели во все глаза большинство посетителей, но никто не делал ни малейшей попытки помешать. Она прикрыла микрофон ладонью и продолжила:

— Я понимаю, конечно, что мне никто не поверит, но именно в этом институте сотрудники получают заказы на органы для черного рынка. Дальше кто-то начинает поиск подходящего донора, который ни о чем не подозревает. Если это хирургический случай, они во время операции просто добавляют ему в кровь угарный газ. Если же о хирургии речи не идет, ему намешивают что-то во время внутривенного вливания. При этом кора мозга отключается, и пациент превращается в труп. Но ведь его органы остаются живыми!.. Мясникам из института остается их только удалить и переправить тем, кто заказывал.

— Сюзан, это невероятно! — Голос Старка охрип от волнения. — И вы уверены в том, что сможете все это доказать?

— В этом-то и проблема. Если туда явятся полицейские, то они, возможно, ничего и не обнаружат. Ведь все замаскировано под огромную палату интенсивной терапии. Кроме того, и угарный газ, и лекарство, поражающее кору, быстро выводятся из организма или распадаются в нем. Единственный путь переломить хребет этой шайке преступников — кому-нибудь, например, вам, убедить власти, чтобы они провели в институте внезапную проверку.

— Послушайте, а это идея, — сказал Старк. — Но ведь остается масса деталей, которые знаете только вы. Пока же все ваши «ответы» звучат фантастично. Вы чувствуете какую-нибудь опасность? Могу ли я подъехать и забрать вас?

— Со мною все в порядке, — произнесла она. — Но было бы гораздо удобнее, если бы мы поговорили с вами наедине. Я могу взять такси.

— Прекрасно, тогда встретимся в моем офисе в Мемориальном госпитале. Только хочу предупредить: соблюдайте осторожность, никому ничего не рассказывайте, особенно о том, о чем мы с вами говорили.

— Согласна, я буду у вас через пятнадцать минут.

(Окончание следует.)

Перевела с английского
Л. МИЛОВАНОВА

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ПО ГЕОФИЗИЧЕСКИМ ФАКТОРАМ ДНИ

Март 4 13 17 26 27 30



«Сообщите, пожалуйста, несколько способов борьбы с мышами. Каких запахов они боятся, как в домашних условиях приготовить отраву?»
В. РОМАНОВА,
Красноярский край

ЗАВЕЛИСЬ МЫШИ

Вы спрашиваете 27

Чаще всего в квартиры наведываются домовые мыши. Особенно привлекают их запасы любых продуктов, помещенные в мешочки, кульки, пакеты, коробки. Следы пребывания грызунов обнаруживаются быстро. Съедает одна мышь в сутки немного — 3—4 грамма, но зато просыпает на пол в сотни раз больше, загрязняет продукты своими экскрементами с характерным запахом. Мыши могут распространять псевдотуберкулез, лимфоцитарный хориоменингит, туляремию и другие инфекции. Одним словом, грызуны совершенно нетерпимы в квартире.

Позаботьтесь о том, чтобы все продукты хранились в плотно закрытой таре, недоступной для мышиных зубов. Очень удобны для этого стеклянные банки с плотными крышками. Ликвидируйте скопления коробок, тряпья, макулатуры и т. п., где зверьки могут устраивать гнезда. Пол в тех местах, где вы замечали мышей, протирайте несколько раз в неделю влажной тряпкой с моющими средствами.

Недавно разработан ряд средств, эффективных в борьбе с домовыми мышами — зерновая приманка «Байкал-2», паста с этилфенацином и липкая композиция «Вазцин». Можно также приобрести препараты «Нильс-2», в состав которых входят кальциферол и холикальциферол.

Для отравления ядовитую приманку можно использовать в домашних условиях. Для этого ее можно поместить в мышеловку или в специальный магазин.

Важно помнить, что мыши очень осторожны и не будут есть приманку, если ее не попробуют сначала.

Для отравления мышей можно использовать и другие средства.

Вот один из рецептов: 1 ложка...

Там, где будет съедена разложите 1 ложку свежей...

Для маленьких детей...

Для взрослых...

Для детей...

Для взрослых...

Для детей...

Для взрослых...

Для детей...

Для взрослых...

Для детей...

Для взрослых...

Для детей...

Для взрослых...

Для детей...

Для взрослых...

Кого сегодня не смущает пустота магазинных полок! Но 300 лет назад магазинов как таковых не было вообще. И что же? Деликатесы на свой стол люди выращивали сами — на огороде, ловили в реке, добывали на охоте. Суп из раковых шеек, жаркое из дичи, разнообразные соусы, сабайон, даже майонез... Все это вы сможете приготовить без особого труда, если воспользуетесь секретами русской кухни времен Петра Великого.

РЕЦЕПТОВ 100 КУХНИ ПЕТРА ВЕЛИКОГО

Если вы хотите иметь сто рецептов старинной кухни — стоимость их (за все!) 35 рублей, — переведите деньги по адресу: 121609, Москва, ул. Маршала Устинова, 11, «Петровская кухня». Книга — не просто сборник рецептов старинных яств, а возвращение к наследию неповторимой и доступной русской кулинарии — будет выслана вам немедленно.

На бланке почтового перевода, пожалуйста, пишите разборчиво ваши имя, фамилию и адрес.

Л. А. Хляп,
Ю. В. Тошигин,
кандидаты
биологических наук

«ИНФОРМСЕРВИС»

ВСЕСОЮЗНАЯ ИНФОРМАЦИОННАЯ СЛУЖБА ЗНАКОМСТВ

Наша цель — найти для Вас именно того человека, который Вам нужен, с которым Вы легко и радостно пойдете по жизни.

В чем загадка любви с первого взгляда? В психологической и биоритмической совместимости людей! Специалисты фирмы посчитают эти факторы, опираясь на современные научные методы и компьютерную технику. НАШИ ПРЕИМУЩЕСТВА — ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО И СКОРОСТЬ ОБСЛУЖИВАНИЯ. Мужчинам предоставляются льготы!

«Информсервис» сотрудничает с американской фирмой «Рашен Американ Роменс» и итальянской «Квадрифоглио». Может оказаться, что Ваш суженый живет в США или Италии.

Мы готовы также составить ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ГОРОСКОП по основным направлениям Вашей жизни на основе древнеиндийских предсказаний. Специалисты откроют Вам секреты здоровья, карьеры, учебы, любви, приключений. Индивидуальный гороскоп позволит Вам отказаться от рискованных поступков, найти верный путь к жизненному успеху.

«ИНФОРМСЕРВИС» ПОМОЖЕТ

снизить вероятность несчастных случаев и травм на производстве (особенно водителей автомашин), составляя ежемесячно индивидуальный график благоприятных и неблагоприятных дней в соответствии с Вашими БИОРИТМАМИ.

Пишите нам по адресу: 105215, Москва, Е-215, а/я 10, «Информсервис». В письмо не забудьте вложить пустой конверт с Вашим полным адресом — в нем мы вышлем условия обслуживания и анкеты. На письме сделайте соответствующую пометку «Знакомство», «Гороскоп» или «Биоритм».

Учтите, наши услуги не подвержены коммерческим ценам и потому общедоступны!

ПОЛИДОК

301-19-85

*для Вас и Ваших

детей, москвичи:

ПОЛИДОК - это

Ваш постоянный

ДОМАШНИЙ

ВРАЧ



POLIDOC

Возможность консультации у постоянного домашнего врача гарантирует профилактику заболеваний и уберекет вашего малыша от лекарственной аллергии. Квалифицированные специалисты обеспечат своевременную помощь и постоянное наблюдение за Вашим ребенком!

*предприятиям и организациям:

для ВАШИХ СОТРУДНИКОВ И ИХ СЕМЕЙ.

**Диспансерные
осмотры**

с выездом на

предприятия

**Углубленное
обследование**

и лечение

в стационарах г.Москвы

ПОИСК

ИЩЕТ И НАХОДИТ



Поздравляем всех, создавших семью с помощью службы «ПОИСК»!

Вниманию тех, кому нужен друг и спутник жизни!

Обратитесь в межгосударственную службу знакомств «Поиск».

Наша цель — подарить одиноким людям счастье!

«ПОИСК» расширит круг Ваших знакомств и окажет помощь в создании дружной, счастливой семьи.

«ПОИСК» располагает широкой информационной сетью во многих городах.

«ПОИСК» гарантирует своевременное выполнение договорных обязательств.

Сведения об условиях заключения договора со службой знакомств

Вы получите по адресу: 220002, Минск-2, а/я 132, или в одном из отделений нашей информационной сети:

198261, Санкт-Петербург, пр. Ветеранов, 93/148;

290005, Львов, ул. Менделеева, 11/2;

252111, Киев, а/я 97;


350072, Краснодар, ул. Коллективная, 43/120;

333036, Симферополь, ГОС-36;

720001, Бишкек, ул. Белинского, 51/10.

Вложите в письмо чистый конверт с Вашим адресом.





Господь вселенной

Он пришел на Землю из бесконечности пространства и времени — став человеком, подобно нам. И хотя уже в древних рукописях Его пришествие было давно предсказано — узнали и приняли Его немногие. Они жили рядом с Ним; видели, как Он творил чудеса, воскрешал мертвых и прощал людям их грехи. Однако те, кто хотел удержать власть в своих руках, распяли Его на кресте. Но Он был сильнее смерти. Спустя три дня Он воскрес из мертвых и принял господство над всей вселенной.

С тех пор христиане всего мира празднуют Рождество, праздник рождения Иисуса Христа, Сына Божьего, Творца мира и Господа вселенной. Он заплатил Своей смертью за грех нашей жизни и предлагает каждому, кто поверит в Него, прощение всех грехов и примирение с Богом. Ему предназначено Богом судить однажды живых и мертвых.

Всю эту информацию мы имеем благодаря Библии, Слову Божьему, обращенному к нам. В Библии мы читаем: «Верующий в Него не будет судим, кто же не верит, тот уже осужден, потому что он не поверил значению имени единственного Сына Божьего».

Христиане — это люди, которые верят Иисусу Христу и доверяются Ему при жизни и при смерти. Он сказал: «Я — воскресение и жизнь. Тот, кто верит в Меня, если и умрет — оживет». Вы можете прочитать это в Евангелии от Иоанна, одной из важных частей Библии, которое мы вышлем Вам бесплатно, если Вы того желаете.

БИБЛЕЙСКАЯ МИССИЯ

Славянского Евангельского Общества,
101000, г. Москва, п/я 520.

Подробнее на эту тему вы можете услышать ежедневно по радио (время московское):
в Европе: 17.15, в диапазоне 31 м/9485 кГц,
20.30 — 49 м/6215 кГц;
в Сибири: 12.00 — 25 м/11805 кГц.

«ЭЛЛИПС» — «ИНТЕРКОНТАКТ» ПРЕДЛАГАЕТ

работу за рубежом, международные знакомства.

Среди услуг:

- компьютерный поиск спутника жизни, друзей по интересам без ограничения возраста как у нас, так и в странах Западной Европы, США, Канаде (для всех) и Австралии (только для женщин до 40 лет). Подробности в анкете-договоре. В письмо вложите конверт с обратным адресом, укажите страну знакомства и свой возраст;
- каталог международных клубов знакомств из 30 стран мира (30 руб.);
- выезд на работу за рубеж без посредника — каталог 400 зарубежных фирм-работодателей со всех континентов (35 руб.). Фирма «Интерконтакт» кооператива «Эллипс» высылает наложенным платежом
- современное руководство по наращиванию мышечного объема и силы (27 руб.);
- специальный атлас культуризма (23 руб.);
- «К стройной фигуре — без проблем» (22 руб.);
- «Ваши красивые волосы — залог успеха» (18 руб.).

Оплата при получении на почте.

Краткое содержание всех изданий — в рекламных буклетах, которые высылаются по заявке БЕСПЛАТНО.

Наш адрес: 214025, Смоленск, а/я 64,

«ЭЛЛИПС» — «ИНТЕРКОНТАКТ».

Новая методика восстановления роста волос

Ваша шевелюра редет день ото дня? Книга «Научные основы борьбы с облысением» поможет вам вернуть былую красоту. В ее первой части — «Все о волосах» — вы найдете множество полезных сведений об уходе за ними и эффективном лечении, в том числе с помощью применения лекарственных растений, методом народной медицины, водолечения и других. Вторая часть — «Как отрастить новые волосы» — перевод книги Марго, специалиста, занимающегося изучением волос и их болезней (Бостон, США).

«Я могу гарантировать любому человеку без каких бы то ни было оговорок, если волосы начали редеть, этому процессу можно не только положить конец, но и повернуть его вспять с того момента, как пациент начнет следовать моим рекомендациям», — так утверждает Марго автор новой сенсационной методики восстановления роста волос.

Эта методика подробно и доступно изложена в книге «Научные основы борьбы с облысением» — объем ее 150 страниц. Она издана в мягкой обложке на высококачественной журнальной бумаге.

Методика достаточно проста, не требует лекарств и назначений врача. За несколько ее применений (5—10 минут ежедневно) можно добиться роста новых волос при неполном облысении.

Всем, кто заинтересован в получении книги, необходимо перевести 150 рублей на расчетный счет 468051 в Коммерческом банке «Российское кредитное товарищество», кор. счет 1161501 в ГУ ЦБ РСФСР, Москва, МФО 201791, предприятие «АРТ».

Квитанцию о переводе или копию платежного поручения (для предприятий) с указанием точного адреса и фамилии получателя отправьте по адресу: 129010, Москва, а/я 23.

По желанию заказчика работа может быть выполнена и на диске для использования на IBM-совместимых компьютерах в операционной системе MS — DOS (цена — та же).

Заказы принимаются до 30 марта, рассылка книг — в апреле-мае 1992 года.

Беседы с П. ГЛОБА

ЗАГЛЯНЕМ В КАЖДЫЙ ДОМ

— Павел, давайте сегодня поговорим о домах гороскопа. В свое время мы их только перечислили. А теперь... Приведу лишь один (очень характерный) телефонный разговор. «Какое моральное право вы имеете, — уличал меня взволнованный голос, — писать, что Скорпион правит домом Смерти. Моя внучка, рожденная в начале ноября, выходит замуж. А если жених, его родственники, сама девушка прочтут такое? Какая жизнь ей уготована? Да и зачем жить, когда наперед знаешь, что сеешь вокруг смерть?» Пыталась взывать к разуму. Бесполезно. Апеллирую по-житейски: «Ну, что вы так беспокоитесь. Сама Скорпион. И ничего — живу». Безрезультатно. Не знаю, состоялась ли свадьба. Только уверена: журнал тот на мелкие кусочки разорвали, чтобы смуту в молодую семью не вносить.

— Неожиданный поворот... Что обратимся к графическому изображению гороскопа. Круг, разделенный на 12 секторов. Каждый и есть дом, который соответствует определенному знаку зодиака. Их ведь тоже 12. Любой дом (сектор) условно делится на три части, каждая из них несет свою, присущую только ей информацию о разных сторонах нашей жизни.

— Значит, при прочтении гороскопа надо оценивать не только, какие планеты и в каких сочетаниях наличествуют в гороскопе, но и как они разбросаны по зодиакальному кругу, в каких конкретно секторах сосредоточены?

— Верно. Так, если в гороскопе человека — Девы или Льва — большое скопление планет в первом доме, то можно говорить о чертах Овена в характере этой Девы или Льва, о стремлении данного индивидуума максимально реализовать склонности, присущие хозяину дома — Овену. Например, стать яркой личностью.

— Об этом свидетельствует скопление планет во всем доме или какой-то его части?

— Пожалуй, больше в первой части дома. В этой трети сектора заключена информация о ярких особенностях личности, любой, повторяю. Тогда даже у уравновешенных Весов появляются марсианские замашки. Ведь Овен, пылкий, порывистый, активный в любви, предпочитает сам выбирать себе партнера.

— Извините, Павел, опять увожу с проторенного пути. Накопилось

столько вопросов. Нас упрекают, что «скомкали» разговор о Тельцах и Овенах. Помните, в начале наших бесед мы словно на ощупь шли...

— ... И естественно, кое-что упустили. Хотя, если быть справедливыми, и Овен, и Телец во взаимодействии с другими знаками никак не были забыты или обойдены.

— Естественно. Убедилась в этом, перечитав перед встречей все 12 этапов двухлетнего путешествия в медицинскую астрологию. И все же прошу, погостим сегодня чуть подольше в домах Овена и Тельца.

— ... Телец Овен себе партнер. С. А. Дальше что?

— ... Телец Овен себе партнер. С. А. Дальше что?

— ... Телец Овен себе партнер. С. А. Дальше что?

— ... Телец Овен себе партнер. С. А. Дальше что?

Потому все, кто общается с человеком, рожденным под знаком Овена, должны помнить: свои интересы во всех делах он ставит на первое место. Хочешь жить с ним в мире и согласии, пожертвуй своими устремлениями. Способен на это партнер, его ожидают и любовь, и приключения, и успех. Все, кроме скуки. А если не способен, лучше не испытывать судьбу, не связывать с Овеном жизнь.

— А куда денешься, если муж, жена Овен?

— И здесь есть положительные моменты. Овен — семьянин, любит комфорт. Старается семью хорошо обеспечить материально. С детьми отношения больше дружеские. Очевидно, оттого, что сам Овен буквально до старости сохраняет юношеские взгляды и пыл молодости. В супружестве не испытывает угрызений совести из-за возникающих периодически внебрачных связей.

— И ничто ему жизни не омрачает?

— Его же эгоцентризм, взвинченность, нервозность. Не всегда по силам совладать с негативной энергией своего же правителя — Марса. При слабом Марсе в гороскопе человека возможны даже подозрительность,

страхи, пассивность. Но, как правило, Овен излишне пылок. Неплохо было бы ему придерживаться в жизни золотого правила: прежде чем принять решение, рубить, как он любит, сплеча, посчитать хотя бы до десяти. Многих неприятностей поможет избежать. Поверьте. И еще. Хорошо хотя бы иногда остановиться, заглянуть внутрь своей же души.

— Что, Овен этим не обременен?

— Некогда. Слишком импульсивен. Кстати, с этой точки зрения Овену просто необходим спорт. Такие его виды, когда требуется выплеск энергии в короткие промежутки времени, — бег, футбол. Спорт его дисциплинирует всегда, а в периоды депрессии помогает справиться с собой.

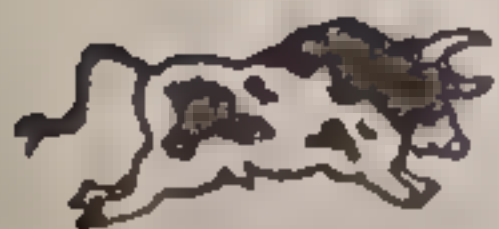
— Надеюсь, спорт для Овена не должен стать профессиональным занятием?

— Тут человеку не прикажешь. Но лично я бы не советовал. Ведь с одной стороны, врожденные умственные способности, которые сам Бог велел развивать, с другой — повышенная опасность травматизма... Нет, спорт хорош, но в меру.

— А в какой же сфере деятельности Овену себя лучше реализовать?

— В политике сложно. Мешают излишняя прямолинейность, а зачастую бестактность и нетерпимость в общении с людьми. Овен во всем предпочитает свободу. Тяжело переносит постоянный контроль. Его интуитивный вопль: «Что вы делаете из меня тряпку, сам все знаю!» — вполне оправдан. Передави, пережми такого человека — зачахнет, даже бездельником прослывет. Хотя таксым по сути и не является. Дав же ему полную свободу, порой не перестаешь удивляться, на что способен. А если его достижения, даже малюсенькие, замечены и признаны окружающими, Овен будет из кожи лезть, проявляя инициативу, упорство, чтобы успехи приумножить. Потому, наверное, и преуспевают Овены там, где они — центр внимания, когда вокруг много почитателей. Кино, театр, цирк, журналистика... Овен неплохой организатор, инициатор новых идей. Случись же быть начальником — заучит. Требователен, часто даже груб с подчиненными, однако добросовестных сослуживцев ценит как никто другой.

— Что ж, будем считать, знакомство с домом Личного «Я» и его правителем состоялось. Следую-



ший знак зодиака — Телец «владеет» домом Денег. Но не казначей же он?

— Второй дом — это связь с Землей, материальным миром, это способность зарабатывать и тратить деньги. Если в гороскопе человека дом Денег наполнен планетами, непременно обратите внимание на их распределение по сектору. Первая часть дома информирует об имуществе индивидуума, его питании. Например, если Юпитер в начале дома, человек любит поест, как говорят, чревоугодник, если Сатурн, напротив, аскетичен в выборе блюд. Вторая треть дома указывает на то, какими способами будут заработаны деньги: честным трудом или, допустим, скупкой подлинных ценностей (в этом Телец непревзойденный знаток) и их дальнейшей реализацией. Третья часть дома определяет деловых партнеров, контакты, возможные долги.

— Правящая планета дома — Венера. Символ любви, красоты. Насколько гармоничны друг с другом у Тельцов любовь и материя?

— Находятся в самой тесной связи. Если Венера сильная (а в разные периоды жизни в гороскопе человека сила планет различна), она несет Тельцу эмоциональный подъем, ровное настроение, согласует его жизнь с его же желаниями: мужчина, например, может встретить идеальную женщину, а женщина живет, сознавая свою привлекательность. Она любима, она счастлива. Все материальное отходит на задний план, решается как бы само собой. А вот когда Венера в изгнании, в оппозиции к Тельцу... Сильное половое влечение, страсть, скрытность, ревность могут одержать верх над разумом, чувствами. Происходит сбой моральных установок. Беспорядочность может быть во всем — в привязанностях, в финансовых делах. Это, естественно, два крайних состояния. В жизни нюансов значительно больше.

— В предыдущих беседах, Павел, мы уже упоминали о достаточно устойчивом здоровье Тельцов и о том, что их слабое место все то, что расположено между нижней челюстью и ключицей.

— Совершенно верно. Верхние дыхательные пути, горло, пищевод, щитовидная железа... И все же, повторяю, от природы Тельцы наделены довольно крепким здоровьем, которое важно сохранить, не растратить. Знаете, от чего происходят многие болезни Тельца? От невооруженности в еде, от злоупотребления удовольствиями. Не может сдержаться. Идет как бы вразнос.

— Значит, для такого человека разумный образ жизни и диета чрезвычайно необходимы?

— Да, именно разумность во всем. Ограничение по количеству съеденного, но не голодание. И рекомендуется побольше двигаться, побольше свежего воздуха. Тогда и до врача дело не дойдет. Да и, если заболел, выздора-

вливает медленно. Во многом тормозит процесс излечения сам же, своим упрямством, нежеланием выполнять предписания врача.

— Никуда не годится, если из-за упрямства человек теряет время и не лечится. Но бывает у того же упрямства и положительная сторона. Например, в достижении цели?

— Это, кстати, и свойственно Тельцу: выбрал профессию, определился материально и не желает вроде бы ничего большего. Добросовестно трудится на одном месте долгие годы.

Как правило, Тельцы очень практичные и преданные люди. Среди них много инженеров, учителей, врачей. Женщины, родившиеся под этим знаком зодиака, превосходные секретари. Внешне спокойные, они умеют как-то очень вовремя и тактично дать своему шефу дельный совет.

Многие обладают певческим даром. Одарила Венера своих подопечных и хорошо развитым чувством формы, пропорции. Не случайно среди венерианцев немало скульпторов, художников, архитекторов, дикторов радио и телевидения. И все же хочу подчеркнуть: кем бы Телец ни был, практичность и целесообразность его деяний на первом плане.

— Кажется, Павел, мы загостились в двух первых домах...

— Спасибо за напоминание. Следующим постараюсь дать лишь краткую характеристику. Ибо об их хозяевах (Близнецах, Раках, Львах) мы говорили подробно. Не возражаете?

— Жаль, конечно. Все так интересно, но...

— Тогда в путь. Перед нами дом Родственников. Он соответствует созвездию Близнецов. И так как его хозяин (знак воздуха) легок в общении, дом заполнен разговорами. Скопление планет в третьем доме гороскопа обычно у писателей, журналистов. Дом ведает семейной атмосферой, информирует о путешествиях, способностях адаптироваться к различным жизненным ситуациям.

Рак правит четвертым домом — Домашней Обстановки. Из него мы черпаем сведения об изначальной среде, в которой формировался человек, обнаруживаем гармонию или конфликт личности с миром задолго до того, как правящая планета (Луна) окажет свое влияние на другие стороны жизни своего подопечного. Отсюда же нетрудно понять и взаимоотношения с родителями, другими авторитетами, узнать, какой отпечаток на характер наложила память о предках. Часто именно по расположению планет в этом доме определяют продолжительность жизни.

А вот дом Льва. Царственный дом Развлечений. По планетам, которые сошлись в этом доме, судят о превратностях любви, творческом поиске, дарованных жизнью удовольствиях, нитях, связывающих человека с его потомством, и той памяти, которая останется у детей после смерти родителей.

Дева правит домом Здоровья и Работы. Это сугубо материальный дом. Он характеризует работу, здоровье, взаимоотношения с начальством, подчиненными, психологический климат в коллективе. Помните, общие принципы индивидуального питания мы определяли по второму дому? Так вот — диеты, лечебное и прочие голодания в ведении шестого дома. И еще интересно: вторая треть дома Девы занята обычно планетами у тех, чье пристальное внимание направлено не на свое здоровье, а на здоровье других людей. То есть медиков.

Седьмой дом называют домом Супружеской Жизни. Информировать он не только о взаимоотношениях между мужем и женой, но и о связи человека со всем миром, окружающей средой. Дом Весов образно можно сравнить с весами, на одной чаше которых человек и его мнение, на другой — мнение других людей об этом человеке. В идеале чаши должны быть уравновешены.

Наконец, дом, властитель которого Скорпион. Здесь астролог черпает информацию об экстремальных ситуациях, о том, что работа человека связана с риском для жизни. Так, в гороскопах летчиков, пожарных, работников милиции обычно именно в этом секторе гороскопа большое скопление планет. Этот же дом сулит человеку богатое наследство, оставшееся после смерти кого-то (вот почему дом Смерти!). Наследство не материальное, а духовное. Но даже, если завещаны вещи, то, как правило, несущие духовное начало — рукописи, картины, книги.

Дом Стрельца принято называть домом Возвышенного Ума. Это религиозные идеи человека, убеждения, к которым он приходит в конце жизни. Скопление планет в девятом доме предвещает путешествия. Большие и маленькие. Вплоть до переезда с квартиры на квартиру.

Десятый дом — дом Успехов. Вспомните Козерога, который неустанно карабкается к цели. Это его дом. Он свидетельствует о реализации поставленных целей, о профессиональных достижениях и успехах, о карьере.

Домом Дружбы называют одиннадцатый сектор. Им правит Водолей. По скоплению планет в его доме предсказывают испытания, выпавшие на долю человека в борьбе за улучшение нашего существования. Судят обо всех добрых делах, взаимовыручке, способностях человека выйти из внезапно изменившейся в худшую сторону ситуации.

Последний дом принадлежит Рыбам.

— Извините, Павел. К сожалению, вынуждена прервать беседу. Резерв журнальной площади исчерпан. О доме тайных Врагов и его хозяине — созвездии Рыб подробно в следующий раз. Надеюсь, в самом скором времени.

М. АЛЕКСЕЙКИНА.



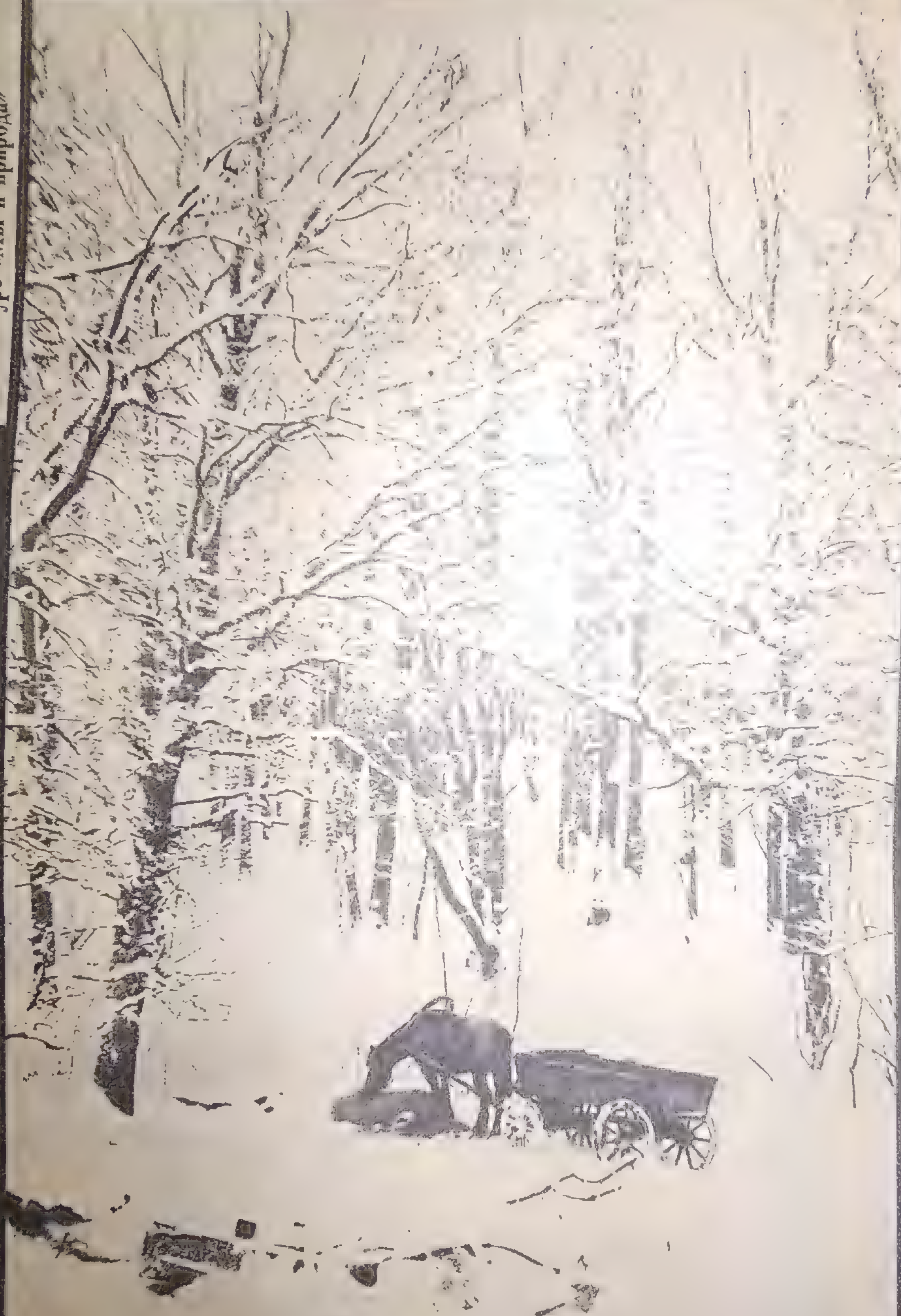


Фото
П. ТОЛМАЧЕВА
(Калининградская
область.)
«Зимний лес»



Из архива Клуба А. Ч.

«БОМБА»

«Король репортажа» В. В. Гиляровский — дядя Гиляй, как его любовно называли москвичи, был одной из самых колоритных фигур среди друзей Антона Павловича Чехова. В его воспоминаниях есть и страницы, посвященные А. П. Чехову. Вот один эпизод.

...Как-то часу в седьмом вечера великим постом мы ехали с Антоном Павловичем ко мне пить чай. Извозчик попался отчаянный: кто казался старше — он или его кляча, определить было трудно.

На углу Тверской и Страстной площади мы остановились как раз против освещенной овощной лавки Авдеева. Пока лошадь отдыхала, мы купили соленый арбуз, завязанный в толстую серую бумагу, которая сейчас же стала промокать. Чехов ругался — мокрые руки замерзли. Я взял у него арбуз. Действительно, держать его в руках было невозможно. Я не выдержал и сказал, что брошу арбуз.

— Зачем бросать? Вот городской стоит, отдай ему, он съест.

— Пусть ест. Городовой! — помнил я его к себе.

Он, увидев мою форменную фуражку, вытянулся во фронт.

— На, держи, только осто...

Я не успел договорить «осторожнее, он течет», как Чехов перебил меня на полуслове и трагически зашептал городскому:

— Осторожнее, это бомба! Неси ее в участок...

Я сообразил и приказываю:

— Да не урони, гляди.

— Понимаю, вашескородие, — а у самого зубы стучат.

На другой день я узнал подробности: городской с «бомбой», чуть ступая, двинулся по Тверской к участку, сопровождаемый кучкой любопытных. Вскоре около участка стояла на почтительном расстоянии толпа, создавая целые легенды на тему о бомбах.

Городовой доложил окологородному, что два агента охранного отделения, из которых один был в форме, приказали ему отнести бомбу... Окологородный притворил дверь и бросился в канцелярию, где так перепугал чиновников, что они разбежались; пристав сообщил о случае в охранное отделение.

В это время во двор въехали пожарные, возвращающиеся с пожара. Узнав, в чем дело, старик-брандмейстер, донской казак Беспалов, соскочив с линейки, прямо, как был, весь мокрый, в медной каске, бросился в участок, и, несмотря на предупреждение об опасности, направился в дежурку.

Через минуту он обрывал остатки мокрой бумаги с соленого арбуза, а затем, не обращая внимания на протесты пристава, понес арбуз к себе на квартиру.

— Наш, донской, полосатый. Давно такого не едал!

«Начихать вам на головы»

ИЗ НАШЕГО ПОЧТОВОГО ЯЩИКА

«Мне сказали, что от веснушек можно избавиться, если опустить голову в муравейник на 5 минут. Прошу уточнить, какой сорт муравьев дает наибольший эффект».

«Что нужно сделать, чтобы был правильный дефект речи?»

«С детства и до замужества я не знала никаких болезней. Была, как говорится, что вдоль, что поперек».

«Я себя чувствую, но плохо...»

«У мужа есть подозрения, что я являюсь его аллергеном».

«Как можно исправить неправильные черты ног?»

«Что нужно делать при слабом сексе?»

«Мне 25 лет. Не замужем (в исконно русском значении этого слова)».

«За хорошую работу санитаркой меня наградили Доской почета».

«Он младенец. Ему верить!»

СЛОВО — НЕ ВОРОБЕЙ...

Воспитательница знакомит детей в детском саду с разными профессиями.

— Дети, что делает повар?
— Готовит кашу, суп, всякую еду!
— А что делает врач?
— Он людей лечит!
— Ну а что делает воспитательница?

— Кушает и нас наказывает!
В. П. ЧЕРЕПКОВСКИЙ,
Минск

— Ну как, — спрашивает папа пятилетнюю Юлю, — к зубному врачу ходила? Не струсил?

— Нет! — гордо отвечает Юля. — Я рот им не открыла, сколько ни просили.

С. Н. ЛОСЕВ,
Калининград

— Не выключай телевизор, — просит трехлетняя Диночка. — Он ведь со мной разговаривает.

Л. И. КЛИМЕНКО,
Симферополь

— Кого же ты больше всех любишь? — спрашивает тетя четырехлетнего Сашу.

— Бабушку, дедушку и куриную ножку!

П. Л. КОНДРАКОВ,
Волгоград

Пятилетняя Вита с интересом наблюдает, как к Вечному огню одна пара за другой подходят женихи и невесты. Вдруг раздается ее громкий плач.

— Что случилось? — с тревогой спрашивает мама.

— Да-а, когда я вырасту, уже все ребята переженятся!

В. В. СОСЕДОВА,
Минск

— Смотри, дочка, одна в лес не ходи: там волк тебя съест, — пугает мама маленькую Айсель.

— А если он так же плохо кушает, как я? — интересуется девочка.

А. КУЛИЕВА,
Баку

«Этого не может быть, потому что этого не может быть никогда»

«РЕЦЕПТЫ»

ПРОФИЛАКТИКА

— Зачем это ты выкрасил волосы в седой цвет?!

— Я прочитал в одной книге, что те мужчины, которые рано седеют, никогда не лысеют!

ПО ПРИВЫЧКЕ

Гипнотизер говорит зрителю, находящемуся в глубоком трансе:

— Вы богатый, вы очень богатый человек! У вас 100 тысяч!

— Рублей или долларов? — неожиданно очнувшись, подозрительно спрашивает тот.

ДАЖЕ ВЫ...

Пациент, придя на прием к рентгенологу, жалуется:

— Доктор, я, по-видимому, проглотил металлический рубль!

— Но я у вас ничего не нахожу!

— Вот, даже вы не находите! — восклицает пациент. — А супруга кричит, что я прячу от нее деньги!

РАЗНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

На приеме бабушка с внучкой.

— Раздевайтесь, — обращается врач к симпатичной девушке.

— Нет, доктор, — говорит старая, — это я больная.

— Да? В таком случае покажите язык.

«Прописали» врач-психотерапевт
Э. ГОРСКИЙ и К. ВИКТОРОВ.

Художнику
Ю. ЧЕРЕПАНОВУ
срочно
понадобилось
лекарство.
Свои
впечатления
о поисках его
он выразил
в рисунках.



ТСМК «ЗДОРОВЬЕ» надежный гарант вашего благополучия!



**МЕРСКОЕ СТРАХОВАНИЕ МЕДИЦИНСКОЕ КОМПАНИЯ «ЗДОРОВЬЕ»
ПРИЗНАЕТ**

предприятиям, организациям и частным лицам заключение
договоров на добровольное медицинское страхование!

Лечение застрахованных граждан осуществляют
лучшие специалисты страны за счет средств компании.

Телефон в Твери: 2-82-25

Адрес: г. Тверь, пр. 50 лет Октября, дом 3.

СУПЕРКОНКУРС ПО ПОРУБЛЕНИЮ: СУПЕРКОНКУРС

Рекомендуемая
цена
14 руб.



Саратовская газета

для садоводов, огородников
и всех, любящих Природу

Сотка

№23, СУББОТА, 19 АВГУСТА 2000 ГОДА — РАСПИСАНИЕ РАБОТ С 23 АВГУСТА ПО 6 СЕНТЯБРЯ 2000 ГОДА

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

СУББОТА	19 АВГУСТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	20 АВГУСТА	ПОНЕДЕЛЬНИК	21 АВГУСТА	ВТОРНИК	22 АВГУСТА
	21-26°C		18-25°C		22-27°C		20-24°C

Человечество обновится в Саду
и Садам выправится — вот формула.

Ф.М.Достоевский

КАЛЕНДАРЬ НЕОТЛОЖНЫХ РАБОТ

Продолжайте уход за цветами: пропалывайте, рыхлите, в случае засушливой погоды поливайте; обирайте отцветшие цветки и соцветия.

Если нужно, соберите семена с отцветших однолетников (васильков, маттиолы, душистого горошка, левкоя, настурции, кларкии, годезии) и двулетников (гвоздики турецкой, колокольчика). После сбора семян растения удалите.

В конце августа выкапывают, делят и сажают корневищные растения: астру, дороникум, флокс, астильбу, лихнис, дельфиниум, лилейник, высаживая на постоянное место подготовленную рассаду двулетников и многолетников.

Начинается сбор урожая бобов и фасоли. Неспелая и сырая фасоль содержит ядовитое вещество фазин. Сырая фасоль считается "сильноядовитой".

Продолжается сбор урожая летних сортов яблони и груши. Идет варка варенья и повидла, изготовление соков, консервирование и солнечная сушка плодов. Для этого используется крупная падалица, которая разрезается на части с удалением плодожорки. Продолжается посадка земляники с использованием розеток укоренившихся усов. В августе подготавливают помещения для зимнего хранения плодов. Погреба окуривают сжиганием серы, белят известью, просушивают.

До конца августа продолжают сев зеленных, предназначенных для осенней уборки как в открытом грунте, так и в защищенном.

В течение всего августа срезаем и сушим пряно-зеленные культуры: укроп, петрушку, сельдерей, лимонную мялису, базилик, чабер, иссоп, майоран и др. Срезанную зелень промываем

ПОМНИТЕ, ЧТО НЕ У ВСЕХ
ЕСТЬ ЧАСТОК ЗЕМЛИ.
ЧТОБ РАБОТАТЬ С ЧАМИ!
— СО СТОЛЧНО ЦВЕТОЧ-
НОГО ГОРДИКА.
ВАША СОТКА.
ТЕЛ.: 261-261

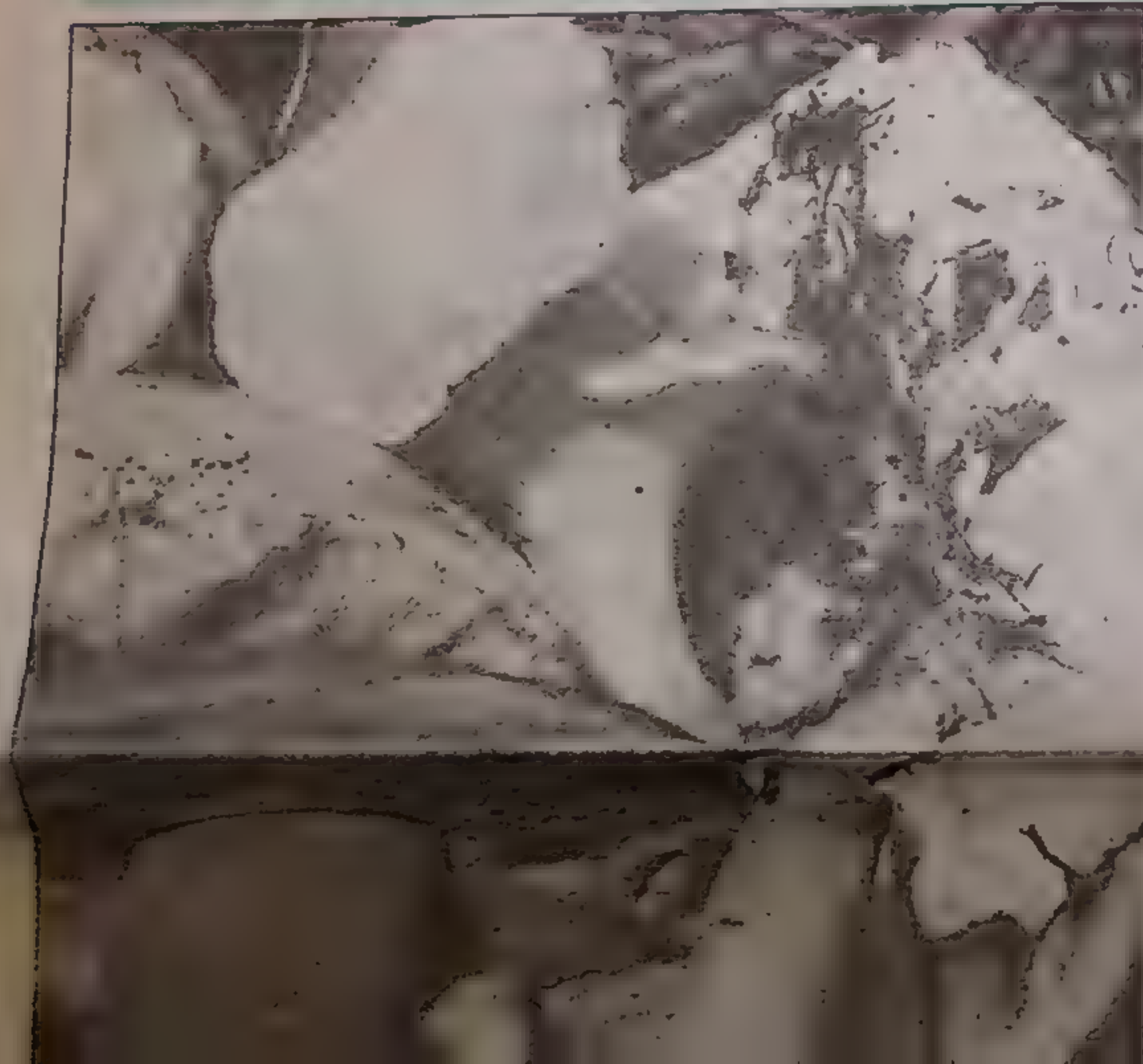
ЭФФЕКТИВНЫЕ МИК-
РОБЫ — ВАШ ПЛАНС В
ЗЕМЛЕДЕЛИИ Стр. 2

БАНАНЫ
В ПЕТЕРБУРГЕ Стр. 3

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ
КАЛЕНДАРЬ
НА ВТОРУЮ
ПОЛОВИНУ АВГУСТА
— ПЕРВУЮ ДЕКАДУ
СЕНТЯБРЯ Стр. 4

ЭРА ВИНОГРАДНОЙ
РЕВОЛЮЦИИ
И ТАКЖЕ ПЕРСКИЕ
И ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ
В САРАТОВЕ Стр. 5

НЕ ДАЙТЕ
ВАШ УРОЖАЙ
КОНСЕРВИРОВАТЬ
ПО-НОВОМУ Стр. 6





(васильков, магнолы, душистого горошка, левкоя, настурции, кларкии, годезии) и двулетников (гвоздики турецкой, колокольчика). После сбора семян растения удалите.

В конце августа выкапывают, делят и сажают корневищные растения: астру, дороникум, флокс, астильбу, лихнис, дельфиниум, лилейник), высаживают на постоянное место подготовленную рассаду двулетних и многолетников.

Начинается сбор урожая бобов и фасоли. Неспелая и сырая фасоль содержит ядовитое вещество фазин. Сырая фасоль считается "сильноядовитой", причем турецкие бобы более ядовиты, чем фасоль обыкновенная. При варке ядовитые вещества разрушаются.

Заканчивается сбор пряно-вкусовых трав. В последний раз срезают для зимних заготовок шалфей и тимьян.

В конце месяца подкармливают многолетние зеленные культуры – ревень, любисток, щавель – фосфорно-калийными удобрениями (азот исключается), чтобы они ушли под зиму окрепшими.

пользованием розеток укоренившихся усов. В августе подготавливают помещения для зимнего хранения плодов. Погреба окуривают сжиганием серы, белят известью, просушивают.

До конца августа продолжа-
ют сев зеленных, предназна-
ченных для осенней уборки как
в открытом грунте, так и в за-
щищенном.

В течение всего августа срезаем и сушим пряно-зеленные культуры: укроп, петрушку, сельдерей, лимонную мяту, базилик, чабер, иссоп, майоран и др. Срезанную зелень промываем водой, связываем в небольшие пучки и сутки проветриваем в тени на открытом воздухе. Досушиваем в домашних условиях. После просушивания храним в бумажных пакетах, жестяных банках, не размельчая листьев.

В августе заканчивается сбор ранней капусты.

20 августа можно повторно посеять редис.

— ЛЕВЕНКО Д. А.
СЕМЕНОВ С. В.

[illegible]

15-00000-
11/10/09 5:27:32
11/10/09 5:27:32

Journal of
Neuroscience, Vol. 4

1. *Hydrolysis of the polymer*
 2. *Measurement of the rate of hydrolysis*
 3. *Calculation of the rate of hydrolysis*

2019年12月
 2019年12月
 2019年12月
 2019年12月

СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР
ГАЗЕТЫ «СОТКА» ВЫЙДЕТ
2 СЕНТЯБРЯ 2000 ГОДА

ВАШЕ ФИРМЕННОЕ БЛЮДО

СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ БАКЛАЖАНАМИ

Срежьте верхушку у стручков сладкого перца, удалите семена. Для фарша испеките в духовке баклажаны. Баклажаны поочередно поворачивают, чтобы они испеклись и стали мягкими (норма: на 10-12 стручков перца — три средней величины баклажана). Снимите с них кожицу (с баклажанов печеных) и порубите ножом вместе с ломтиком предварительно замоченного в молоке белого хлеба. Мел-



ко нарежьте луковицу и поджарьте, тщательно размешайте, посолите, поперчите, добавьте немного толченого чеснока. Нафаршируйте этой массой стручки перца, уложите их в кастрюлю. Нарежьте ломтиками помидоры, слегка потушите их на сковороде, чтобы они дали сок, и залейте этим соком перец. Добавьте немного сметаны и поставьте на 35-40 минут в духовку.

Дудко Анна

ВНИМАНИЕ! НОВЫЙ СУПЕРКОНКУРС!

КНИГА РЕКОРДОВ ССІУМ

В предвкушении замечательных Урожаев на Ваших сотках с нашей помощью постановляем:

Объявить конкурс, призванный поддержать Вас в Вашем нелегком труде и вдохновить предчувствием Победы - достойных плодов Ваших стараний, а также и получением беспрецедентных Призов за:

а) фотографию, присланную нам в сентябре-октябре с изображением Вас и Ваших необычайных, замечательных, странных или гигантских плодов - под кодовым названием «О, плод!»;

б) фотографии Ваших бесподобных, неповторимых и дорогих сердцу садов и участков (разумеется, с Вами в необычном ракурсе!) - под кодовым названием «У, дача!»;

в) фотографию Вашего ребенка, вырастившего собственными руками ЭТО.

г) за остроумное применение и непривычное окружение всяческим овощам, фруктам, травам, граблям, газонокосилкам, дымарям, сеткам от пчел и другим вещам, относящимся к нашей землевладельческой тематике.

А также учреждаем «Книгу рекордов «Сотки», которая непосредственно будет связываться с «Книгой рекордов Гинесса» по результатам года, в январе 2001 г.

Есть - шанс! Шутка, озорство
и странности - ПРИВЕТСТВУ-
ЮТСЯ!

Чрезвычайный Комитет - Союз.

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ КАЛЕНДАРЬ

ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА АВГУСТА

Знак Зодиака	Прохождение луны через знаки дата/час		Характеристика знака
	начало	конец	
Дева	29 Ав. 04.00	31 Ав. 05.30	Не подходит для посева и посадки. Хорош для рыхления и прополки.
Весы	31 Ав. 05.30	2 Сен. 09.10.	Подходит для посева и посадки зеленых культур и цветов. Хорошо наливаются плоды.
Рыбы	15 Ав. 23.40	18 Ав. 19.40	Этот знак дает цветам изобильное цветение.
Овен	18 Ав. 09.40	20 Ав. 17.30	Благоприятен для рыхления, прополки, опрыскивания, сбора фруктов и корнеплодов, для посева салата, шпината, других скороспелых культур.
Телец	20 Ав. 17.30	23 Ав. 22.50	Хороший знак для посева того, что должно иметь хорошее качество и стойкость при хранении.
Близнецы	23 Ав. 22.50	25 Ав. 02.00	Подходит для посадки земляники и роз, хорош для рыхления, прополки и сбора фруктов и корнеплодов.
Рак	25 Ав. 02.00	27 Ав. 03.10	Хорош для посева и полива. Собранный урожай хранится недолго.
Лев	27 Ав. 03.10	29 Ав. 04.00	Подходит для рыхления и прополки.

Составил И.Никонов по разработкам профессора Ф.К.Величко

ПРОДОЛЖЕНИЕ ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

ОПЫТ В МАССЫ

ЛЕТНИЙ РЕДИС

Самый вкусный редис — тот, что с грядки. Некоторые сорта созревают за четыре недели, если выделить им грядку с легкой, плодородной и рыхлой почвой и добавкой компоста. Про-



КАПУСТА "БРОККОЛИ" - ДВОЙНОЙ УРОЖАЙ

Многие овощеводы после сбора первого урожая...



сорт "Marathon". Так что 22 августа...

ПРОДОЛЖЕНИЕ ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

ОПЫТ В МАССЫ

ЛЕТНИЙ РЕДИС

Самым вкусным редис — тот, что с грядки. Некоторые сорта созревают за четыре недели, если выделить им грядку с легкой, плодородной и рыхлой почвой и добавкой компоста. Посев не должен быть густым, в противном случае из-за недостатка света редис начинает тянуться вверх, не образует корнеплодов. У летних сортов, таких, как "Parat", "Raxe", "Sora", — пышная листва, поэтому расстояние между растениями должно быть не менее 8x12 см. Урожай можно собирать непрерывно, если подсеивать редис каждые две недели.



Необходимо постоянно поддерживать влажность почвы, не допуская, однако, излишней сырости. Продолжительная сырость вызывает грибные заболевания.

ЯГОДКА МОЯ

БАРБАРИС

Berberis vulgaris Lin. Водится диким и одичалым во всей Европе и в большей части Азии. Барбарис, как садовый, декоративный, и как ягодный кустарник довольно известен. Прекрасные золотистые цветочные кисти, не менее чем пурпуровые его ягоды, открывают растению доступ во всякий, даже самый маленький, домашний сад. С экономической точки зрения, значение имеют только ягоды: они служат для варения и приготовления соков. Барбарисовые ягоды содержат самую чистую, чрезвычайно приятную по вкусу лимонную кислоту, превосходящую по тон-

кости вкуса, даже сок лимона, и могут вполне заменить его в домашнем хозяйстве. Мелкость ягоды и сравнительно большая величина семян, к сожалению, понижает до значительной степени достоинство ягод. В садах образовалось два видоизменения: одно бессемянное или мелкосемянное, другое со сладкими ягодами. Последнее во всяком случае не может иметь значения, так как именно кислотность составляет главное достоинство барбарисовых ягод.

Ягоды других видов барбариса, например *B. canadensis*, *B. amurensis chinensis*, также мо-

гут употребляться в домашнем хозяйстве. Ягоды последнего даже несколько крупнее, чем простого барбариса; но растение у нас не вполне выносливо к морозам.

Барбарис удаётся на всякой пористой почве, особенно на суглинистой. Он любит солнечное местоположение, но довольствуется и полутенью. Размножается очень легко семенами, которые удобно высевать осенью. Вынутые из перепревших ягод семена осенью заделываются или высеваются прямо в гряды осенью. В первый год растения вырастают всего лишь на 8 —

КАПУСТА "БРОККОЛИ" — ДВОЙНОЙ УРОЖАЙ

Многие овощеводы после сбора первого урожая оставляют брокколи на грядке. На молодых побегах, развивающихся из пазушных почек, появляются новые соцветия. Они, правда, меньше, чем у заново посаженных растений, но растут очень быстро. Особенно хорошо зарекомендовал себя

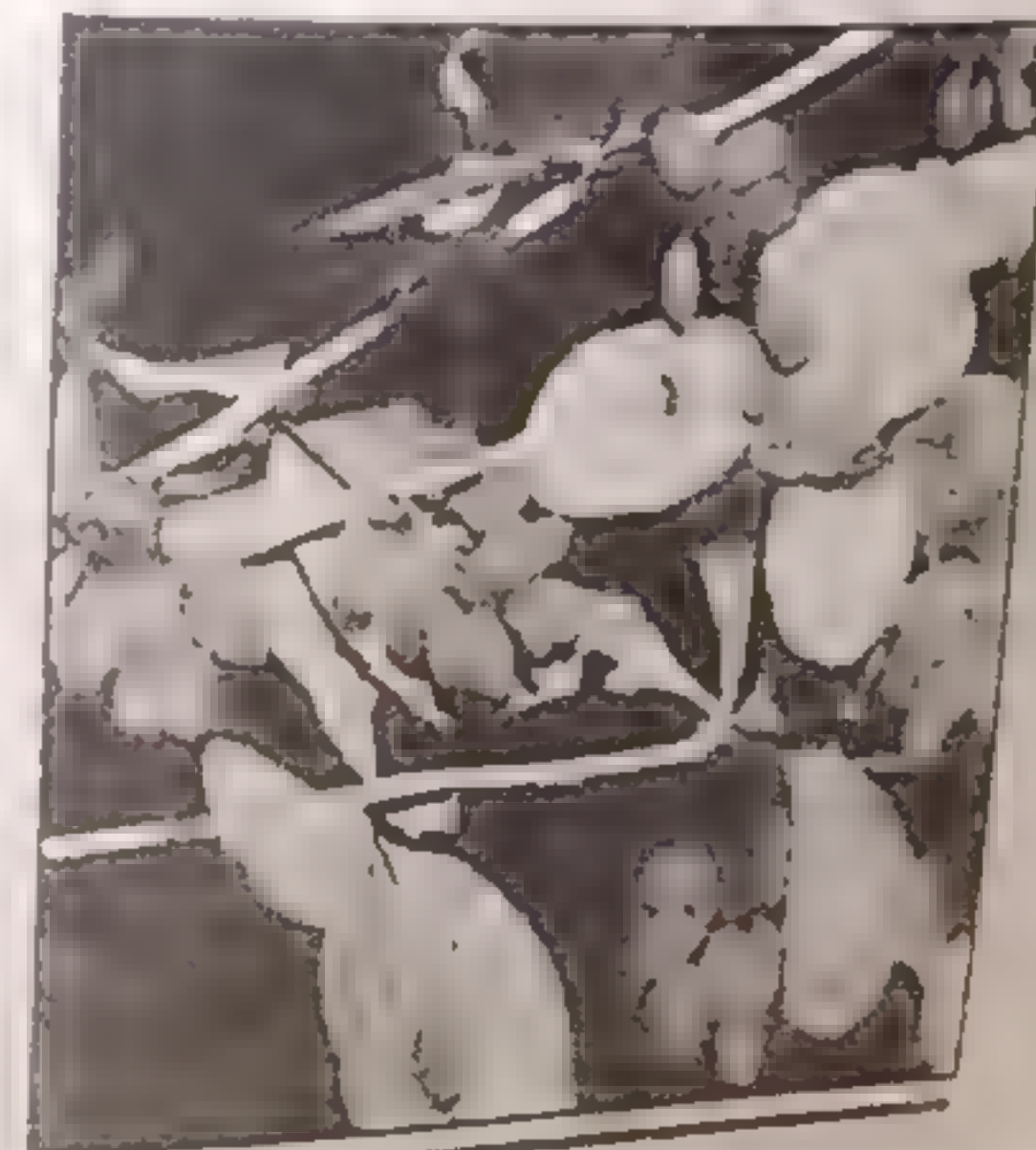


сорт "Marathon". Так что за вегетацию, которая продолжается более 100 дней — с июня по октябрь, можно получить два урожая. Как и другие сорта брокколи, "Marathon" предпочитает питательную и хорошо увлажненную почву. Расстояние между растениями — 40x40 см или 50x50 см.

КУЛЬТУРА БАРБАРИСА

9 см. Посев не делается слишком густым, потому что растения остаются два года и уже из гряд прямо садятся на место. Высаженные на место растения не требуют укорачивания, потому что и без того хорошо кустятся, благодаря развивающимся снизу разветвлениям. Более рослые растения можно даже прямо пересаживать на место назначения. Часто разводят барбарис, как изгородное растение, он дает отличную, густую ограду, отражает своими многочисленными колючками всякую попытку пробраться сквозь такую изгородь, но не должен

быть разводим близ хлебных полей, как посредник распространения на хлеба болезнержавчины. Болезнь эта происходит от размножения микроскопического грибка с переносными генерациями, из коих одна развивается на барбарисе, а другая на различных злаковых растениях.



ЭРА ВИНОГРАДНОЙ РЕВОЛЮЦИИ

Мы — редакция "Сотки" — побывали в гостях у необыкновенного человека. Позвольте представить: Евангелиста Эдуард Бартоломеевич, потомок итальянских капитанов-моряков, садоводов и бахчеводов, которые в конце 18 века решили обосноваться в России.

Очевидно, от предков унаследовал он необоримую любовь к южному буйству садов, которую не смогли отбить даже нелицеприятные условия существования человека в "совковые" десятилетия.

80 сортов винограда, 6 сортов персика, гигантские абрикосы, поражающий своей плодovitостью лес грецких орехов — вот то, что никак не ожидали мы увидеть воочию на Саратовской земле.

Этот человек с открытой душой, он готов делиться с людьми не только своими секретами садовода, открытыми в течение 30 лет его стажа работы на земле, не только всеми видами саженцев, черенков, косточек и другого посадочного материала, не только щедрым угощением — дарами земли, но и своими мыслями, мировоззрением, приоткрывая для нас богатейший мир человека-садовода, выбравшего эту стезю существования, как единственно правильную форму, гармоничную с внешним миром.

- Определите Ваш сорт...

- Я занимаюсь повышением профессионального уровня виноградарей и абрикосоводов. У нас в Саратовской области очень много садов, в которых выращиваются абрикосы. В этом году — высокий урожай. Абрикосы у нас бывают больше спичечного коробка, (5 на 5 см), и необыкновенного вкуса.

Садоводы — начинающие экспериментаторы — сажают, не зная, как ухаживать за этой культурой — авось, что получится и тому бывают довольны, — а если подход будет профессиональным, то культура в 2 — 3 — 5 раз даст больше урожая. У нас есть черешня, которая лучше южной.

Виноград часто созревает в Саратове раньше, чем его привозят с юга, правда сейчас изменились условия, импортный виноград везут, но он, как правило, очень дорог

- Вы заканчивали сельскохозяйственный институт?

- Нет, по профессии я математик, теоретик и программист ЭВМ. Одно время я большое внимание уделял изучению процессов управления качеством, системе бездефектного изготовления, статистическим методам управления качеством — чем занимается сейчас Япония. Там проводились эксперименты, и японцы привлекались к их проведению. Поэтому Япо-

По поводу грецкого ореха. Этот сорт ореха, которым я сейчас занимаюсь начинает плодоносить на второй — третий год, т.е. только укоренится саженец немного — на нем уже завязывается некоторое количество орехов. А в перспективе — это самый урожайный сорт из всех известных Саратовских грецких орехов — гладкодерный, тонкокорый, т.е. отличный во всех отношениях. В условиях Саратова, так же как и абрикос, орех плодоносит нерегулярно, урожай бывает раз в четыре года. Большинство лет он не радует богатым урожаем. Садовод может себя вполне обеспечить, посадив 2 — 3 дерева ореха.

- Чем отличаются сорта винограда, которые у вас растут, от обычных сортов, выращиваемых садоводами-любителями?

- Только новизной. А связаны с новизной так называемые сорта интенсивного плодоношения — это скрещенные с американскими сортами, которые не нуждаются ни в опрыскивании, а уход за ними минимальный.



занимался — чудесными среднеазиатскими сортами, разница большая, во-первых, они подвержены грибным заболеваниям; во-вторых, им нужны очень большие габариты куста, т.к. они плодоносят на лозах, находящихся на периферии от головы куста. А этот виноград плодоносит на всех лозах — все веточки, которые весной появляются, несут соцветия. При чем мой виноград по вкусовым качествам намного превосходит обычные сорта. Т.е. и уход меньше, и больше урожая, и многие сорта созревают раньше старых, традиционных.

Сейчас — эра виноградной революции. Около 20 тыс. сортов винограда существует в мире, в т.ч. в нашей стране около 500 сортов, которые начинают поспевать с конца июля — начала августа и до первых чисел октября.

- Ваша плантация — это Вам город выделил?

- Это товарищество. Договор с соседями — они, не умея управляться с землей — уступили. Место это мной осваивается всего с 1994 года. Раньше занимался я садоводством в районе Зоналки, а сейчас я сконцентрировался здесь. Здесь живу я ежедневно 5 лет подряд. Т.к. район криминогенный, народ в частном секторе ходит друг к другу в гости якобы, и заодно

сорт. Известен карликовый сорт "Идеал", но он произошел из Узбекистана и здесь вел себя капризно. Мне пришлось его скрестить с высокими орехами с Украины. Таким образом получился низкорослый и выносливый "Саратовский идеал". Я опубликовал это. Был я обыкновенным садоводом как и все. Когда получилось с грецким орехом, тогда стал профессионально подходить и к другим культурам южного происхождения. Свой сорт персика у меня есть, абрикоса, айва тоже — выращивается из семян.



- Чем живете? — в материальном плане.

- Оформился...

Есть сорта, которые плодоносят в Саратове при определенном уходе. У обыкновенных садоводов кончается сезон, когда дети идут в школу, т.е. после августа — начала сентября на даче не появляются. Только ради винограда — 1-2 раза в месяц, приедут для того, чтобы укрыть его. Все сорта, которые в Саратове созревают до первого сентября, я их и пропагандирую, торгую саженцами.

Вот сорт, который называется Шахтер. Он крупногабаритный. Он один из самых поздних, но предназначен для длительного хранения. Хранится безо всяких условий на балконе до двух месяцев. Потом его заносят домой, кладут в холодильник — и до Нового года он хорошо, без специальных погребов, хранится — даже улучшаются его качества от лежки.

Этот сорт высокорослый. Здесь шпалера немного неправильно устроена, но он в стадии изучения. Очень плодovit — до 100 кг с куста можно снять. Кусты занимают от 2 — 3 до 6 кв.м. Неприхотлив, ничем опрыскивать его не надо, единственное — много листвы с него надо удалять, т.к. он очень быстро растет.

Вот сорт Мускатный. При полном созревании...

насесть черешня, которая растет в южной.

Виноград часто созревает в Саратове раньше, чем его привозят с юга, правда сейчас изменились условия, импортный виноград везут, но он, как правило, очень дорог

- Вы заканчивали сельскохозяйственный институт?

- Нет, по профессии я математик, теоретик и программист ЭВМ. Одно время я большое внимание уделял изучению процессов управления качеством, системе бездефектного изготовления, статистическим методам управления качеством — чем занимается сейчас Япония. Там проводились эксперименты, и японцы привлекались к их проведению. Поэтому Япония выдвинулась из ничем не отличающихся после Второй Мировой войны стран в первые ряды.

Я начинал заниматься земледелием, так же как и любой обыкновенный нуждающийся советский служащий, я работал на заводе, часто в подвальных помещениях, редко выходил на свежий воздух, и поэтому в субботу у меня бывали астматические приступы. Поняв, что может быть лучше перенести свою деятельность на естественную природную почву, чем страдать в подвалах; что наша бывшая советская система обречена, потому что в вопросах качества процветало очковтирательство — работали на свалку 80% мощностей страны — за 15 лет до ее падения я ушел с предприятия и занялся землей.

- Как помогает Вам математическое образование?

- Математика и программирование, как и пчеловодство и садоводство — требуют постоянной практики. Восемь лет я профессионально занимался пчеловодством, выезжал, ночевал очень много друзей было, но понял, что сад мне все-таки больше нравится, чем эта цыганская жизнь пчеловода.

- Чем отличаются сорта винограда от обычных сортов, выращиваемых садоводами-любителями?

- Только новизной. А связанные с новизной так называемые сорта интенсивного плодоношения — это скрещенные с американскими сортами, которые не нуждаются ни в опрыскивании, а уход за ними минимальный.



Садоводы боятся разводить разные сорта винограда: они говорят, что там очень мудреные системы обрезки. У меня виноград растет как смородина — старые лозы вырезаются, молодые оставляются, прививаются.

- Весь Ваш виноград укрывной?

- Да, он выдерживает — 22°C — 26°C. Но в Саратове часто бывают зимы с сильными ветрами — минус 28°C, 2 недели непрерывного очень сильного ветра — это виноград повреждает. Поэтому его кладут на землю и присыпают опилками, я специально заготавливаю их и опрыскиваю каким-нибудь вонючим веществом от грызунов — и все, минимальный уход, это буквально за 2 — 3 дня можно сделать на моем (обширном! — А.Ф.) винограднике.

А обычными сортами я тоже

люблю. Винограда существует в мире, в т.ч. в нашей стране около 500 сортов, которые начинают поспевать с конца июля — начала августа и до первых чисел октября.

- Ваша плантация — это Вам город выделил?

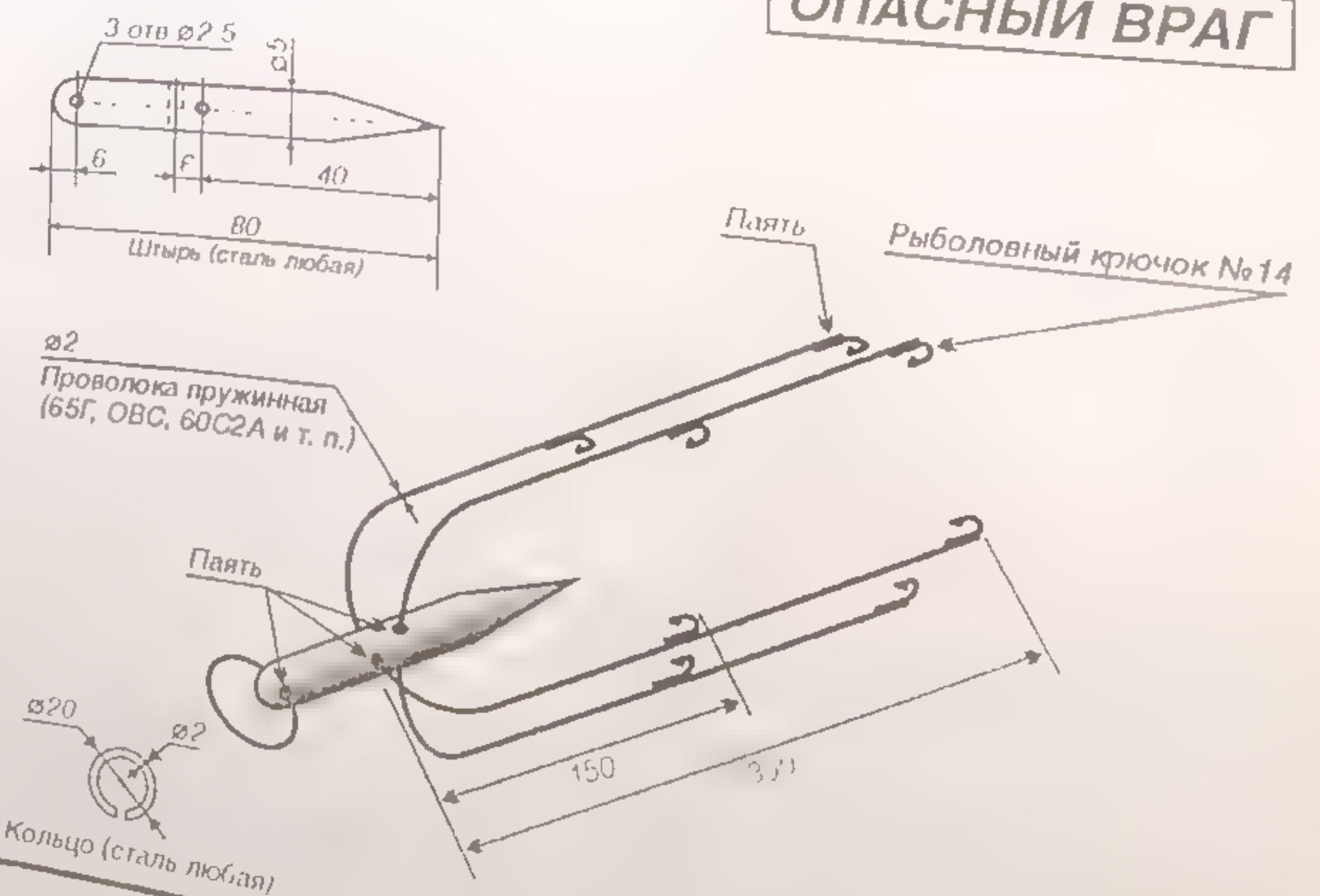
- Это товарищество. Договор с соседями — они, не умея управляться с землей — уступили. Место это мной осваивается всего с 1994 года. Раньше занимался я садоводством в районе Зоналки, а сейчас я сконцентрировался здесь. Здесь живу я ежедневно 5 лет подряд. Т.к. район криминогенный, народ в частном секторе ходит друг к другу в гости якобы, и заодно прочесывают все территорию нашего товарищества, т.е. тут без овчарки, ружья и постоянного проживания ничего не останется. Овчарка довольно таки громогласная и решительная. У нас одно время у соседей была стройка — так все кирпичи растащили в разных направлениях. А когда здесь появилась постоянно живущая семья — это сразу дало результаты.

- Какой сорт Вы вывели первый раз, каков он?

- Саратовский идеал, это грецкий орех. Скрещенный

ЛОВУШКА ДЛЯ СЛЕПЫШЕЙ

Огородники знают, как трудно избавиться от слепышей. Наши читатели предложили свой способ: изобрели ловушку для них, которая вводится в нору. На острие надевается кусочек картофеля, зверек заходит в ловушку, когда он наткнется на него, то пытается убежать и цепляется за крючки. Слепыш погибает. Огороднику остается только освободить ловушку от него и снова зарядить ее.



ОПАСНЫЙ ВРАГ

Продолжение рассказа
читайте в следующем
номере "Сотки"



- Чем живете? — в материальном плане.

- Оформился я частным предпринимателем, потому что нужно свою торговую точку в городе иметь. Дачникам, как известно, разрешают продавать по пословице "через семь заборов и туалет". А частным предпринимателям — более приличные условия предоставляются и перспективы есть.

- Чем торгуете?

- Только продажа столового винограда по мере созревания на рынке, а главное — пропагандирование и внедрение самых новейших (опробованных!) в Саратове сортов.

том сего... дуг в холодильник — и до Нового года он хорошо, без специальных погребов, хранится — даже улучшаются его качества от лежки.

Этот сорт высокорослый. Здесь шпалера немного неправильно устроена, но он в стадии изучения. Очень плодovit — до 100 кг с куста можно снимать. Кусты занимают от 2 — 3 до 6 кв.м. Неприхотлив, ничем опрыскивать его не надо, единственное — много листьев с него надо удалять, т.к. он очень быстро растет.

Вот сорт Мускатный. При полном созревании — изумительный мускатный вкус получается.

- Сколько урожая снимаете с виноградника?

- Пока у меня виноградник дает всего 500 кг винограда. Сорт много, но площади позволяют иметь только 1 — 2 куста одного сорта.

В принципе можно взять больше 2-х тонн, когда они все заплодоносят. Пройдем сейчас в питомник, где рассажены молодые растения.

ДЕТСКИЙ САД И ОГОРОД

Кир БУЛЫЧЕВ

ЭТО ВАМ НЕ ЯБЛОЧНЫЙ КОМПОТ

Продолжение.

Начало на стр. 7.

— Не рухнут, — сказал Пашка мрачно. — Вы такое дело погубили, что даже не представляете. — И он мрачно пошел прочь. Остальные за ним.

— Ты хоть скажи, зачем ты наш катализатор истратил. Чего ты хотел? — спросила Алиса.

— Я сделал открытие, а вы его сорвали.

— Какое еще открытие?

— Я хотел посадить эти семена на болоте. Кедровые высосали всю воду из болота — и не надо никакого осушения. Два часа — и нет болота. Это революция в ирригации.

— А почему ты нам ничего не сказал?

— А вы бы поверили? Вы бы сказали, что я хочу похвастаться перед знакомыми... Вы меня всерьез не принимаете.

— А где семена?

— Пока вам сопротивлялся, там потерял. — Пашка показал на газон посреди площади.

Все обернулись. Машенька Белая ахнула.

Газона не было. Всю середину площади занимала молодая поросль кедровника.

Перепуганные прохожие разбежались с площади, флаеры взлетали повыше в небо, от движения молодых ветвей над площадью поднялся ветер.

— Их надо выдолбить! — закричал Аркаша.

— Поздно...

И в самом деле — Пашка так накачал семена кедрового катализатора, что они росли метр в минуту.

Вскоре над площадью шумел лес и земля начала вздрагивать.

Это могучие гибкие корни молодых кедров пробивались сквозь землю в поисках воды. Вот они ра-

зорвали водопроводную трубу, но и этого им было мало. Земля на газоне просела под тяжестью деревьев.

Со сказочной быстротой зрели орехи на ветвях, падали со стуком на землю и на их месте появлялись новые. Чтобы увидеть вершины деревьев, уже надо было задирать головы.

Когда примчались флаеры пожарной команды и ремонтные роботы, на площади стоял густой могучий кедровый лес.

— Это еще что такое? — ошарашенно спросил пожарник, увидев кучку растерянных школьников. — Откуда это? Утром не было.

— Ничего, — сказал Аркаша. — Это скоро кончится. Только надо оцепить площадь, чтобы никто не подходил близко к деревьям.

— Их рубить два дня при-

дется, не меньше, — прикинул ремонтный робот.

— Их не придется рубить, — мрачно ответила Алиса.

Сверху спустился флаер, и из него вышла высокая гусеница — аспирант Прося.

— Чепуха, — сказал аспирант. — Нельзя пускать детей в науку.

И тут одно из старых могучих деревьев со страшным скрежетом и треском, ломая ветви, рухнуло на землю, выбив вершиной стекло в высотном доме.

И деревья принялись падать одно за другим.

— Понимаешь, что ты наделал? — возмущенно спросила Алиса у Пашки. — Мы тебя выгоним со станции биологов.

— Меня нельзя выгнать, — ответил Пашка как ни в чем не бывало. — Уже завтра по моему методу будут осушать болота во всем мире. Это вам не яблочный компот!

ЧИТАЙТЕ
В СЛЕДУЮЩЕМ
НОМЕРЕ

ЭФФЕКТИВНЫЕ
МИКРОБЫ —
САМОРОЖДАЮ-
ЩЕЕСЯ УДОБРЕНИЕ

ЛЮБИТ, КАК ДУШУ,
А ТРЯСЕТ,
КАК ГРУШУ

ЛЮТИКИ-ЦВЕТОЧКИ
У МЕНЯ
В САДОЧКЕ

РЕВЕНЬ, А НЕ РЕВЁТ

СВОИ СЕМЕНА!

РЯБИНА ГРОЗДНА —
ЗИМА МОРОЗНА

ЗАКЛАДЫВАЕМ САД
— НЕ БОИМСЯ
ЮЖНЫХ СОРТОВ!

ПОДПИШИСЬ НА
«СОТКУ» В СРОК!

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

НЕПВЖИМОСТЬ

ПРОДАЮ

• Дачу, 2-эт., кирп., Усть-Курд. на правл., ост. Сосенки, саду 12 л., возм. все уд. — 200 т.р. Торг. Т.: 51-45-12.

• Дачу за Энгельсом, по Марксовской дороге, на бер. Саратовки, 2-эт., кирп., плодонос. сад, 6 сот. Т.: 26-48-82.

• Дачу недостр., кирп., 2-эт., с гаражом, р-н Сосновки, 15 сот.,

• Хорошую дачу в Поливановке, 6 сот., все нов. — 15 т.р. Т.: 53-14-58 (раб.), Сергей.

КУПЛЮ

• Дачу 2-эт., хорошую, с баней, р-н дач СГУ, панс. "Заря", "Сокол". Т.: 24-91-78.

• Дачу кирп., 2-эт., по Усть-Курдюмскому напр. или Шумейка, 6 сот. Ц.: до 100 т.р. Т.: 25-35-03 (раб.), 34-30-64 (дом.), Александр Владимирович.

• Дачу кирп. 2-эт. у воды, Шумейка,

СДАЮ

• Дачу, берег Волги. Т.: 50-01-38, чт, пт., с 10 до 15 ч.

ЗЕМЕЛЬНЫЕ УЧАСТКИ

ПРОДАЮ

• Зем. участ., 2 сот., с ветхим домом, приват., коммуник. рядом, 1 Пугач. пос. Ц.: 25 т.р. Т.: 31-04-33.

• Зем. участ., 7 сот., Молочка, нулевой цикл, огражден — 70 т.р. Т.: 50-60-54 (раб.), 69-27-23 (дом.), Игнаткин.

• Садов. участ., вода, свет, 2 емкости, вагончик, огорож., саду 8 лет, р-н панс. "Заря", Усть-Курд. напр. Т.: 50-06-96.

• Садов. участ., 10 сот., без строения, молодые саженцы, проведена вода, "279 км" на Тарханы, рядом пруд — 1500 р. Т.: 73-33-16.

• Садов. участ., 10 сот., ухожен., полив, емкость, будка, 10 км от Саратова по Вольск. тракту. Т.: 25-04-05.

• Бочки, 100 л, 140 л, пластмассов. пищев., герметичн., оптом и в розницу. Т.: 48-10-00, абон. №26076.

• Емкость, 3 куб. м., толщ. металла 4 мм, самовывоз. Т.: 33-52-75, после 17 ч.

• Емкость для воды, 5 куб. м., сталь 4 мм, закрытая — 4 тыс. руб. Т.: 73-93-75 (дом.).

• Сетку овощную, п/этил., в рулонах Т.: 51-42-80.

маете.

— А где семена?

бывались сквозь землю в поисках воды. Вот они ра-

то не подходил близко к деревьям.

— Их рубить два дня при-

моему методу будут осушать болота во всем мире. Это вам не яблочный компот!

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

НЕДЕВИЖИМОСТЬ

ПРОДАЮ

- Дачу, 2-эт., кирп., Усть-Курд. на правл., ост. Сосенки, саду 12 л., возм. все уд. — 200 т.р. Торг. Т.: 51-45-12.
- Дачу за Энгельсом, по Марксовской дороге, на бер. Саратовки, 2-эт., кирп., плодонос. сад, 6 сот. Т.: 28-48-82.
- Дачу недостр., кирп., 2-эт., с гаражом, р-н Сосновки, 15 сот., емк., вода, свет у дачи, 60 км от города. Т.: 41-51-23 (раб.), с 7 до 8 ч., Надя.
- Дачу, угол Пресективной/Электронной, 6 сот., полив, домик 20 кв.м., емкость, плодонос. сад. Ц.: 10 т.р. Т.: 34-05-65.
- Дачу с садом, 4 сот., пос. Рейник (Завод. р-н), свет, вода, родник, все насажд. — 12 т.р. Т.: 33-12-62, 33-04-73 (раб.), Сергей.
- Дачу хорошую, на Волге, остров Шумейка — Шалово, 10 мин. от пристани, 2-эт., в даче вода, слив, баллонный газ, баня, емк., крытая стоянка на 2 а/м, ухоженный участ. Д.т.: 29-18-75.

Хорошую дачу в Поливановке, 6 сот., все нов. — 15 т.р. Т.: 53-14-58 (раб.), Сергей.

КУПЛЮ

- Дачу 2-эт., хорошую, с баней, р-н дач СГУ, панс. "Заря", "Сокол". Т.: 24-91-78.
- Дачу кирп., 2-эт., по Усть-Курдюмскому напр. или Шумейка, 6 сот. Ц.: до 100 т.р. Т.: 25-35-03 (раб.), 34-30-64 (дом.), Александр Владимирович.
- Дачу кирп., 2-эт., у воды, Шумейка, Саратовка, недорого. Т.: 51-21-44.
- Дачу, пансион. "Сокол", Волга. Т.: 73-36-84.
- Дачу на Волге, Хмелевка, Водник, Кр. Текстильщик, за разумную цену. Т.: 48-80-36.
- Дачу кирп., на Кумысной поляне (авт. 227). Т.: 24-88-60 (раб.), с 9 до 17 ч., Лена.

МЕНЯЮ

- Дачу, Кумысная поляна — на ВАЗ, с хор. сост. кузова или нов. кузов. Т.: 54-31-89, Валерий.
- Дачу, 2-эт., в Елшанке, свет, полив, баня, хор. сад + ВАЗ-21043, 1995 г.вып., "мурена", 50 тыс. км., сигнализ. — на 1-к.кв. или дом. Т.: 33-48-73.

СДАЮ

- Дачу, берег Волги. Т.: 50-01-38, чт, пт., с 10 до 15 ч.

ЗЕМЕЛЬНЫЕ УЧАСТКИ

ПРОДАЮ

- Зем. участ., 2 сот., с ветхим домом, приват., коммуник. рядом, 1 Пугач. пос. Ц.: 25 т.р. Т.: 31-04-33.
- Зем. участ., 7 сот., Молочка, нулевой цикл, огражден — 70 т.р. Т.: 50-60-54 (раб.), 69-27-23 (дом.), Игнаткин.
- Зем. участ., 10 сот., под строит. коттеджа, пос. Мирный, част. собств. — 30 т.р. Т.: 26-33-29, Ирина.
- Зем. участ., 12 сот., фундамент — гараж, 63 кв.м., перекрыт, есть стройматер., коммуник. рядом, центр Кр. Текстильщика. Т.: 92-22-76, с 17 ч., Валентин.
- Плодонос. сад, 5 сот., УПТК, около Гусельского моста, асфальт до участка, рядом газ, пляж 300 м. Т.: 72-61-49.
- Участ., в с. Пудовкино, около пляжа, бер. Волги, фундам. 6х6 из блоков, облож. красн. кирп., свет, вода, можно провести тел., поворот на Ш.Буерак. Т.: 99-15-31.

МЕНЯЮ

- Дачн. участ., 5 сот., Расловка-2 — на лодочный мотор "Нептун-23". Т.: 50-44-27 (дом.), с 20 ч.

РАБОТЫ

ПРОДАЮ

- Вагончик металлич., для дачн. участ. — 500 р., самовывоз. Т.: 64-22-47.
- Садов. инвентарь, б/у, дешево. Т.: 51-24-91 (дом.).
- Бак из нержав., 50 л., для засолки овощей — 250 р. Т.: 48-24-43.

Бочки, 100 л, 140 л, пластмассов. пищев., герметичн., оптом и в розницу. Т.: 48-10-00, абон. №26076.

Емкость, 3 куб. м., толщ. металла 4 мм, самовывоз. Т.: 33-52-75, после 17 ч.

Емкость для воды, 5 куб. м., сталь 4 мм, закрытая — 4 тыс. руб. Т.: 73-93-75 (дом.).

Сетку овощную, п/этил., в рулонах. Т.: 51-42-80, Владимир.

Ящики пластмас., 17х30х40, под дрожжи, овощи, недорого. Т.: 28-38-37.

Жилой вагон, 6х5, полностью оборудованный. Т.: 53-14-58, Сергей.

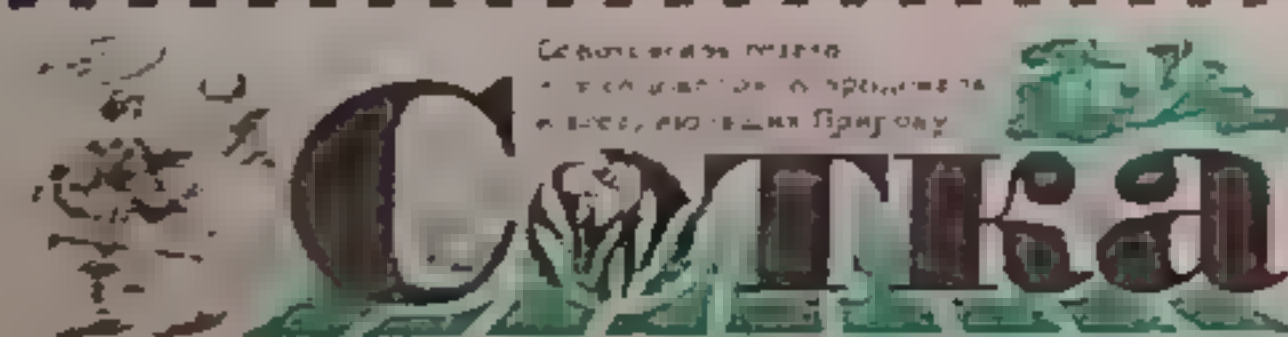
КУПЛЮ

Саженцы: фейхоа, апельсина, мандарина. Т. в Энгельсе: 3-46-16.

МЕНЯЮ

Луковицы тюльпанов, гладиолусов, крокусов, колхикума, лилий и др., более 1000 сортов — на фотоаппараты "Пентакон", "Лейка", "Контакт", "Ленинград", "Горизонт", "Киев-88", "Спутник". Т.: 52-77-97.

Купон бесплатного объявления необходимо заполнить и прислать по почте, принести по указанным на 8-й странице адресам или передать через общественных распространителей «Сотки». Ксерокопии купонов не принимаются.



Наш адрес: 410028,
г.Саратов, ул.Соборная, 17

Смотри оборот купона

Приглашаем на работу редактора, помощника
руководителя отдела распространения.
Адрес: ул. Соборная, 17, в среду, четверг — с 9.00 до 12.00.
Телефон: 261-261.

Учредитель: ООО «Дом Печати»
Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадио-
вещания, средств массовых коммуникаций. Регистрационный № ПИ-7-0055
от 15.05.2000 г. За содержание текстов рекламных объявлений редакция
ответственности не несет.

Главный редактор: Федорова А. Ю.
Выпускающий редактор:
Семина Н. Р.
Корректор: Орт Е. Н.
Управляющий: Глуховская Е. В.

Отпечатано в издательстве «Слово» (ул. Волжская, 29)
Тираж 4500 экз. Заказ № 2132/8
Адрес редакции: г. Саратов, ул. Соборная, 17
Пейджер: 986 (телефон 481-000)
Телефоны: 261-261, 28-32-42

ОВОЩИ НА ГРЯДКЕ,
УДОБРЕННОЙ ЭМ

В поразительных свойствах ЭМ-технологии убеждает опыт. И прежде всего на дачном участке. Конечная цель применения ЭМ-технологии в приусадебном хозяйстве восстановление естественного плодородия почвы, накопление в ней гумуса, придание ей рыхлости, воздушности. Таких результатов - когда почва становится "сдобной" - некоторые дачники добиваются уже через месяц-другой после начала применения ЭМ-раствора. Да-да, это возможно - правда, при одном условии: в плодородном слое должно содержаться достаточное количество органики.

Даже те огородники, которые начинали обработку почвы ЭМ-препаратом только в середине лета, а то и к концу периода вегетации, получили впечатляющие результаты. Обработанная на пробу в конце сентября погибающая клубника ожила и продемонстрировала явные признаки открывшегося "второго дыхания". Такая же замечательная метаморфоза произошла и с огурцами, с которых к тому времени уже сняли весь урожай: политые ЭМ-препаратом растения посвежели и

ЭФФЕКТИВНЫЕ МИКРОБЫ
— ВАШ ШАНС В ЗЕМЛЕДЕЛИИ!

Продолжение. Начало см. в №№21, 22.

удивительным образом выдержали нагрянувшие вскоре заморозки...

Наиболее чувствительны к благотворной деятельности микроорганизмов овощные культуры. Огурцы и помидоры лучше переносят холода и перепады температур, значительно меньше подвергаются бактериозу. Многочисленные отзывы дачников свидетельствуют, что уже через неделю после полива ЭМ-раствором улучшаются внешние характеристики овощных культур: зелень становится ярче, листья - больше и гуще, наблюдается ускоренный рост по сравнению с контрольными растениями, которые не обрабатывались препаратом. Кабачки, патиссоны и тыквы вырастают гораздо крупнее и при этом сохраняют все вкусовые достоинства. Вкус помидоров улучшается, они становятся сочными и сладкими.

Благотворно влияние ЭМ и на ягодные кустарники - малина, смородина, облепиха при воздействии ЭМ дают больше молодых побегов, они более устойчивы к заболеваниям.

Но вернемся к овощам. Непасынованные помидоры, поливаемые ЭМ-препаратом, дают практически 100%-ную завязываемость плодов, которые можно собирать с куста вплоть до осени. Первый урожай ранних огурцов и помидоров созревает на полмесяца раньше обычного.

Овощи, выращенные с применением ЭМ-технологии, — особенно корнеплоды и бахчевые — хорошо сохраняются всю зиму: ЭМ-препарат подавляет патогенную микрофлору в почве, и урожай остается здоровым, свободным от гнилостных микроорганизмов. Участвовавший в эксперименте картофель сохранился до следующего урожая - было отбраковано лишь небольшое количество подсыхших клубней, в то время как в контрольном урожае картофеля процент отходов - гнилых клубней - оказался достаточно высоким.

ЕЩЕ РАЗ:

ЭМ — ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Как мы уже писали ЭМ-1 — это созданный по специаль-

ной технологии жидкий концентрат, который содержит более 80 видов регенеративных (полезных) микроорганизмов, обитающих в почве. Их можно разделить на группы: фотосинтезирующие, азотфиксирующие и молочнокислые бактерии, грибки и ферменты. Микроорганизмы, взаимодействуя в почве, вырабатывают различные физиологически активные вещества, аминокислоты, нуклеиновую кислоту и т.д., оказывающие как прямое, так и косвенное положительное влияние на рост и развитие растений.

Перечислим еще раз преимущества ЭМ-технологии:

- оздоровление сельскохозяйственных культур, повышение урожайности и качества урожая;

- увеличение теплоемкости почвы, а следовательно, ускорение всхожести, цветения и плодоношения;

- стимуляция корнеобразования;
- эффективное восстановление плодородия почвы, экономия расхода удобрений;
- ускорение рыхления почвы;
- устранение факторов, мешающих повторной посадке культуры на прежнем месте без замены почвы или культуры;
- сдерживание размножения вредных микроорганизмов;
- сокращение количества ядохимикатов, применяемых для борьбы с насекомыми-вредителями.

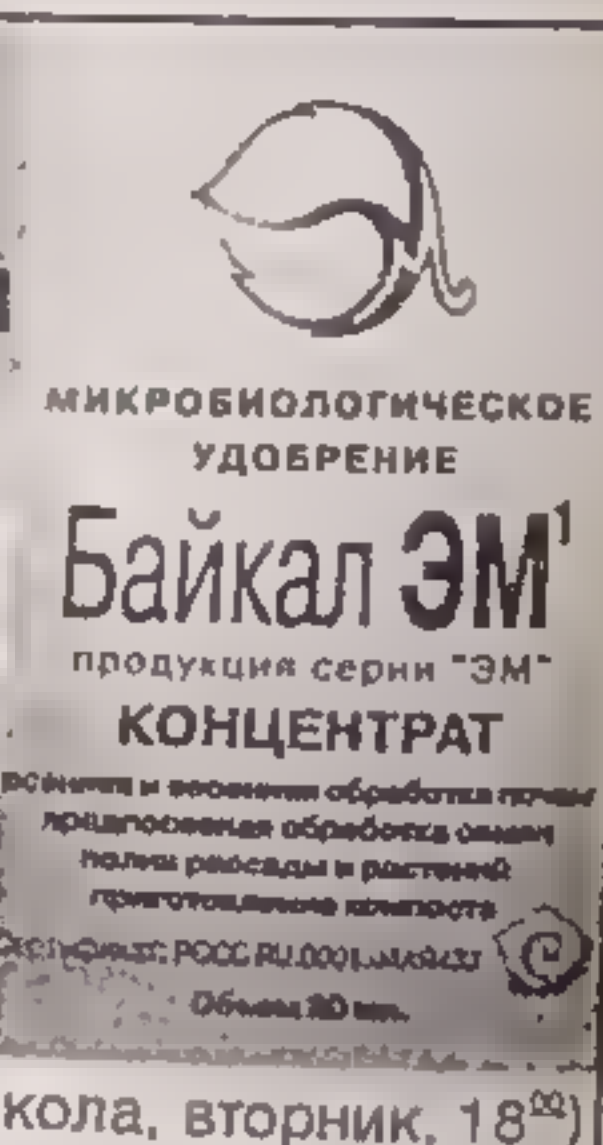
Препарат ЭМ-1 имеет и множество других полезных свойств и применений.

Продолжение читайте в следующем номере газеты «Сотка».

**ОЗНАКОМЛЕНИЕ
С НОВЕЙШЕЙ
БИОТЕХНОЛОГИЕЙ
И ВНЕДРЕНИЕ ЕЕ
ПРОВОДИТСЯ
ОБУЧЕНИЕ**

Адрес:

ул. Радищева,

(ул. Кутякова, Морская школа, вторник, 18⁰⁰)

ДОКУМЕНТ

В целях усиления социальной защиты малообеспеченных слоев населения, учитывая многочисленные предложения граждан, общественных организаций и принимая во внимание необходимость уборки снега на дачных участках:

Предложить государственному унитарному пред-

О БЕСПЛАТНОМ ПРОЕЗДЕ

Правительство Саратовской области Распоряжение от 17 августа 2000 г. №278-Пр. Саратов.

приятую "Саратовтрансавто", Саратовскому отделению Приволжской железной дороги, Ртищевскому отделению Юго-восточной железной дороги и АО "Пассажирское речное управление" обеспечить с

21 по 30 августа 2000 г. бесплатные перевозки пассажиров на пригородных маршрутах и направлениях в дачные массивы.

2. Министерству финансов области для осуществления

бесперебойной работы транспорта с 21 по 30 августа 2000 г. обеспечить финансирование перевозок в размере 5,4 млн. руб.

3. Контроль за исполнением настоящего распоряже-

ния возложить на исполняющего обязанности заместителя Председателя Правительства, председателя комитета по управлению имуществом области Камшилова П.П.

Председатель
Правительства области
С.А. Шувалов

изошла и с огурцами, с...
рых к тому времени уже сняли
весь урожай: политые ЭМ-пре-
паратом растения посвежели и

воздействию ЭМ дают больше
молодых побегов, они более
устойчивы к заболеваниям.

ЭМ — ЧТО ЭТО ТАКОЕ?
Как мы уже писали ЭМ-1
— это созданный по специаль-

довательно, ускорение
всхожести, цветения и
плодоношения;

Адрес:
ул. Радищева,
(ул. Кутякова, Морская школа, вторник, 18⁰⁰)

ДОКУМЕНТ

В целях усиления социаль-
ной защиты малообеспечен-
ных слоев населения, учиты-
вая многочисленные предложе-
ния граждан, общественных
организаций и принимая во
внимание необходимость убор-
ки урожая на дачных участках:

1. Предложить государ-
ственному унитарному пред-

Правительство Саратовской области Распоряжение от 17 августа 2000 г. №278-Пр. Саратов.

приятию "Саратовтрансавто",
Саратовскому отделению
Приволжской железной доро-
ги, Ртищевскому отделению
Юго-восточной железной до-
роги и АО "Пассажирское реч-
ное управление" обеспечить с

21 по 30 августа 2000 г. бес-
платные перевозки пассажи-
ров на пригородных маршру-
тах и направлениях в дачные
массивы.

2. Министерству финансов
области для осуществления

бесперебойной работы
транспорта с 21 по 30 авгус-
та 2000 г. обеспечить финан-
сирование перевозок в раз-
мере 5,4 млн. руб.

3. Контроль за исполнени-
ем настоящего распоряже-

ния возложить на исполняю-
щего обязанности замести-
теля Председателя Прави-
тельства, председателя ко-
митета по управлению иму-
ществом области Камшило-
ва П.П.

Председатель
Правительства области
С.А. Шувалов

О БЕСПЛАТНОМ ПРОЕЗДЕ

Ф, СП-1

Министерство связи РФ

АБОНЕМЕНТ на газету журнал **53718**
"Сотка" (индекс издания)

(наименование издания) Количество комплектов:

на 2000 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

на газету журнал **53718**
"Сотка" (индекс издания)

(наименование издания)

Срок: подписки руб. коп Количество комплектов: пере-адресовки руб. коп

на 2000 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ПРОВЕРЬТЕ ПРАВИЛЬНОСТЬ ОФОРМЛЕНИЯ АБОНЕМЕНТА!

На абонементе должен быть проставлен оттиск кассовой машины.

При оформлении подписки (переадресовки) без кассовой машины на абонементе проставляется оттиск календарного штемпеля отделения связи. В этом случае абонемент выдается подписчику с квитанцией об оплате стоимости подписки (переадресовки).

Для оформления подписки на газету или журнал, а также для переадресования издания бланк абонемента с доставочной карточкой заполняется подписчиком чернилами, разборчиво, без сокращений, в соответствии с условиями, изложенными в каталогах.

Заполнение месячных клеток при переадресовании издания, а также клетки "ПВМЕСТО" производится работниками предприятий связи.

З. 2709. СТС.

2709

СКОРО ОСЕНЬ, ЗА ОКНАМИ АВГУСТ

23 августа, на Лаврентия, день обычно тихий, в полдень смотрят на воду в реке или озере: коли тиха, не волнуется — осень тихой будет, и зима без метелей.

27 августа — Михеев день, обычно ветреный. Тиховей — к ясной, теплой осени, ветры с бурей — к ненастному сентябрю.

Утренники пошли холодные. А днем еще бывает сильная жара. Листопад не за горами...

Тихий ветер в сад — сухая осень в лес.

Михеев день с бабьим летом бурей-ветром перекликается.

28 августа — Успение — дождинки, обжинки, оспожинки.

Ласточки отлетают.

Начало молодого бабьего лета (до 11 сентября).

С Успенья солнце засыпается.

Молодое бабье лето начинается, а солнце засыпается.

На Успенье огурцы солить, на Сергия (8 октября) капусту рубить.

Озимь сей за три дня до Успенья и три после Успенья. До Петрова дни взорать, до Ильина заборонить, до Спаса посеять. До Успенья пахать — лишнюю копу нажать.

29 августа — третий Спас, ореховый. К этому дню поспевают орехи.

31 августа — Флор и Лавер — кончай посев ржи. Дожинки, досевки. После этого дня посев ржи считается запоздалым. Коли до Флора не отсеешь — фролки и родятся (цветочки). Флоры — голы. Смотрели у поляны корни: если побеги корня толсты — следующий год будет урожайным. Огурцы солят. Фрол-Лавер — конский праздник.

Фенологи считают начало осени с 26 августа. Какова-то она будет? Вот что издавна волно-

вало земледельцев. Отсюда и приметы: если спелый овес во второй раз зазеленеет — ненастная, листья желтые на деревьях рано появились — ранняя, паутина стелется по растениям — теплая, много

рябины в лесу — дождливая, журавли летят высоко, не спеша, "переговариваются" в воздухе — ясная, теплая, сухая.

Не за горами и зима. У нее свои приметы: сырое лето и теплая осень — к долгой

зиме, птицы летят высоко или комары вдруг поздней осенью появились — к теплой, а если листопад поздний да быстрый, много желудей на дубу, птичьи стаи низко летят — готовься к долгой, крутой, суровой зиме.



СЕНТЯБРЬ- БАТЮШКА КОРМИТЬ ГОРАЗД

Метко назвал народ этот месяц — хмурень. "В сентябре одна ягода, и то горькая рябина". Однако холоден сентябрь — да сыт.

1 сентября. Андрей Стратилат — тепляк.

Бабье лето. В степных местах наблюдают в этот день течение ветра; если дует с юга, тогда говорят: "Пошли овсы на спех". Батюшка юг пустил ветер на овес. Ветер, дующий в этот день с юга, обещает хороший урожай овса. Стратилатов день при- спел — овес поспел.

3 сентября. Фаддей. Если этот день будет ясный, то надобно ожидать, что еще четыре недели будет хорошая погода.

5 сентября. Луппа-брусничник.

Святого Луппа — мороз овсы лупит.

Начинаются утренники, вредные для овса и льна, и потому спешат убрать тот и другой.

Из приметных дней — 6 число, Титов день: "Тит последний гриб растит". Но "грибы — грибами, а молотба за плечами", потому и поговорка "Тит, а Тит, пошел молотить!"

ДЕТСКИЙ САД И ОГОРОД

Кир БУЛЫЧЕВ

**ЭТО ВАМ
НЕ ЯБЛОЧНЫЙ
КОМПОТ**
Фантастический

тора в пробирке осталось на донышке и манипулятор включен.

— Ты что здесь делал? — произнесла она грозно.

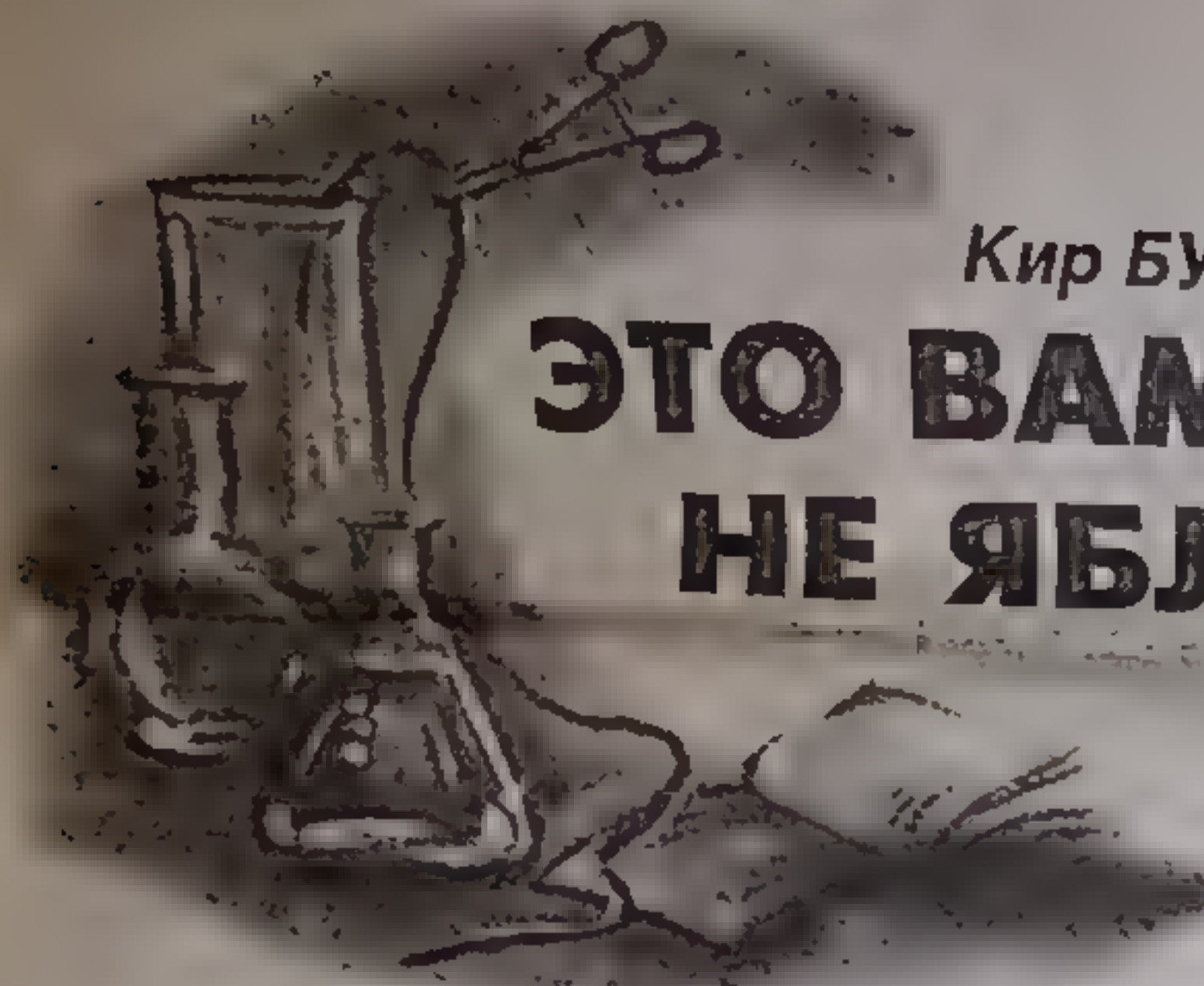
— Ничего интересного, — ответил Пашка. — Так... наблюдал.

— Ты лжешь, бледнолицый! — возразил Аркаша.

Покажи, что у тебя в кулаке.

— Стой! — закричал Аркаша на бегу. — Послушай!

Пашка увидел преследователей, которые старались отрезать его от флаеров, и метнулся в сторону. Алиса прыгнула за ним и свалила его на газон. Пашка вырвался, побежал было дальше, но тут на него навалился Аркаша.



Кир БУЛЫЧЕВ

ЭТО ВАМ НЕ ЯБЛОЧНЫЙ КОМПОТ

Фантастический
рассказПродолжение.
Начало в №22.

Алиса с Аркашей продолжали опыты. Им удалось вырастить кактус ростом с двухэтажный дом за какие-нибудь два часа, потом они начали опыты с яблоней. Яблоня выросла быстро, совсем как в сказке. И яблоки налились, покраснели и поспели за несколько минут. Одно яблоко Алиса даже успела съесть, но остальные упали на землю и тут же сгнили.

Никому не хочется трудиться зря. Поэтому Аркаша позвал на помощь ребят с технической станции. Ребята пришли, подивились на то, как растет яблоня, и сконструировали компотную машину.

Машина была простой. Представьте себе широкий и глубокий металлический желоб. Он свернут кольцом диаметром побольше метра. В него налита вода, которая в нужный момент подогревается до кипения. Желоб положили на землю и в центр круга посадили яб-

лоневое семечко. Пока яблоня росла, вода в желобе нагревалась. И начала кипеть, как только яблоки созрели.

Тут надо было не терять ни секунды. Биологи и техники принялись трясти яблоню, и яблоки, поднимая фонтанчики горячей воды, посыпались в желоб. Машенька Белая ходила вокруг и сыпала в желоб сахар. Через несколько минут в желобе оказалось сорок литров изумительного яблочного компота.

Все закричали «ура!» и сели есть компот. Даже если ты очень любишь компот, не так просто выпить сорок литров. Пили сами, предложили жирафу Злодею, который вежливо отказался, дали кружку питекантропу Гераклу, а компот все не кончался. И тут кто-то вспомнил, что нет Пашки Гераскина. Он так и не выходил из лаборатории.

— Пашка! — позвала Алиса Гераскина. — Ты что компот не ешь?

— Сейчас! — откликнулся тот из лаборатории. — Некогда.

— Странно, — сказал Аркаша. — И даже подозрительно. Я не могу поверить, что наш друг откажется от компота, если он не замыслил какой-нибудь каверзы.

— Я ничего не замыслил, — откликнулся Пашка. — Может, у меня живот болит.

И голос у Пашки был такой лживый, что Алиса поднялась и поспешила в лабораторию. Аркаша за ней.

При виде друзей Пашка быстро вскочил из-за лабораторного стола, сжимая что-то в кулаке. Алиса сразу заметила, что катализа-

тора в пробирке осталось на донышке и манипулятор включен.

— Ты что здесь делал? — произнесла она грозно.

— Ничего интересного, — ответил Пашка. — Так... наблюдал.

— Ты лжешь, бледнолицый! — возразил Аркаша. — Покажи, что у тебя в кулаке.

Ловким движением Пашка увернулся от Аркаши, прыгнул в открытое окно и бросился прочь.

Алиса кинула взгляд вокруг. На полу валялась кедровая шишка. Она подняла ее. Шишка была вылущена — ни одного орешка.

— Аркаша! — воскликнула Алиса. — Он хочет вывести скоротечный кедр!

— Но через час такой кедр вырастет на сто метров и рухнет. Может произойти несчастье, — испугался Аркаша.

И они кинулись вслед за Пашкой.

Пашку они настигли у площади. Он бежал по газону к стоянке флаеров.

— Стой! — закричал Аркаша на бегу. — Послушай!

Пашка увидел преследователей, которые старались отрезать его от флаеров, и метнулся в сторону. Алиса прыгнула за ним и свалила его на газон. Пашка вырвался, побежал было дальше, но тут на него навалился Аркаша.

Люди на площади останавливались, не понимая, что происходит. Пашка отбивался, как лев, а Алисе и Аркаше бороться было нелегко: ведь в каждом литре по два компота! Правда, тут им на помощь подоспели остальные биологи, и наконец Пашка был повержен.

— Где семена? — спросила Алиса.

— Ничего не знаю, — упрямо сказал Пашка. — Не было никаких семян.

— Похвалиться захотел? — сказал Аркаша. — Я тебя знаю. А ты подумал, что через час эти кедры рухнут от старости и, может, даже на детей?

Продолжение на стр. 8

УСЛОВИЯ ПУБЛИКАЦИИ ОБЪЯВЛЕНИЯ — ВАШИ ОТВЕТЫ В АНКЕТЕ:

Откуда Вы узнали о газете «Сотка»? _____

Ваша любимая рубрика: _____

О чем бы Вы хотели прочитать? _____

Хотели бы Вы подписаться на газету «Сотка»? _____

На сколько месяцев? _____ Сколько экземпляров? _____

Ф.И.О., адрес и телефон (для редакции) _____

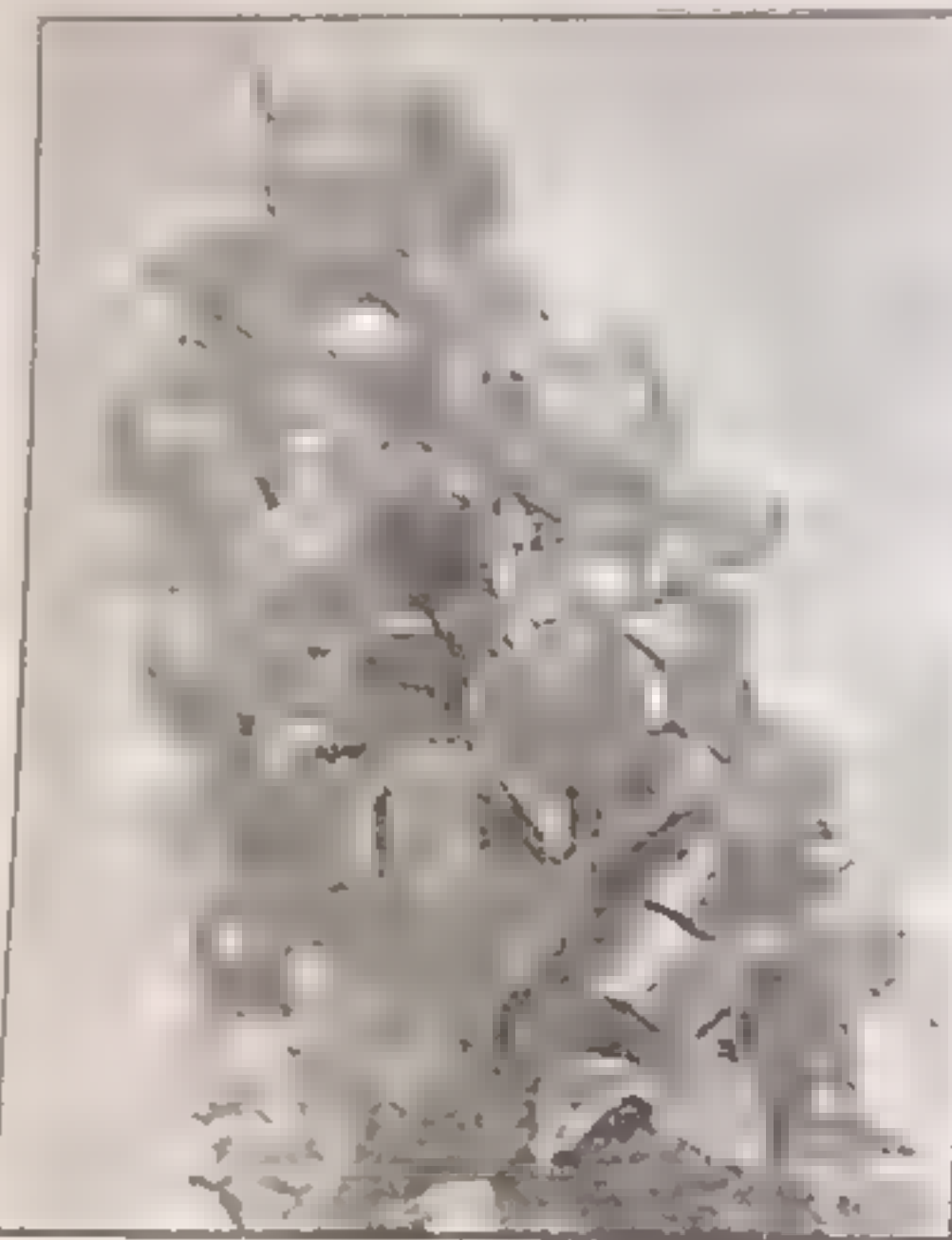
Купон бесплатного объявления необходимо заполнить и прислать по почте, принести по указанному на 8-й странице адресам или передать через общественных распространителей «Сотки». Ксерокопии купонов не принимаются.

ЦВЕТНИЧОК

ЕЩЕ НЕ ПОЗДНО ПОСАДИТЬ ОРХИДЕЮ

В европейских садах орхидеи культивируются достаточно давно, но местные виды встречаются пока редко. Если Вам удалось завести у себя в саду импозантные, но капризные орхидеи из рода пальчатокоренник или дремлик, нужно иметь в виду следующее. Корни орхидеи живут в симбиозе со строго определенными грибами. Без помощи гриба их семена не прорастут и растения не смогут развиваться. Поэтому орхидеи в горшках, выращенные в специальных хозяйствах, уже снабжены таким грибом-помощником. Высаживая орхидею в сад, поместите в лунку все содержимое горшка, чтобы переселить

и гриб. Оптимальное время посадки — весна и лето. В этом



случае у растений окажется достаточно времени до холодов,

чтобы как следует укорениться. В природе орхидеи растут на сырых и свежих лугах, на болотах, но также и в относительно сухих местах. В саду их лучше посадить на берегу пруда или альпийской горке. Главное — скудная, бедная питательными веществами почва. Каким должен быть оптимальный субстрат, выяснено пока еще недостаточно. В настоящее время рекомендуется смесь равных частей глины, серамиса, сосновой коры и торфа. Листья и цветки орхидей чрезвычайно нравятся улиткам и слизням. Поэтому с самого начала защищайте от них свои драгоценности — орхидеи.

ОЧЕНЬ КУШАТЬ ХОЧЕТСЯ

КОНСЕРВИРУЕМ ПО-НОВОМУ

Сегодня мы расскажем о переработке овощей, корнеплодов и сортов плодовых культур, которые созревают во второй половине лета.

Пользоваться для заливок готовыми соками, которые продают в магазинах, не следует, так как они изготовлены по совершенно другой технологии.

Напомним еще раз, что сырые продукты тщательно моем, а если надо снять кожу, моем после этого еще раз, даем стечь воде и высохнуть.

Огурцы, томаты, кабачки, патиссоны после обработки паром заливаем одной из рекомендуемых заливок, обязательно кипящей, и быстро закатываем.

ЗАЛИВКИ

Для яблок, патиссонов, кабачков, капусты, сливы

1. 300г сока красной свеклы (сырой — как фиксатор), 300г сока яблочного, 300г воды, 30г сахара, 30г меда.

2. 500г сока тыквы, 300г сока яблок, 300г воды, 100г меда, 50г соли.

3. 300г сока свеклы сахарной белой, 700г воды, 50г соли.

4. 300г сока свеклы сахарной белой, 700г сока яблок, 30г меда.

5. 300г сока свеклы красной, 700г воды, 50г соли.

6. 500г сока виноградного

минут сливаем, кипятим заливку и заливаем еще раз или два раза. Заливки поэтому надо готовить больше, чем требуется, потому что она впитывается в продукт, часть уваривается, часть проливается.

Нужное количество заливки надо определять так: в банку с продуктами, готовую для консервирования, налить воды, вылить, промерить ее количество, прибавить еще 1 стакан, и такое количество заливки готовить на 1 банку.

СВЕКЛА СО СЛИВОЙ

Отвариваем свеклу до готовности (лучше бланшируем

полминуты.

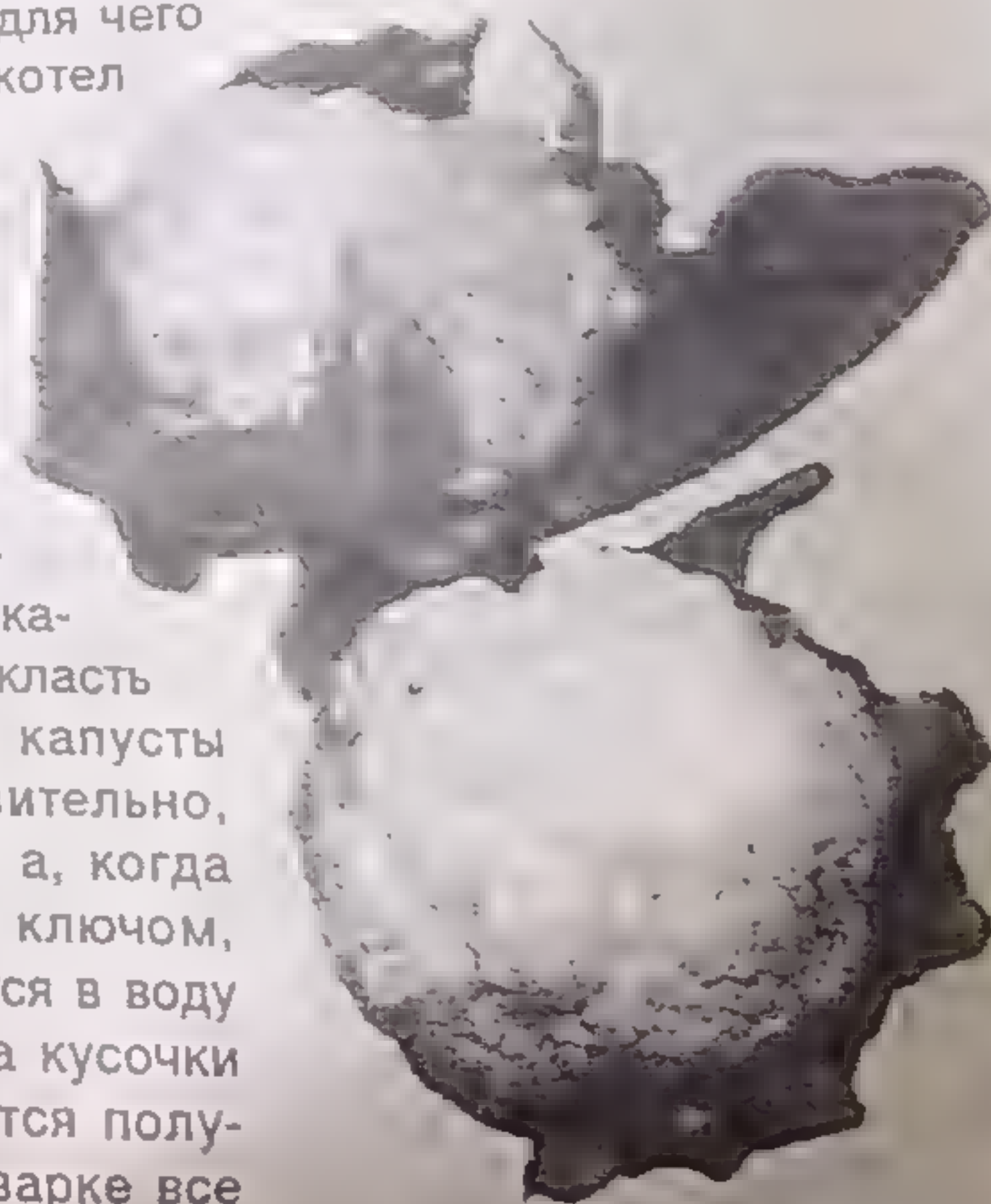
2. **Томаты деликатесные.** Бланшируем полминуты, укладываем в трехлитровую банку, добавляем эстрагон, листья мясисы — по 30г и заливаем трехкратно кипящей заливкой, в которую входят на 1 л воды 300г сока красной смородины, 50г меда и 50г соли.

3. **Томаты с крыжовником.** Накальываем крыжовник и пересыпаем им предварительно бланшированные полминуты томаты в трехлитровой банке. Трехкратно заливаем кипящим раствором — на 1 л воды 50г

ОГНЕВАЯ СУШКА
ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Для сушки цветной капусты советуют разводить поздние сорта посевом в парнике. Такие сорта, как алжирская, ленинградская, эрфуртская поздняя, при хорошем уходе дают огромные головки, до 35 см в поперечнике. Для сушки головку разрезают на части, имеющие вид отдельного цветка на жирной ножке. Чем короче обрезать ножку, тем продукт сушения получится выше, но если брать для сушки одни цветы, то он будет непомерно дорог; обыкновенно ножку режут длиной от 1 до 4 см. Нарезанную капусту обваривают кипятком, для чего приспособляется котел достаточной величины и корзинка из прутьев, чтобы она была по ширине в половину меньше котла. В котел наливают чистую воду, если есть, лучше мягкую, т. е. речную. Никаких примесей в воду класть не надо. Кусочков капусты насыпают, приблизительно, четверть корзинки, а, когда вода будет кипеть ключом, корзинка погружается в воду на полминуты, пока кусочки на вкус не покажутся полусваренными. При варке все

время надо мешать в корзинке, иначе нижние и крайние части сварятся, а в середине останутся совершенно недоваренные. Проварив, дают воде стечь и сейчас же кусочки рассыпают по ситам сушилки. Сушить капусту надо при температуре не выше 40-50°C; если температуру держать выше, капуста получится желтого цвета или темно-коричневого, с закалом, и не разварится во время приготовления из нее пищи. В среднем, можно принять, что из 500 растений получается 16 кг сухого продукта.

СПОСОБЫ СОХРАНЕНИЯ
ЗЕЛЕННОГО ГОРОХА

Молодой сахарный горох вылушивают и обсыпают солью, взяв на 3 кг гороха полстакана мелкой соли. На следующий день, слив сок с го-

хара) и, не подливая воды, варят, часто помешивая. Когда сок несколько выкипит, снимают с огня и постоянно размешивают, пока горох не ос-

Огурцы, томаты, кабачки, патиссоны после варки в течение 10 минут сливаем, кипятим заливку и заливаем еще раз или два раза. Заливки поэтому надо готовить больше, чем требуется, потому что она впитывается в продукт, часть уваривается, часть проливается.

ЗАЛИВКИ

Для яблок, патиссонов, кабачков, капусты, сливы

1. 300г сока красной свеклы (сырой - как фиксатор), 300г сока яблочного, 300г воды, 30г сахара, 30г меда.

2. 500г сока тыквы, 300г сока яблок, 300г воды, 100г меда, 50г соли.

3. 300г сока свеклы сахарной белой, 700г воды, 50г соли.

4. 300г сока свеклы сахарной белой, 700г сока яблок, 30г соли.

5. 300г сока свеклы красной, 700г воды, 50г соли.

6. 500г сока виноградного, 500г воды, 30г соли.

7. 300г сока малины, 700г воды, 100г сахара, 30г соли.

8. 300г ягод барбариса, 1 л воды, 150г сахара, 30г соли.

9. 300г клюквы, 700г воды, 100г сахара, 30г соли.

10. 300г сока жимолости, 700г воды, 50г сахара, 50г соли.

11. 300г щавеля, 800г воды, 30г сахара, 50г соли - для огурцов и патиссонов. Щавель отварить в 300г воды, протереть через сито и тогда добавить сахар и соль.

12. 300г сока ревеня (сырого, отжать через соковыжималку), 700г воды, 50г соли, 30г сахара.

РЕЦЕПТЫ

В рецептах будет встречаться двукратная и трехкратная заливка, это значит, что заложенное в банки заливаем кипящей заливкой, через 3-5

минут сливаем, кипятим заливку и заливаем еще раз или два раза. Заливки поэтому надо готовить больше, чем требуется, потому что она впитывается в продукт, часть уваривается, часть проливается.

Нужное количество заливки надо определять так: в банку с продуктами, готовую для консервирования, налить воды, вылить, промерить ее количество, прибавить еще 1 стакан, и такое количество заливки готовить на 1 банку.

СВЕКЛА СО СЛИВОЙ

Отвариваем свеклу до готовности (лучше брать мелкую темноокрашенную), режем на дольки или кружочки, красиво укладываем в банку, а между рядами - сливу (сливу предварительно бланшируем 3 минуты), добавляем пряности: гвоздику, листья лимонника или ягоды, корень родиолы розовой - 5г на 1 л раствора и заливаем кипящим раствором - на 1 л воды 100г сахара, 20г соли - и быстро закатываем.

Свеклу с яблоками можно приготовить так же, как со сливой, яблоки предварительно бланшируем 5 минут.

ТОМАТЫ

1. Укладываем томаты в трехлитровую банку, добавляем 8-10 шт. листьев лимонника, 3 раза заливаем кипящим яблочным соком, на 1 л которого прибавляем 30г соли и 30г сахара, после 3-го залива закатываем. Томаты бланшируем

полминуты.

2. **Томаты деликатесные.** Бланшируем полминуты, укладываем в трехлитровую банку, добавляем эстрагон, листья Melissa - по 30г и заливаем трехкратно кипящей заливкой, в которую входят на 1 л воды 300г сока красной смородины, 50г меда и 50г соли.

3. **Томаты с крыжовником.** Накальваем крыжовник и пересыпаем им предварительно бланшированные полминуты томаты в трехлитровой банке. Трехкратно заливаем кипящим раствором - на 1 л воды 50г соли и 50г сахара. Закатываем после 3-го раза.

4. **Томаты с чесноком.** Томаты бланшируем полминуты, укладываем в трехлитровую банку, пересыпая чесноком - 300г. Трехжды заливаем кипящим раствором: 1 л яблочного сока, 50г соли, 50г сахара.

5. **Томаты с луком.** Бланшируем 1/2 минуты, укладываем в банки, перекладываем луком, нарезанным кольцами, и заливаем кипящим раствором: на 1 л яблочного сока 30г сахара, 30г соли - и закатываем.

Примечания: 1. Чеснок и лук - фитонцидные растения, поэтому достаточно и одноразовой заливки. 2. Чтобы кожица у томатов не растрескивалась, надо заостренной деревянной палочкой сверху сделать 2-3 прокола.

Г.И.Поскребышева,
Л.И.Прокофьева

не надо. Кусочки капусты насыпают, приблизительно, четверть корзинки, а, когда вода будет кипеть ключом, корзинка погружается в воду на полминуты, пока кусочки на вкус не покажутся полусваренными. При варке все

СПОСОБЫ СОХРАНЕНИЯ ЗЕЛЕНОГО ГОРОХА

Молодой сахарный горох вылушивают и обсыпают солью, взяв на 3 кг гороха полстакана мелкой соли. На следующий день, слив сок с гороха, высыплют его в сухие чистые бутылки, хорошо закупоривают их, обвертывают сеном и кладут в котел с холодной

водой, которую кипятят полтора часа, затем дают ей остыть, горлышки бутылок с пробками засмаливают, и бутылки закапывают в сухой песок.

Второй способ: вылущенный горох кладут в кастрюлю, посыпают солью в таком же количестве, как при первом способе (вместо соли можно взять столько же са-

хара) и, не подливая воды, варят, часто помешивая. Когда сок несколько выкипит, снимают с огня и постоянно размешивают, пока горох не остынет; тогда рассыпают его на решето и сушат на открытом воздухе в тени или в легкой печи.

Третий способ: срезают молодые стручки с едва налившимися зернами, вылушивают последние, кладут их в кастрюлю с кипятком и дают воде вскипеть два или три; затем горох вынимают на решето, дают стечь воде и раскладывают на х/б ткань в один ряд, чтобы горошины не прикасались друг к другу. Когда горох провянет, его нетолстым слоем раскладывают на бумаге и высушивают в легкой печи. От варки до окончательной просушки горох этот следует держать в темном месте: если попадает на него свет до просушки, то он становится не зеленым, а желтоватым, морщинистым и много теряет во вкусе.

ПИСЬМА И ФОТО ЧИТАТЕЛЕЙ



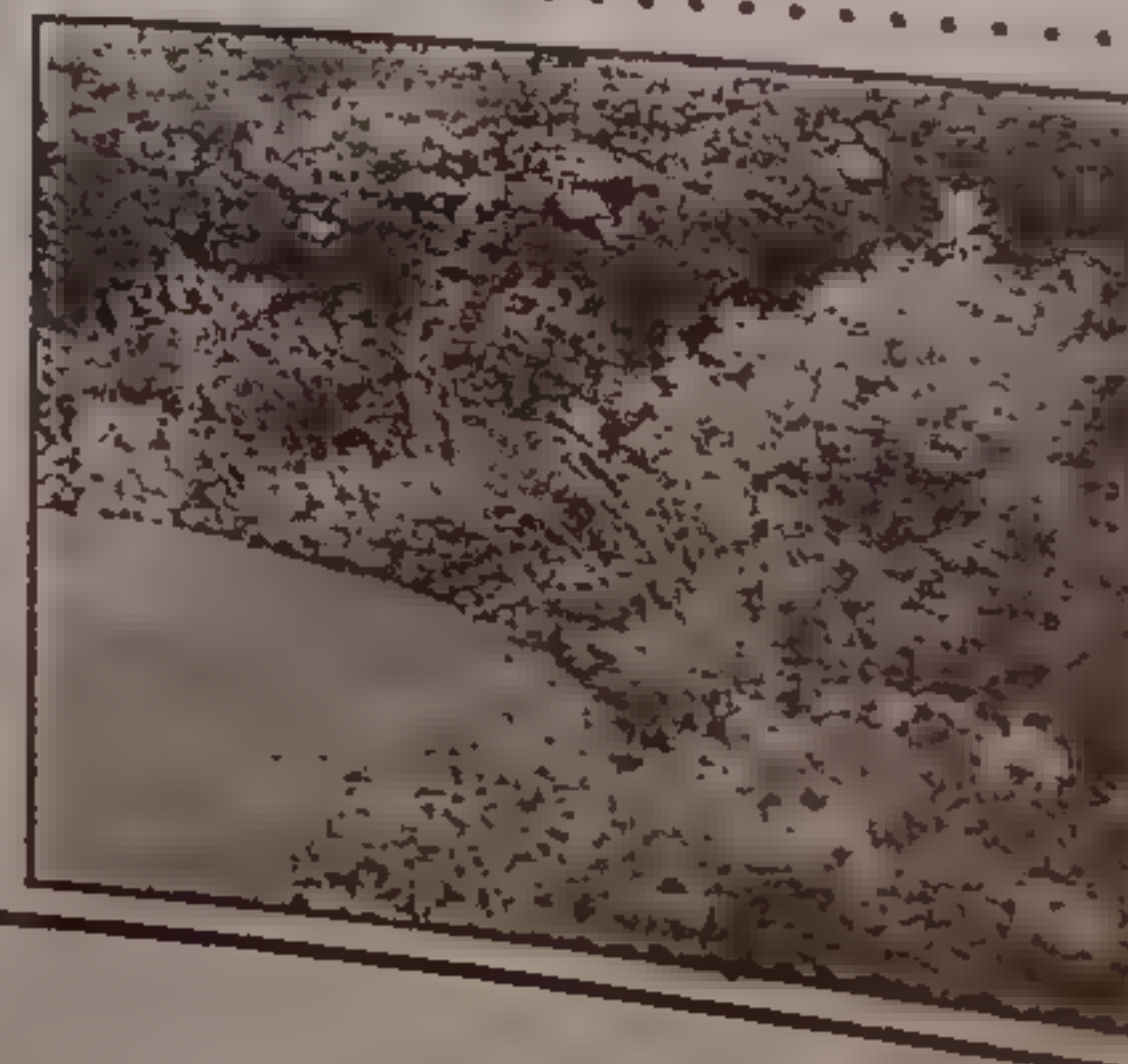
САД — ЭТО МОЯ ЛЮБОВЬ

Я впервые решила написать Вам, чтобы поделиться своими радостями и заботами. Я одинокая пятидесятилетняя женщина. 23 года тому назад погиб мой муж, и я осталась одна с сыном и с дочерью, с только что начатым

строительством дома. Но я не потеряла веру и силы, чтобы продолжать жить. Я построила дом, воспитала детей. Сегодня я уже бабушка, и мои дорогие дети и внуки с радостью приезжают ко мне. Все оставшееся после рабочего

дня время я провожу в моем скромном саду. Мои друзья - это плодовые деревья и кустарники. Цветы украшают мой дом с ранней весны до осени.

Валерия Ческова,
Балашов



Сотка

Сотка
ЗАГОТКОНТОРАСУШКА
КАПУСТЫ

Время надо мешать в корзине, иначе нижние и крайние листы сварятся, а в середине останутся совершенно непроваренные. Проварив, дают стечь и сейчас же кусочками рассыпают по ситам сушить. Сушить капусту надо при температуре не выше 40°C. Если температуру держат выше, капуста получит темного цвета или темного цвета, с закалом, и не сохнет во время приготовления. Из нее пищи. В заключение можно принять, что при сушении получается продукт.

Бананы содержатся в низкой теплице или в теплом парнике при 10-12,5°C. зимой, причем для успешного роста необходимо, чтобы почвенная температура была несколько выше воздушной. Чтобы удовлетворить этому условию, в том месте, где предполагается посадка банана, выкапывается яма

диаметром 2,40 см и глубиной

ОВОЩ НЕДЕЛИ

Помидоры — любимейший вид овощей, и вряд ли найдется садовод-любитель, не выращивающий их.

Помидоры относятся к семейству пасленовых и являются близкими родственниками перца, баклажана, картофеля, табака.

Помидор, или томат, — выходец из тропических районов Южной и Центральной Америки. В Европу попал в 16 веке, его привезли испанцы. Но сразу любимым и популярным не стал. В некоторых странах его выращивали как лекарственное и декоративное растение и в культуре многих европейских государств он появился поздно: во Франции — в середине прошлого столетия, в Англии — в 80 гг., в США — лишь в

ных для организма человека веществ в его плодах.

В среднем плоды томата содержат (% от веса сырой массы): сухого вещества 4,0 — 6,5, сахара 3,0, клетчатки 0,2, других углеводов 1,0, азотистых веществ 0,6, органических кислот 0,5, золы 0,5, витамина С 30 мг %. Кроме того плоды томата являются ценным источником минеральных веществ для человека, т.к. содержат значительное количество солей кальция, фосфора, магния, натрия, хлора

и тогда поливают только за тем, чтобы выравнять колебания влаги в почве и предотвратить растрескивание плодов. С конца августа поливать уже нельзя, чтобы не затягивать созревания плодов. Та же опасность появляется, когда вносят слишком много азотного удобрения.

класть в один слой, постоянно проверяя, чтобы при надобности удалять плоды с гнилостными пятнами. Не совсем развитые зеленые плоды тоже можно использовать, законсервировав их отдельно или вместе с другими овощами.

Фитофтороз листьев (плодов) является опасным заболеванием помидоров. В дождливое лето листья помидоров становятся буропятнистыми и потом отмирают. На плодах образуются также бурые или черные пятна.

вать корнями вверх в теплице или сарае для дозревания плодов, при этом отмечается меньшая поражаемость плодов различными болезнями.

В настоящее время в мире выращивается более 2000 сортов томата. В Саратовской области наряду с широко распространенными производственными сортами (Перемога, Талалихина 186, Волгоградский скороспелый 323, Подарок, Факел, Волгоградский 5/95) у любителей-овощеводов широкое распространение получили крупноплодные (Бычьё сердце, Микадо, До барана, Чудо рынка) и желтоплодные сорта. Многие любители-овощеводы, сочетая рассадный и безрассадный способы выращивания

РЕЗУЛЬТАТ — УСПЕХ!

ЛУЧШИЙ СПОСОБ ВОЗДЕЛЫВАНИЯ КУЛЬТУРЫ БАНАНОВ

по материалам журнала «Прогрессивное садоводство и огородничество» С.- Петербург, 1911г.

в 1,40 см которая и наполняется смесью свежего конского навоза с листом, смесь эту наваливают на 70 см выше ямы. Когда она загорится, ее утаптывают и наваливают еще раз так, чтобы навоз был на 50 см выше почвы, поверх него кладут еще слой в 35 см земли из 2 ч. глинистой дерновой, 1 ч. болотной и 2 ч. перегнойной. По прошествии 2-3 недель землю снова притаптывают и насыпают опять столько земли, чтобы образовался слой толщиной в 140-200 см и шириной в диаметре 70 см. На этот слой весной сажаются растение с горшком, обкладывая последний туфовым камнем. Когда растение достигает полного разви-

тия, земля постепенно оседает, так что горшок будет немного выше грунта, растение же все-таки будет пользоваться

повышенной почвенной температурой, находя в подпочве богатый источник для роскошного развития.

ЦВЕТНИЧОК

ФРЕЗИЯ

Фрезия — ландыш с мыса Доброй Надежды. Луковички фрезии рефракта альба я каждый год высаживал вместе с гиацинтами, а по отцветении — выбрасывал. Нынешнюю зиму я сохранил отцветшие луковички в горшках до весны в сухом виде. Весной посадил их все — и самые маленькие детки — в грядку, на воздух, где они пробьются при обыкновенном общем уходе за овощными грядами до конца октября, т.к. я о них забыл. При

уборке овощей попались на глаза и ростки фрезий; тогда я выкопал их и посадил в горшочки высотой 8-9 см, штуки по 4-6, и поставил в прохладную оранжерею на полку, близко к стеклам. К концу ноября они уже образовали хорошие цветочные стрелки, так что к Рождеству зацветут, а прежде — раньше масленицы не получались у меня цветы этих милых, душистых бурских ландышей.

Дмитриев М., Покровск

УСКОРИТЬ СОЗРЕВАНИЕ «ЗОЛОТОГО ЯБЛОКА»



Помидоры — любимейший вид овощей, и вряд ли найдется садовод-любитель, не выращивающий их.

Помидоры относятся к семейству пасленовых и являются близкими родственниками перца, баклажана, картофеля, табака.

Помидор, или томат, — выходец из тропических районов Южной и Центральной Америки. В Европу попал в 16 веке, его привезли испанцы. Но сразу любимым и популярным не стал. В некоторых странах его выращивали как лекарственное и декоративное растение и в культуре многих европейских государств он появился поздно: во Франции — в середине прошлого столетия, в Англии — в 80 гг., в США — лишь в 40 гг. прошлого века. В России выращивается с 18 века.

На родине, в условиях тропического климата, томат — многолетнее вечнозеленое растение, а в Европе томат возделывается как однолетнее растение. Товарное производство томата на юге России началось в 50-60 гг., а в Саратовской губернии — только в 80 гг. прошлого столетия.

Среди овощных культур томат выделяется как наиболее ценный источник витаминов, минеральных солей гармонично сочетающийся содержание сахаров и кислот. По вкусовым качествам и полезности он занимает одно из ведущих мест в питании человека. Его пищевая ценность заключается в наличии целого ряда биологически активных, полез-

ных для организма человека веществ в его плодах.

В среднем плоды томата содержат (% от веса сырой массы): сухого вещества 4,0 — 6,5, сахара 3,0, клетчатки 0,2, других углеводов 1,0, азотистых веществ 0,6, органических кислот 0,5, золы 0,5, витамина С 30 мг %. Кроме того

плоды томата являются ценным источником минеральных веществ для человека, т.к. содержат значительное количество солей кальция, фосфора, магния, натрия, хлора, серы и железа. Суточная норма витамина С для человека покрывается 100 гр плодов, а каротина — 200 г свежих плодов томата.

Требования к условиям выращивания. Для хорошего развития томаты нуждаются в теплой и в основном сухой погоде. Прохладная сырая погода препятствует росту, замедляет созревание плодов и увеличивает опасность заражения болезнями. Поэтому они должны расти на солнечном месте, если возможно, у стенок, беседок и заборов.

Помидоры нуждаются в средней, но равномерной почвенной влаге. Это достигается покрытием почвы подходящим природным материалом. Под этим покрытием почва сохраняет свою мелкую рыхлую структуру и не высыхает. Не образуется и почвенная корка и нет необходимости в рыхлении.

С середины июля до конца августа их потребность в воде возрастает, но

и тогда поливают только за тем, чтобы выравнять колебания влаги в почве и предотвратить растрескивание плодов. С конца августа поливать уже нельзя, чтобы не затягивать созревания плодов. Та же опасность появляется, когда вносят слишком много азотного удобрения.



Кто имеет возможность собирать урожай каждый день, должен дать плодам созреть полностью, потому что только тогда они полноценные. Они должны быть совершенно красные, но долго оставлять их на растении нельзя, т.к. перезрелые плоды становятся мягкими или мучнистыми и теряют вкус. Если нет возможности убирать каждый день, надо плоды убирать розовыми и укладывать их на дозревание на несколько дней. До наступления первых заморозков надо урожай убирать полностью и зрелые неповрежденные плоды положить для дозревания в помещении не слишком прохладное, но где достаточно воздуха. Их надо

класть в один слой, постоянно проверяя, чтобы при надобности удалять плоды с гнилостными пятнами. Не совсем развитые зеленые плоды тоже можно использовать, законсервировав их отдельно или вместе с другими овощами.

Фитофтороз листьев (плодов) является опасным заболеванием помидоров. В

дождливое лето листья помидоров становятся буропятнистыми и потом отмирают. На плодах образуются также бурые или черные пятна. Зараженные плоды не годятся для пищи. Эта болезнь поражает и картофель. Слишком густая посадка помидоров способствует распространению этой болезни. Предупреждающее опрыскивание медьсодержащими препаратами которое повторяют через каждые две недели, является единственным защитным

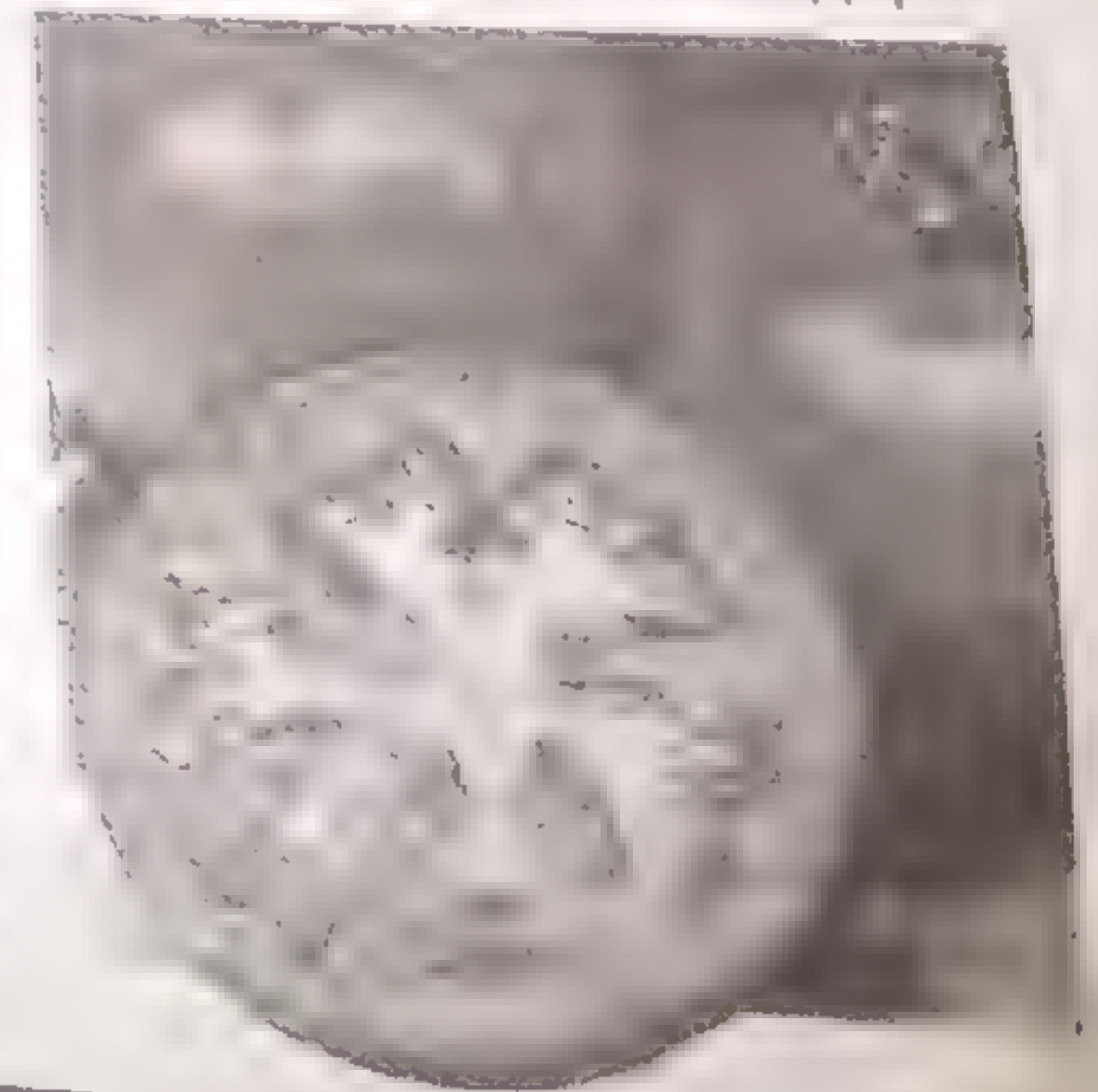
средством. Плоды, которые обрабатывались этими препаратами, нужно до употребления вымыть. Пораженные фитофторозом томаты нельзя класть после уборки урожая в компостную кучу, их надо сжечь или закопать глубоко в землю.

Уборку плодов производят выборочно, по мере их созревания. Полная уборка плодов должна быть проведена до наступления первого заморозка с последующей их сортировкой по степени зрелости и пригодности к дозреванию. Растения позднеспелых сортов с большим количеством незрелых плодов рекомендуется выдергивать из почвы и подвешивать

до, при этом отмечая частоту поражаемости плодов различными болезнями.

В настоящее время в мире выращивается более 2000 сортов томата. В Саратовской области наряду с широко распространенными производственными сортами (Перемога, Талалихина 186, Волгоградский скороспелый 323, Подарок, Факел, Волгоградский 5/95) у любителей-овощеводов широкое распространение получили крупноплодные (Бычье сердце, Микадо, Де-Барал, Чудо рынка) и желтоплодные сорта. Многие любители-овощеводы, сочетая рассадный и безрассадный способы выращивания с выращиванием томата под временными укрытиями, получают зрелые плоды с конца июня до середины октября, а при дозревании плодов таких сортов, как Новичок, Лебяжинский, Новинка Приднестровья, Факел, продлевают до конца ноября.

Если Вы сняли зеленые помидоры, предлагаем Вам такой способ ускорения созревания: кастрюлю с помидорами поставьте под теплую воду (50°C — 60°C) на 10 — 15 минут. Затем оботрите их, сложите в корзину, предварительно постелив на дно шерстяную ткань и заверните их в нее. Забудьте о них на сутки. Для более быстрого созревания зеленых помидоров в домашних условиях в тару, где хранятся они, положите два-три красных помидора.



СУПЕРКОНКУРС

1000 РУБЛЕЙ!

СУПЕРКОНКУРС

Рекомендуемая
цена
2,5 рубля

Саратовская газета

для садоводов, огородников
и всех, любящих Природу

СОТКА

№24, СУББОТА, 2 СЕНТЯБРЯ 2000 ГОДА — РАСПИСАНИЕ РАБОТ С 6 ПО 20 СЕНТЯБРЯ 2000 ГОДА

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

СУББОТА	2 СЕНТЯБРЯ	ВОСКРЕСЕНЬЕ	3 СЕНТЯБРЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	4 СЕНТЯБРЯ	ВТОРНИК	5 СЕНТЯБРЯ
	19-22°C		17-23°C		19-22°C		17-20°C

Самое главное для садовода — любить свой сад, садовый участок. И если Вы будете все делать любя и с желанием, то у Вас обязательно все вырастет. Любите свой сад, как нечто живое. Общайтесь с ним, он ответит взаимностью.

И.Пахомов, г.Саратов

НЕ БЕДА, ЧТО НЕ У ВСЕХ
ЕСТЬ УЧАСТОК ЗЕМЛИ.
ЧТОБЫ РАБОТАТЬ С НАМИ
— ДОСТАТОЧНО ЦВЕТОЧ-
НОГО ГОРШКА.
ВАША «СОТКА».
ТЕЛ.: 261-261

СУПЕРКОНКУРС

ЧУДЕСА ИЗ ЧУДЕС

Задуманная редакцией «Книга рекордов «Сотки» будет включать в себя все самое самое... Конечно, такая книга пишется не один день и не одним человеком.

Нам хотелось рассказать о тех достижениях, которые уже стали достоянием общественности и, в частности, книги рекордов «Диво», на которую мы тут и ссылаемся. Есть в ней и дачные рекорды, связанные с царством флоры, и не только дачные. Приведем некоторые из них. Сначала совершим путешествие в прошлое.

Самую большую в мире

это Белгородская область) прославился тем, что первый в России построил более 150 лет назад маслобойку и первым получил масло из подсолнечных семян.

Любопытно, что раньше подсолнечник в России служил исключительно для украшения, потом подсолнечными семенами стали кормить попугаев.

Кабачок прижился даже в морозном Анадыре и далеком Петропавловске-Камчатском, житель которого Ю. Очеретенко вырастил в своей пленочной теплице чудо-кабачок длиной более метра. Анадырский рекордсмен весил почти 50 килограммов.

Удивил многих Владимир Белишенко из хутора имени Красина Краснодарского края, который у себя на даче вырастил

лой, которая весила 15 кг. Как тут не вспомнить сказку «О репке». Дачный рекорд установила и жительница города Выксы Нижегородской области Е.Шорникова. На приусадебном участке с трудом вытянула морковь, которая представляла собой огромный сросток из дюжины морковок на одном корне. Когда взвесили оказалось 2 кг 180 г.

Для истории остался фотоснимок этой чудо-моркови.

Вам предоставляется редкая возможность сфотографировать и увековечить свои рекорды на страницах нашей газеты.

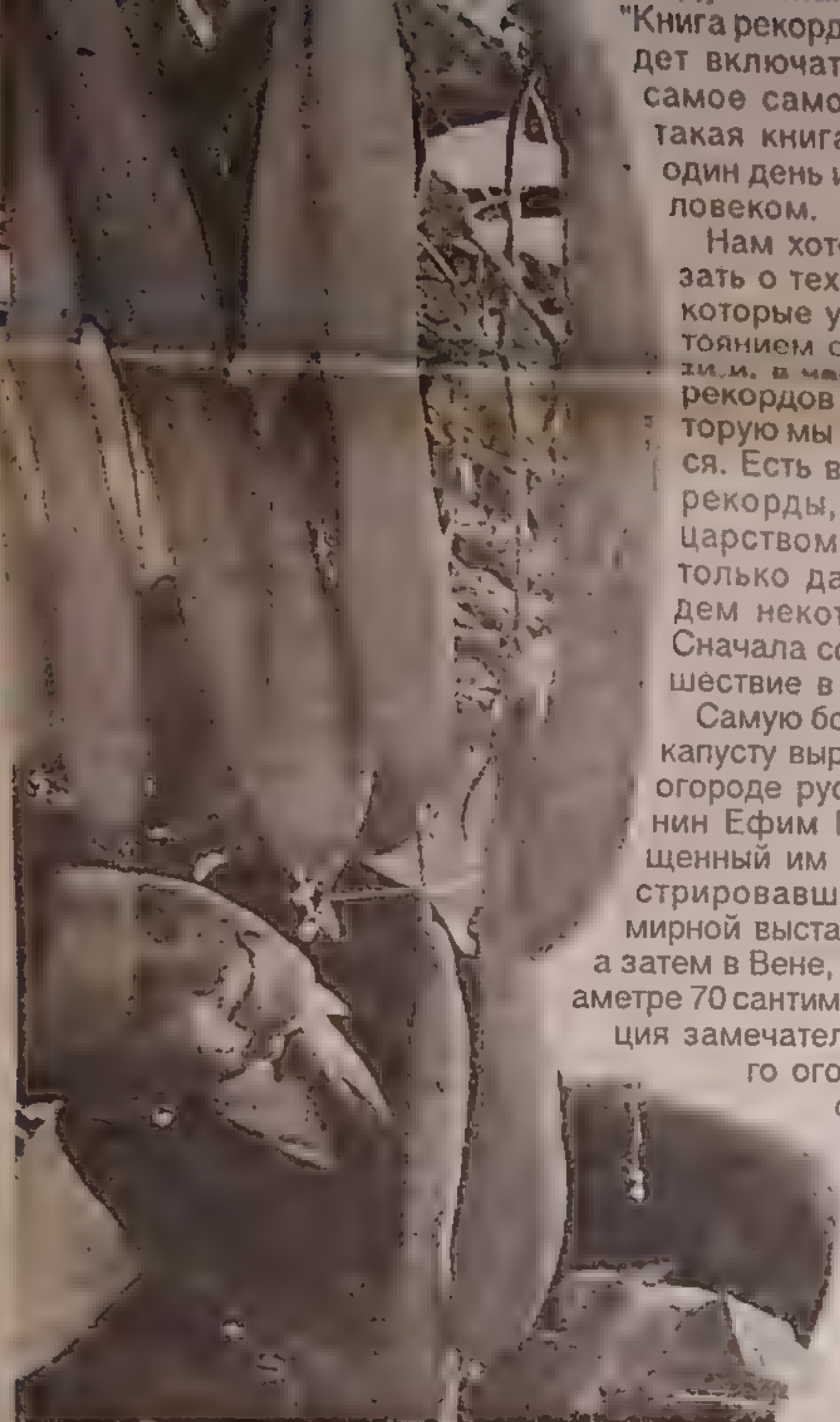
Известны и другие достижения в царстве флоры, которые теперь волею судьбы перешли в разряд зарубежных. Так, слесарь А.Татыров из Туркмении вырастил на своем приусадебном участке тыкву, диаметром 1 м и весом 34 кг.

СОВЕТЫ
САДОВОДАМ
ОСЕНЬ

ПАРНИКИ —
ЭКОНОМИЧНОЕ
ДЛЯ ДОМА

КАК ВЫРАСТИТЬ
АТРИУМ
КАК ПЕРИОД

КАК СОХРАНИТЬ
ПРОДУКТЫ
ОСЕНЬ



"Книга рекордов "Сотки" будет включать в себя все самое самое... Конечно, такая книга пишется не один день и не одним человеком.

Нам хотелось рассказать о тех достижениях, которые уже стали достоянием общественности. И, в частности, книги рекордов "Диво", на которую мы тут и ссылаемся. Есть в ней и дачные рекорды, связанные с царством флоры, и не только дачные. Приведем некоторые из них. Сначала совершим путешествие в прошлое.

Самую большую в мире капусту вырастил в своем огороде русский крестьянин Ефим Грачев. Выращенный им кочан, демонстрировавшийся на Всемирной выставке в Париже, а затем в Вене, достигал в диаметре 70 сантиметров. Коллекция замечательного русского огородника была

отмечена Большой золотой медалью.

А вот воронежский крестьянин Данил Бокарев из села Алексеевки (ныне

вошел в историю тем, что первый в России построил более 150 лет назад маслобойку и первым получил масло из подсолнечных семян.

Любопытно, что раньше подсолнечник в России служил исключительно для украшения, потом подсолнечными семенами стали кормить попугаев.

Кабачок прижился даже в морозном Анадыре и далеком Петропавловске-Камчатском, житель которого Ю. Очеретенко вырастил в своей пленочной теплице чудо-кабачок длиной более метра. Анадырский рекордсмен весил почти 50 килограммов.

Удивил многих Владимир Белишенко из хутора имени Красина Краснодарского края, который у себя на даче вырастил на грядке тыкву диаметром 60 и высотой 40 см. Вес тыквы достиг 56,3 килограмма. Одному не донести. А инженер М. Казначейский на своем дачном участке вырастил огурец с человеческий рост. Длина его 170 см, а весил он полпуда — 8 кг. Вот это огурчик, не на одно застолье хватит для закуски. Родина семян таких огурцов — Индия. Ежедневный прирост огурцов, требующий частого полива, составляет 8 — 10 см. Огурцы-великаны особенно вкусны в маринованном виде, но их можно жарить, как кабачки.

Оренбургский пенсионер А. Сухов удивил кормовой свек-

лой. На приусадебном участке с трудом вытянула морковь, которая представляла собой огромный сросток из дюжины морковок на одном корне. Когда взвесили, оказалось 2 кг 180 г.

Для истории остался фотоснимок этой чудо-моркови. Вам предоставляется редкая возможность сфотографировать и увековечить свои рекорды на страницах нашей газеты.

Известны и другие достижения в царстве флоры, которые теперь волею судьбы перешли в разряд зарубежных. Так, слесарь А. Татыров из Туркмении вырастил на своем приусадебном участке тыкву, диаметром 1 м и весом 34 кг, литовец В. Станквичус из города Паневежус — помидор-гигант больше килограмма, из которого можно сделать салат для большой семьи. Его земляк из города Укмерге выкопал в своем огороде хрен весом 6,5 кг. Хрен-великан имел 36 крупных корней.

Надо полагать, что и книга рекордов "Сотки" пополнится новыми достижениями и именами. А эти факты пусть послужат примером для всех дачников. И будем благодарить матушку-природу, если она преподносит нам такие чудо-дары.

Ваша "Сотка"

Календарь неотложных работ см. на стр. 4

ВНИМАНИЕ! НОВЫЙ СУПЕРКОНКУРС!

КНИГА РЕКОРДОВ СОТКИ

В предвкушении замечательных Урожаев на Ваших сотках с нашей помощью постановляем:

Объявить конкурс, призванный поддержать Вас в Вашем нелегком труде и вдохновить предчувствием Победы — достойных плодов Ваших стараний, а также и получением беспрецедентных Призов за:

а) фотографию, присланную нам в сентябре-октябре с изображением Вас и Ваших необычных, замечательных, странных или гигантских плодов — под кодовым названием «О, плод!»;

б) фотографию Ваших бесподобных, неповторимых и дорогих сердцу садов и участков (разумеется, с Вами в необычном ракурсе!) — под

кодовым названием «У, дача!»;

в) фотографию Вашего ребенка, вырастившего собственными руками ЭТО;

г) за остроумное применение и непривычное окружение всяческих овощей, фруктам, травам, граблям, газонокосилкам, дымящимся, сеткам от пчел и другим вещам, относящимся к нашей земледельческой тематике.

А также учреждаем «Книгу рекордов "Сотки"», которая непосредственно будет связываться с «Книгой рекордов Гинесса» по результатам года, в январе 2001 г.

Есть шанс! Шутка, озорство и странности — ПРИВЕТСТВУЮТСЯ!!
Чрезвычайный Комитет «Сотки»

ПИРОГ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ

Мелко нарезать 5-6 среднего размера огурцов, добавить нарезанный репчатый лук (1-2 луковицы) и все вместе тушить под крышкой. Когда жидкость испарится, влить в массу подсолнечное масло и тушить до тех пор, пока огурцы и лук не станут мягкими.

Отварить рис (3-4 стакана), соединить его с огурцами — начинка готова.

Тесто обычное, дрожжевое.

И. Фраткина, г. Саратов
САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА С ЯБЛОКАМИ

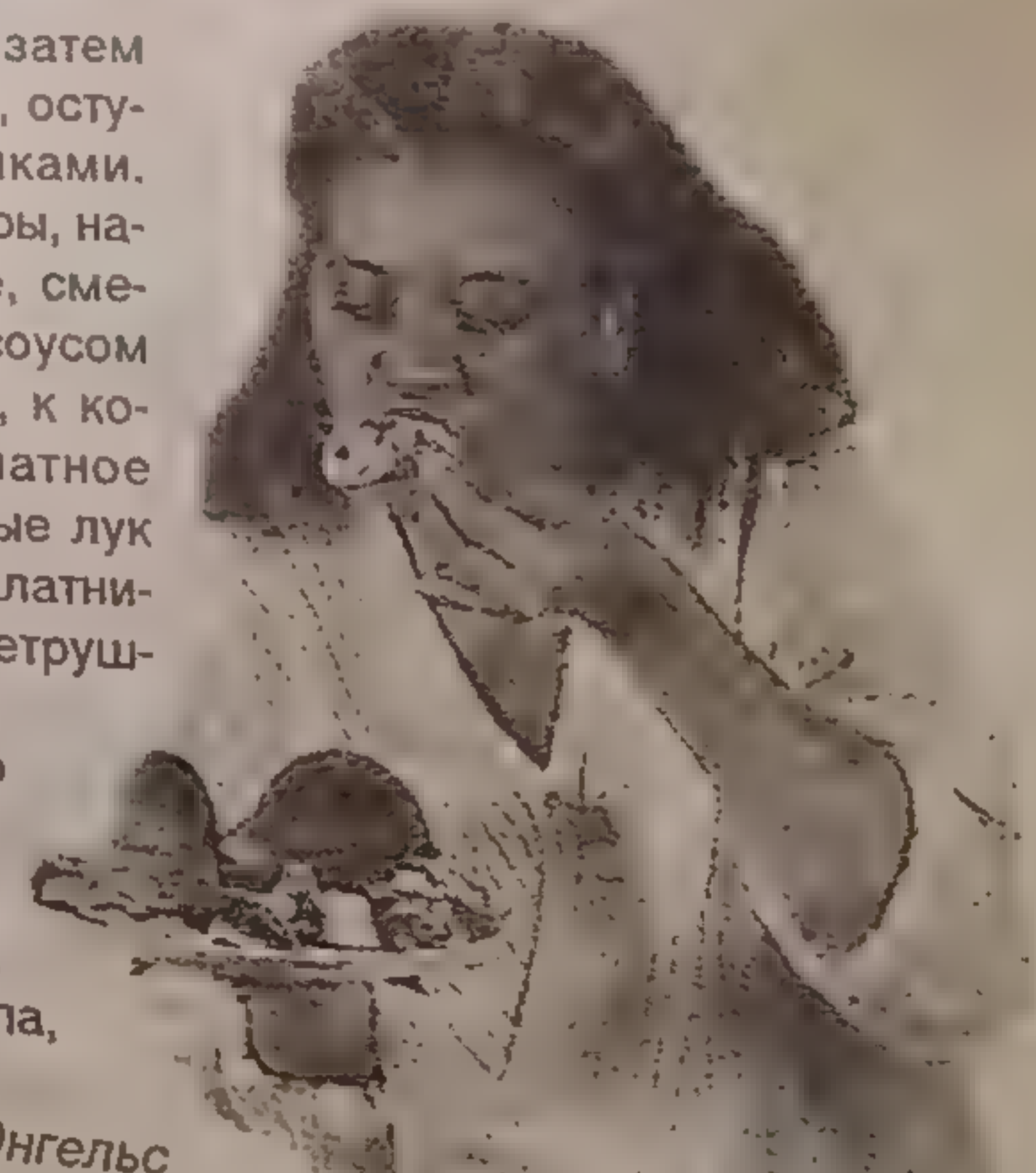
Взять зеленые стручки пер-

ца, вынуть сердцевину, затем стручки залить кипятком, остудить и нарезать брусочками. Яблоки очистить от кожуры, натереть на крупной терке, смешать с перцем и залить соусом из растительного масла, к которому добавлены томатное пюре и мелко нарезанные лук и чеснок. Выложить в салатницу и посыпать зеленью петрушки, укропа.

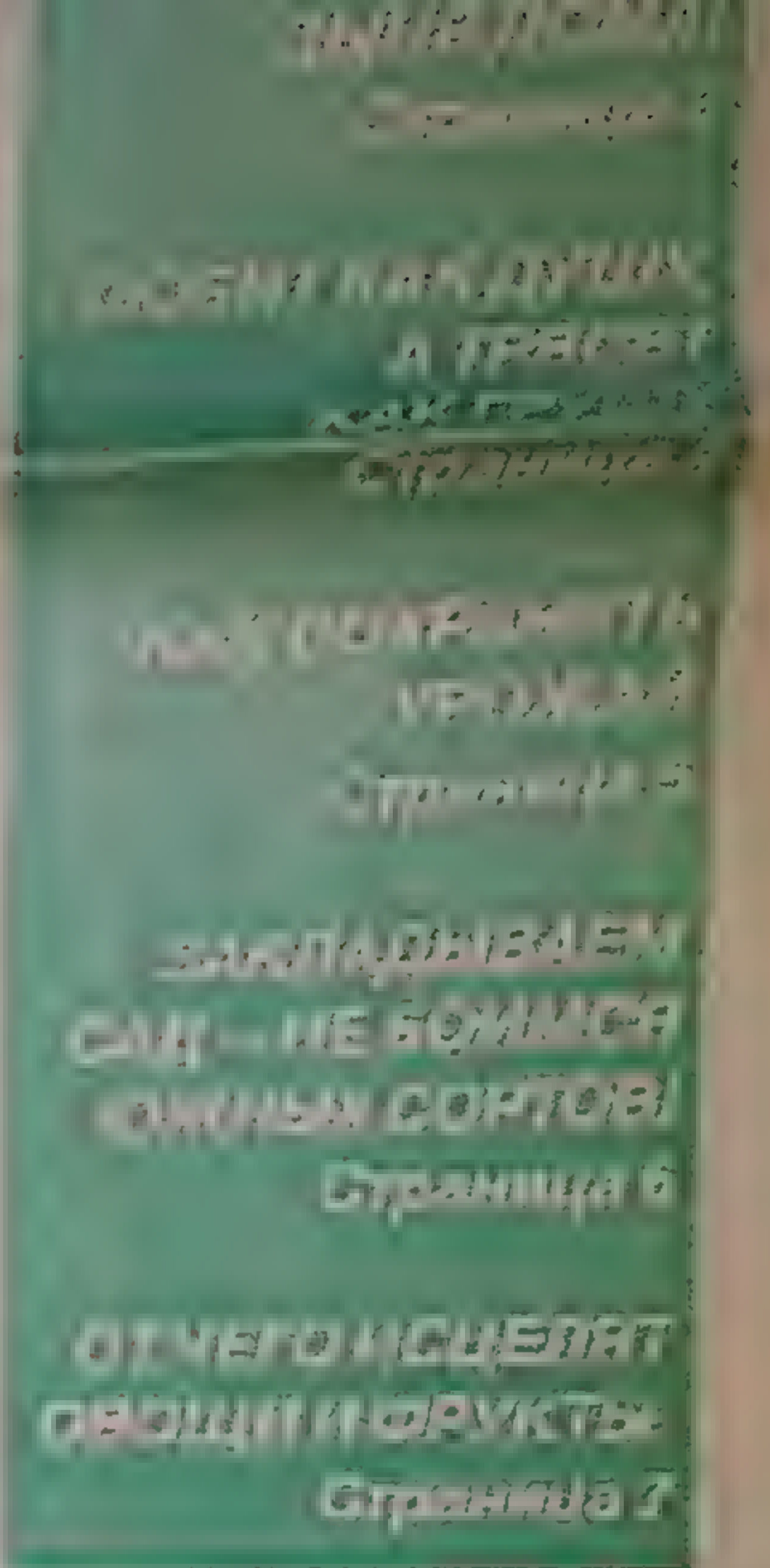
300 гр стручкового сладкого перца, 2 яблока, 1 луковица, 1 долька чеснока, томатное пюре, зелень петрушки и укропа, 2 ст. ложки соуса.

О. Вяхирева, г. Энгельс

ВАШЕ ФИРМЕННОЕ БЛЮДО



СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР
ГАЗЕТЫ «СОТКА» ВЫЙДЕТ
16 СЕНТЯБРЯ 2000 ГОДА



КАЛЕНДАРЬ НЕОТЛОЖНЫХ РАБОТ

Осень пока не спешит: на березках и кленах лист еще зеленый. Погода становится изменчивой: то тихо и светло, то ветерок прохладный бодрит нас по утрам.

Важнейшими работами в это время надо считать подготовку к посадкам плодовых и ягодных культур. Заканчивайте высадку земляники.

Кто забыл вырезать малинные лишние слабые побеги, отплодоносившие ветки, еще есть время. Очистите малинники от растительных остатков и подсыпьте на погонный метр по 30-40 г суперфосфата, можно золы и компоста, навоза.

Не забудьте подкормить рябину, абрикосы. Под шиповник добавьте по 5-6 кг перегноя или компоста. И подо все культуры надо подсыпать золы по 50-60 г на кв.м.

Под яблоню внесите на 1 кв.м приствольного круга 4-5 кг перегноя, 10-15 г калийных удобрений, 30-40 г — суперфосфата. Распределите удобрение в приствольном круге: в периферии — больше, к штамбу — меньше; перекапывайте на 8-15 см глубиной, если земля очень суха — поливайте. Под грушу подсыпьте на 20% побольше калия.

ФРУКТ НЕДЕЛИ

ЛЮБИТ КАК ДУШУ, А ТРЯСЕТ КАК ГРУШУ

Садоводы выращивают груши, гораздо реже, чем яблони. Хотя по долговечности они намного превосходят яблони. Начинает плодоносить груша на 5-7 год после посадки. Плоды ее меньше страдают от вредителей, а многие сорта — и от болезней.

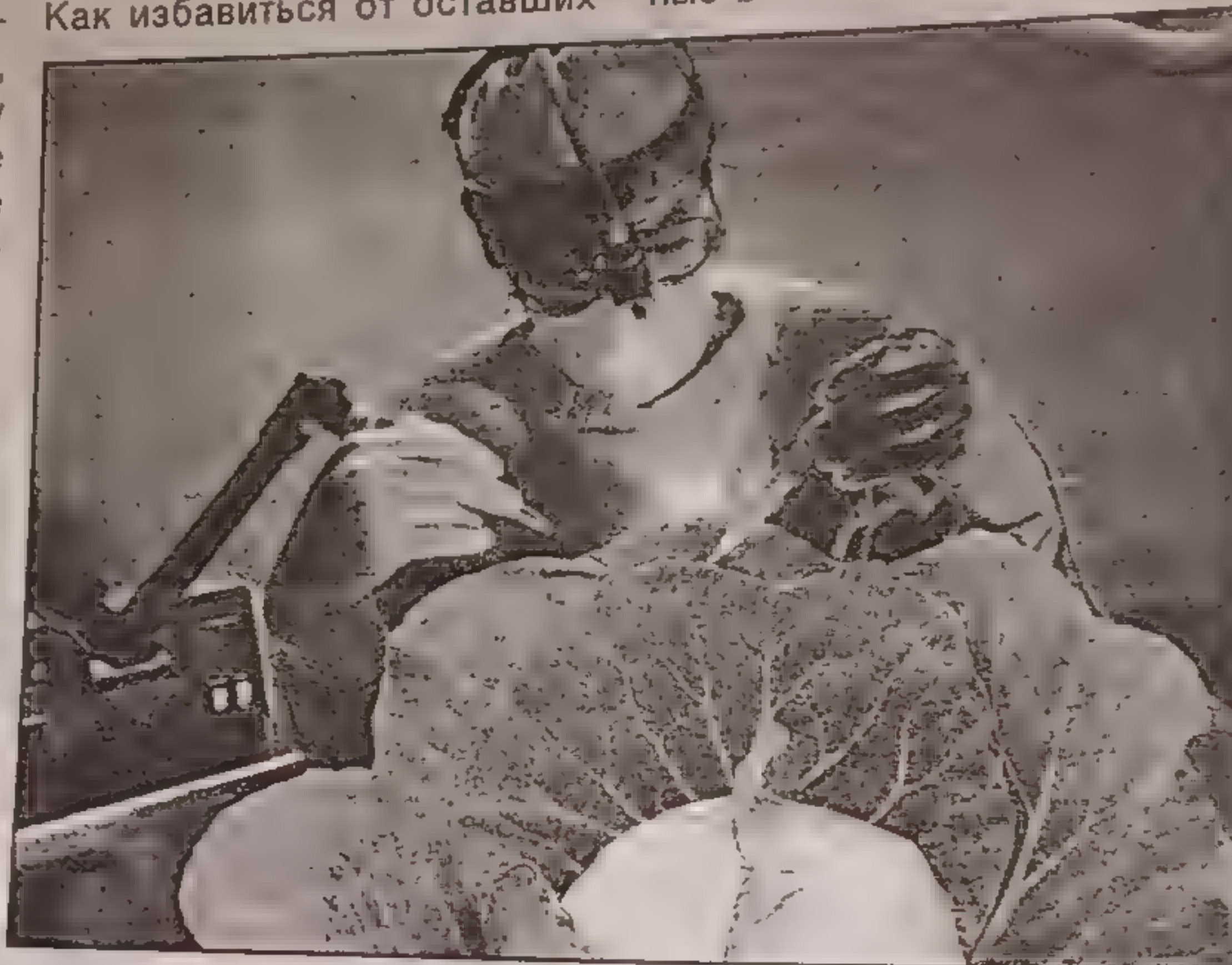
Идет подготовка посадочных ям с внесением удобрений, посадка саженцев плодовых, ягодных декоративных культур. В первой половине месяца собирают плоды аронии. Перекапывают почвы в междурядьях, проводят осеннюю подкормку калием и фосфором. После сбора яблок и груш плодовые деревья до листопада обрабатывают фунгицидами против заболевания паршой.

Снимают с урожайных кустов смородины побеги (с двух-трехлетних ветвей), в этот же день высаживают черенки в заранее подготовленную почву.

Первая половина сентября — время уборки картофеля. За 10-15 дней срезаем ботву и сжигаем. Тщательно сортируем клубни для употребления и для семян. Просушиваем в помещении 20 дней. На хранение убираем только здоровый картофель. Клубни с малейшими признаками фитофторы удаляем. Храним при температуре 2 °С.

Поздняя белокочанная капуста еще сидит на грядках. Часто завязываются рыхлые кочаны. Причины: недостаточное питание и частые осадки. За месяц до уборки подкормите капусту раствором:

на 10 л воды — 2 ст. ложки суперфосфата, 1 ст. л. нитрофоски. Поливайте каждое растение 1 л раствора; через 10 дней повторите подкормку. Как избавиться от оставших-



ся вредителей (гусениц) на капусте? Готовим раствор: на 10 л воды — 1 стакан столового уксуса или 50 гр нашатырного спирта, 2 ст. л. поваренной соли. Опрыскиваем кочаны сверху из лейки.

Всесторонне готовимся к уборке и хранению моркови, свеклы, петрушки, сельдерея и других овощных культур.

Если корнеплоды моркови расположены глубоко в земле и похода стоит сухая, теплая, то с уборкой этой культуры можно повременить. Выдержанные в земле корнеплоды мор-

кови лучше хранятся. Недозревшие овощи имеют слабую оболочку и плохо подготовлены к зимнему покою. Перезревшие овощи плохо хранятся, растрескиваются, грубеют, теряют питательные вещества. Овощи с механическими повреждениями также плохо хранятся.

Защищенный грунт. Рачительные огородники круглый

год выращивают овощи в теплицах, парниках и других приспособлениях защищенного грунта. Те, кто высевал в августе кочанный салат на рассаду, высаживают ее в сентябре на постоянное место, в осенние или зимние теплицы. Продолжают уход за помидорами и огурцами в теплицах (осенне-зимнего оборота), высевая на освободившиеся места редис.

Теплички и парники, не занятые культурами и не очищенные от растительных остатков земли и биотоплива в августе, очищают в сентябре. Растительные остатки с перегноем складывают в один штабель, а биотопливо в другой.

Землю и растительные остатки через каждые 20 см пересыпают хлорной известью для обеззараживания от вредителей и возбудителей болезней. Штабель укладывают не выше метра, чтобы он хорошо промерз зимой и был пригоден для использования на следующий год.

Землю, зараженную галловой нематодой, черной ножкой, килой, различными клещами, лучше вывезти с участка и закопать, а на ее место взять новую.

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ

ГОТОВИМ НОВЫЙ УРОЖАЙ!

Плодовые деревья начинают готовить к зиме задолго до наступления холодов. Через 2 недели после съема плодов у них наблюдается сильный рост всасывающих корней. Именно это время наиболее подходящее для внесения органических и

участке. При засушливой 2-й половине лета в сентябре последний раз полейте растения. Перекопка почвы, внесение удобрений и поливы в более поздние сроки затягивают окончание ростовых процессов у плодовых деревьев, их зимостойкость. Перед листопадом

Конечно же, не забудьте в первых числах сентября для получения саженцев высадить черенки черной и красной смородины. Каким же сортам отдать предпочтение? Чудесница, Диковинка, Любимица Алтая, Сеянец Голубки.

подсыпьте на 20% побольше калия. За месяц до уборки подкормите капусту раствором:

и других овощных культур.

Защищенный грунт. Грядки и саженцы круглый год можно сажать и сажать новую.

ФРУКТ НЕДЕЛИ

ЛЮБИТ КАК ДУШУ, А ТРЯСЕТ КАК ГРУШУ

Садоводы выращивают груши, гораздо реже, чем яблони. Хотя по долговечности они намного превосходят яблони. Начинает плодоносить груша на 5-7 год после посадки. Плоды ее меньше страдают от вредителей, а многие сорта - и от болезней.

Каковы же достоинства груши? В ней много сахара - до 12-15%. Хотя витаминов в ней немного, но она является хорошим целебным средством для налаживания пищеварения. В ней достаточно фолиевой кислоты (витамин B9, участвующий в процессе кроветворения). Грушу рекомендуют употреблять при заболеваниях почек и мочевых путей, а также как закрепляющее, полезны они при мочекаменной болезни. Печеные и жареные груши помогают при кашле, удушье, а также больным диабетом.

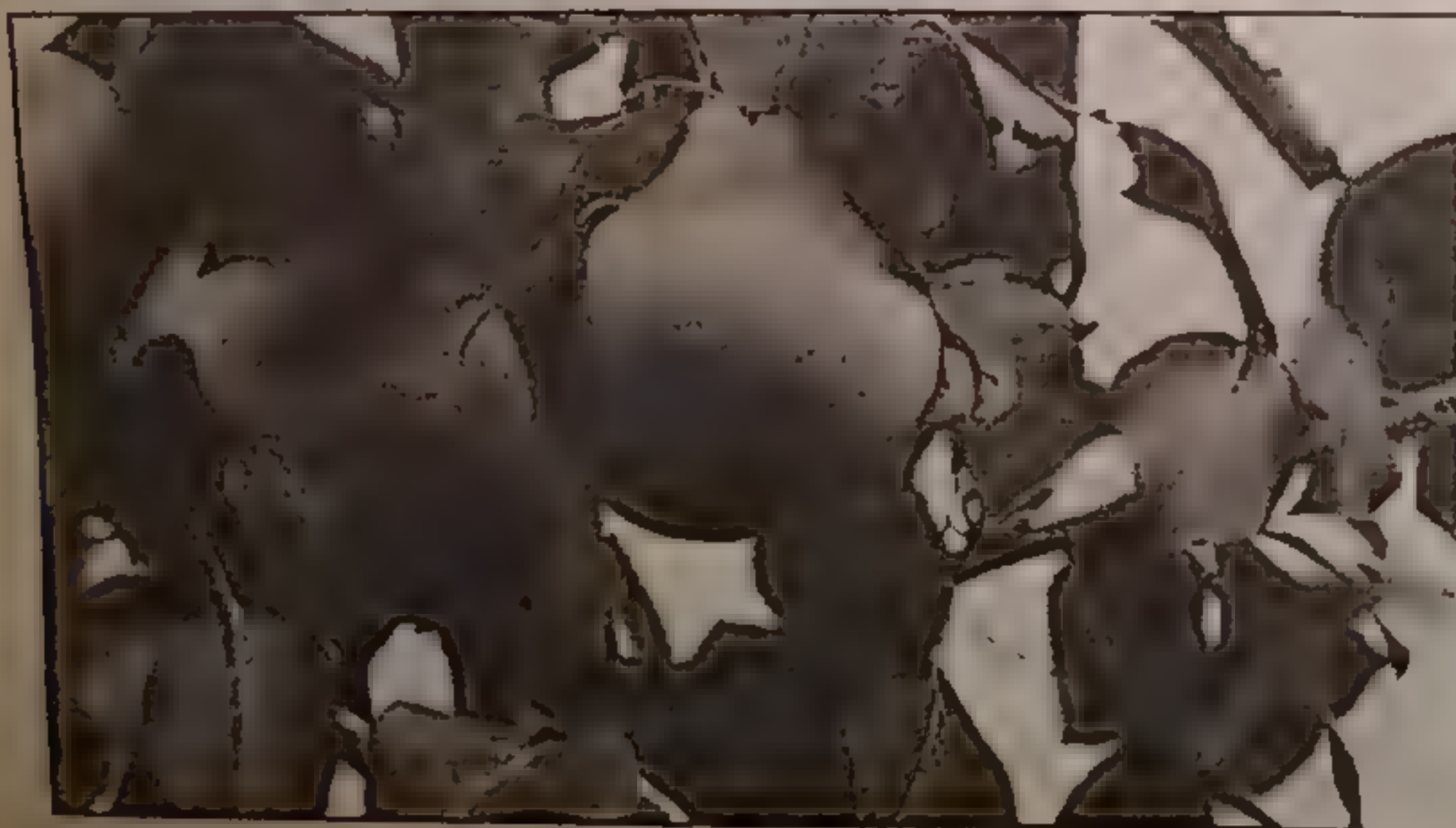
— Полстакана сухих груш и 3 ст. ложки овсянки отварить в 2 стаканах воды, настаивать час, процедить. Принимать по 1/4-1/2 стакана 4 раза в день натощак при поносах. Можно сделать отвар и без овсянки.

— Груши берем твердые, режем на мелкие кусочки. Серд-

цевину удаляем. На 1 кг груш берем 500 г сахара, оставляем на 24 часа. Варим на другой день в течение 1 часа, раскладываем в чистые банки и герметично закупориваем.

А вот такой рецепт приготовления шампанского из груш рекомендует Штейнберг П.Н. еще в начале 20 века.

Спелые груши, тщательно обмытые и затем высушенные, укладывают в чан с решетчатым дном, их покрывают шерстяными одеялами и предоставляют самим себе. По истечении некоторого времени, плодовой сахар приходит в брожение, причем с груш начинает стекать буроватая жидкость, собирать которую не следует. По окончании брожения груши раздавливаются и прессуются, а выжатый сок сливают в бачки, где дают ему бродить в течение 4 недель. После чего сок переливают в бутылки, закупоривают последние и ставят горлышками вниз. Недели через 4-6 их снова откупоривают, приправляют в вино по рюмке коньяка или ликера, и, наконец, снова закупоривают. Через несколько недель шампанское готово к употреблению.



ГОТОВИМ НОВЫЙ УРОЖАЙ!

Плодовые деревья начинают готовить к зиме задолго до наступления холодов. Через 2 недели после съема плодов у них наблюдается сильный рост всасывающих корней. Именно это время наиболее подходящее для внесения органических и минеральных удобрений. Равномерно по всей площади проекции кроны плодового дерева удобрения вносите на глубину залегания основной массы горизонтальных корней. До 6-летнего возраста плодовым деревьям достаточно удобрений, внесенных в посадочную яму (если Вы делали это при посадке). Под яблони и груши на семенном подвое 7-12 лет на 1 кв/м площади проекции кроны внесите 2/3 гра-
неного стакана суперфосфата, 1/3 стакана хлористого калия и 4 кг органического удобрения. Под деревья 15-20 лет - 1 стакан суперфосфата, 1/2 стакана хлористого калия и 6-8 кг органического удобрения. Под яблони старше 20 лет - 1,5 стакана суперфосфата, 2-3 стакана хлористого калия и 8-10 кг органического удобрения. Органические удобрения (компост, торф, перегной, перепревший навоз) вносят 1 раз в 4 года.

При использовании нитрофоски и золы дозы применяйте такие же, как для суперфосфата. Безусловно, это примерные дозы. Они могут быть изменены в зависимости от плодородия почвы на

участке. При засушливой 2-й половине лета в сентябре последний раз полейте растения. Перекопка почвы, внесение удобрений и поливы в более поздние сроки затягивают окончание ростовых процессов у плодовых деревьев, их зимостойкость. Перед листопадом деревья яблони и груши, повреждающиеся паршой, оп-



рысните раствором мочевины (500г на 10 л воды). Гриб (возбудитель парши) обладает повышенной чувствительностью к азоту. Замечено, что у деревьев, опрыснутых мочевиной, несколько повышается зимостойкость. Если молодые саженцы не закончили рост, прищипните верхушки. В течение сезона заготавливайте органические остатки - ботву, траву, стебли цветов, тряпье с расчетом закладки компостной кучи. Компост - ценное, пожалуй, единственное доступное для многих садоводов органическое удобрение, и надо готовить его к следующему году.

Конечно же, не забудьте в первых числах сентября для получения саженцев высадить черенки черной и красной смородины. Каким же сортам отдать предпочтение? Чудесница, Диковинка, Любимица Алтая, Сеянец Голубки, Загадка. Ягоды у них собраны в длинные кисти по 6-15 штук, крупные, и даже очень - от 2,2 до 4,5 г. Урожай на 2-й год посадки растений - 0,8 кг с куста.

Из красной смородины советуем искать Красный Крест и Голландскую. Последняя без потерь может висеть до снега.

Сейчас саженцы дорогие. Купив один саженец, как его быстро размножить?

Допустим, желанный сорт с 2-3 веточками Вы приобрели. В хорошо удобренную лунку под углом 45° посадите саженец и, сделав 2-3 бороздки (по количеству ветвей), разведите их по бороздам, прищипните и засыпьте землей, предварительно прищипнув верхушки и оставив на поверхности 1-2 почки. Уход и регулярные поливы на следующий год с лихвой обеспечат Вас необходимым количеством посадочного материала.

Не забудьте о возможности заказать посадочный материал через купон "Сотки" на 8 полосе. В один купон - не более 5 деревьев или 10 кустарников. Доставка - по Вашему желанию: почтой или в наиболее удобные для Вас магазины в г.Саратове.

Ваша "Сотка"

Сотка

ЗАГОТКОНТОРА

№24 2 СЕНТЯБРЯ 2000 ГОДА

ОЧЕНЬ КУШАТЬ ХОЧЕТСЯ

КАК СОХРАНИТЬ УРОЖАЙ

"Порадовал в этом году урожай в огороде. Капуста, морковь, лук, картофель уродились на славу, хотя и пришлось, конечно, всей семьей немало потрудиться на участке. Обидно, если не удастся сохранить овощи до весны..."

Н.Клинова, г.Энгельс

Не только обидно — недопустимо! Поэтому, не откладывая, спуститесь в свой погреб или подвал. Очистите хранилище от мусора и старых овощных отходов, заделайте все дыры и щели. Соорудите стеллажи, если их не было до сих пор. Отгородите место для картофеля и отдельно — для корнеплодов. Потом помещение просушите и продезинфицируйте. Для этого возьмите 400 г хлорной извести, разведите в 10 л воды и дайте настояться 2 часа. Этим раствором опрыскайте все хранилище (операцию проводят за 40 дней до закладки овощей на хранение). После дезинфекции помещение еще раз проветрите и побелите. Для побелки возьмите 1,5-2 кг негашеной извести, разведите ее в 10 л воды (известь предвари-

тельно смешайте с медным купоросом в соотношении 1 часть и 1 часть).

Большой вред урожаю наносят грызуны. Чтобы от них избавиться, уничтожьте вокруг погреба и подвала мусорные кучи, а затем, продезинфицируйте эти места хлоркой. Обнаруженные при этом норки забейте битым стеклом или залейте цементом.



Теперь приступайте к закладке овощей, имея в виду следующее: температура выше 5-6 градусов усиливает дыхание овощей, а это приводит к потере их веса; температура ниже нуля градусов вызывает подмораживание овощей. Значит, нужно постоянно следить за температурой воздуха в хранилище.

При дыхании овощей выделяется углекислота, которая ухуд-

шает условия хранения, поэтому постарайтесь оборудовать погреб приточной и вытяжной вентиляцией. Учтите также, что воздух в хранилище не должен быть слишком влажным.

Сохранность овощей зависит от их сортов.

Наиболее пригодны для хранения такие сорта капусты: "Амагер", "Белорусская". Лучшие (в этом смысле) сорта лука — "Арзамасский", "Бессоновский", "Стригуновский", "Даниловский".

Долго лежит морковь "Несравненная", "Шантане", репа "Грибовская", картофель "Лорх".

Ну вот, разобрались мы с овощами в погребе.

Здесь же наверняка можно найти и место для других заготовок. Оборудуйте полки для банок с вареньем, соленьями, маринадом, поставьте кадушки квашеной капусты и солеными огурцами (но так, чтобы они не мешали Вам пройти к другим "обитателям" хранилища). Надеемся, наши советы помогут Вам сохранить выращенный урожай.

В.Смирнова, агроном

СОЛИМ ПО-НОВОМУ

Во многих семьях солят, квасят, маринуют овощи. Этот способ консервирования быстр и прост. Но обычно квасят и солят капусту, огурцы да помидоры, причем каждый овощ в отдельности. Попробуйте посолить одновременно и овощи, и плоды, и дикорастущие травы — это и вкусно и полезно для здоровья.

Итак, кроме капусты, огурцов, помидоров, в той же самой посуде посолите свеклу, морковь, репу, редьку, редиску, цветную капусту, кабачки, репчатый лук, чеснок, петрушку — все эти овощи или те, которые у вас есть. Прежде корнеплоды моют, удаляют поврежденные места и, не очищая, прямо в кожуре кладут в кипящую воду, доводят до кипения, остужают и также в кожуре нарезают кружочками. Ботву — от всех овощей — не выбрасывают, не измельчая, обдают кипятком и тоже используют для солки. Капусту, как обычно, рубят или шинкуют.

Кроме того, в посуду с соленьями кладут и ягоды, и листья крыжовника, барбариса, смородины, черноплодной рябины, шиповника, кизила, что найдется у хозяйки. Добавляют и дикорастущие травы — крапиву, сныть, щавель, цве-

ты клевера, подорожник, одуванчик, мать-и-мачеху. Только собирать их надо подальше от промышленных предприятий и проезжих дорог. Подойдут и листья березы, дуба, липы, тополя, чайный и ореховый лист. Все это непременно хорошо моют и обдают кипятком. Мы перечислили полный набор трав и листьев, но можно удовлетвориться и меньшим.

Для солений приготовьте стеклянную банку или эмалированное ведро, можно кастрюлю, небольшую бочку. В банку кладут слоями листья, травы, на них — овощи, а сверху ботву. Снова — листья, травы, овощи, ботву. Слои укладывают плотно, но без нажима. Затем наливают рассол. В охлажденную кипяченую воду кладут соль из расчета 3 столовые ложки на литр воды, чеснок и стручковый перец.

Два дня банку с соленьями держат с закрытой крышкой при комнатной температуре, на третий день ставят в холодильник. Есть соленья можно уже на второй-третий день. Их используют и сами по себе — в качестве закуски, но лучше добавлять как приправу к супу, овощные блюда, каши, салаты.

В.Михайлов

ЧТОБ С ВИТАМИНАМИ БЫТЬ ВСЕГДА

Рассказ стоит начать с тех овощей, которые долго не лежат. Здоровые и неповрежденные корнеплоды укладывают в ящики, срезав ботву, грядку накрывают толстым слоем соло-

овощей на хранение). Не дезинфекции помещение еще раз проветрите и побелите. Для побелки возьмите 1,5-2 кг негашеной извести, разведите ее в 10 л воды (известь предвари-

тельно разжижают водой). Нужно постоянно следить за температурой воздуха в хранилище.

При дыхании овощей выделяется углекислота, которая ухуд-

шает "обитателям" хранилища). Надеемся, наши советы помогут Вам сохранить выращенный урожай.

В.Смирнова, агроном

ЧТОБ С ВИТАМИНАМИ БЫТЬ ВСЕГДА

Рассказ стоит начать с тех овощей, которые долго не лежат. Например, помидоры.

Зеленые сформировавшиеся и неповрежденные плоды укладывают в ящики в один-два слоя. Ящики ставят в холодное помещение. Регулярно просматривают их, выбирают созревшие. Храниться так помидоры могут около месяца.

Так же хранят и перец. Здоровые, без повреждений, стручки укладывают в 1 - 2 слоя в ящики. Перцы можно завернуть в бумагу. Загнившие плоды удаляют. Срок хранения обычно - 1,5-2 месяца.

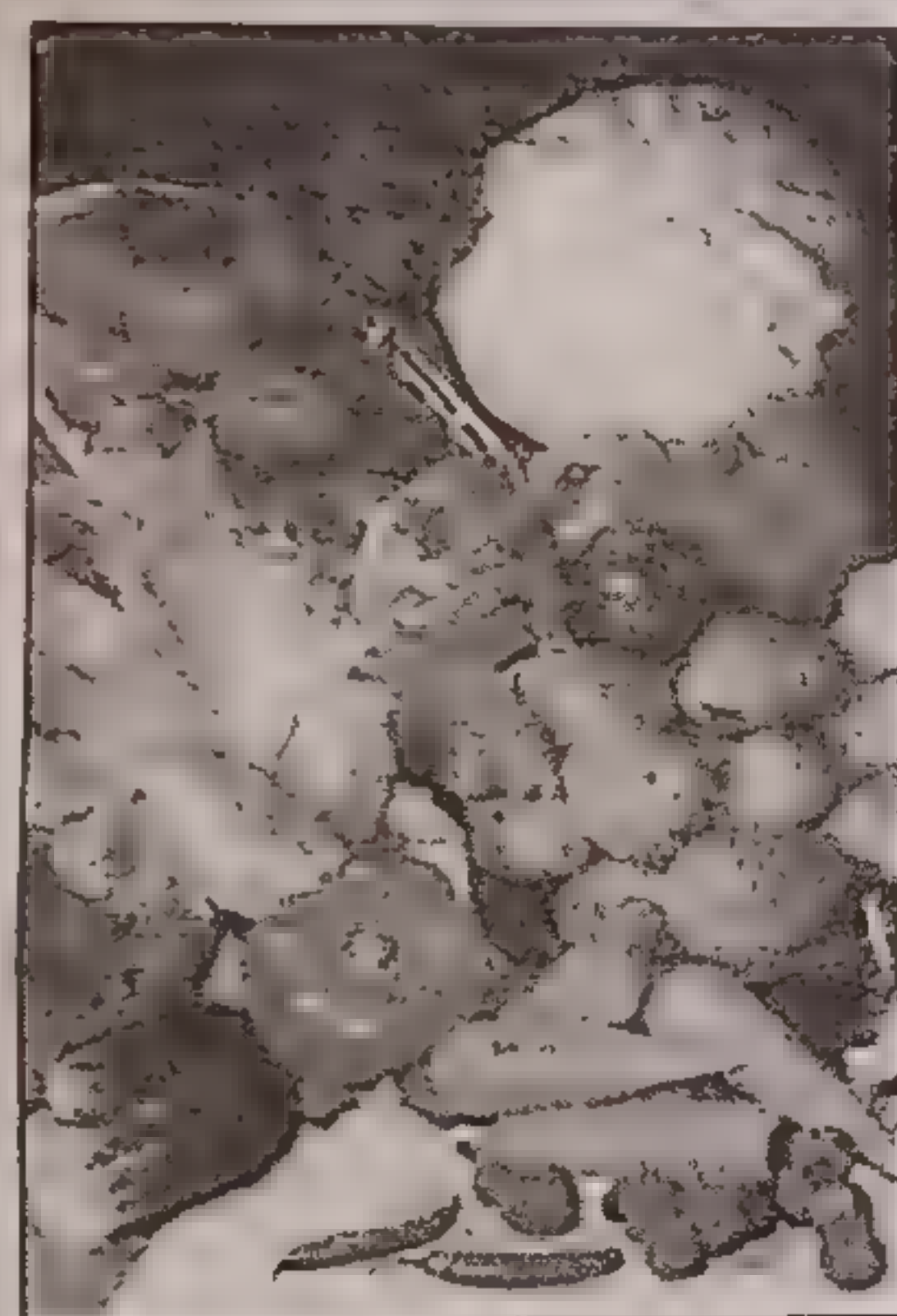
Картофель хранят без доступа света. При хранении сорта лучше не смешивать. Хранят его в решетчатых ящиках. Насыпают картофель слоем примерно в один метр, ящики устанавливают один на другой с общей высотой до двух метров.

Для хранения капусты нужно выбрать неповрежденные кочаны. В помещении должна быть температура -1, +1°C, при хорошем воздухообмене кочаны хорошо хранятся в подвалах, в ящиках, на стеллажах, на полках.

В хорошем хранилище морковь месяцами сохраняет свежесть.

Для хранения на зиму годятся в первую очередь поздние сорта моркови. Корнеплоды очищают от остатков земли, ботву обрезают на уровне го-

ловки. Здоровые и неповрежденные корнеплоды укладывают в глубокий парник, бурты или в холодный погреб в увлажненный песок, где они месяцами сохраняют свою свежесть.



Другой способ, охотно применяемый саратовцами: хранить морковь можно в полиэтиленовых пакетах, предварительно очистив ее от земли и обрезав макушку с ботвой и частью корнеплода. Пакеты оставлять открытыми.

Хранят морковь и в глиняной оболочке. Глину разводят до средней густоты, погружают в нее морковь на несколько минут, вынимают, просушивают и укладывают в ящики или корзины.

Можно морковь сохранить до весны прямо в грядках. Осе-

нью срезают ботву, грядку накрывают толстым слоем соломы или опавшей листвы, от влаги защищают пленкой или толем.

В холодную зиму сверху набрасывают снег. Весной грядку освобождают от укрытий, рыхлят междурядья и собирают урожай.

Свеклу, репу, редьку обычно хранят навалом в закромах или в ящиках, хотя в песке они хранятся лучше и дольше.

Репчатый лук для насыпного состояния берут здоровый, чистый, без механических повреждений, ложные стебли обрезают на расстоянии 3 - 4 см от луковицы, потом просушивают, насыпают в ящики, которые хранят в сухом и холодном помещении. Хорошо лук сохраняется и в сплетенных венках.

Луковицы чеснока также должны быть хорошо просушенными, здоровыми, со здоровой чешуей. Луковицы сплетают в венки, затем венки сушат под навесом. Как только они высохнут, их развешивают или кладут друг на друга на деревянные решетки или полки.

Хранят чеснок в помещении, где температура не должна быть ниже -3°C.

Тыквы берут зрелые, здоровые, без механических повреждений; их кладут, не прижимая друг к другу, на деревянные поддоны или полки.

используют для приготовления салатов, как обычно, рубят или шинкуют.

Кроме того, в посуду с соленьями кладут и ягоды, и листья крыжовника, барбариса, смородины, черноплодной рябины, шиповника, кизила, что найдется у хозяйки. Добавляют и дикорастущие травы - крапиву, сныть, щавель, цве-

при комнатной температуре, на третий день ставят в холодильник. Есть соленья можно уже на второй-третий день. Их используют и сами по себе - в качестве закуски, но лучше добавлять как приправу в супы, овощные блюда, каши, салаты.

В.Михайлов

ПРИПРАВА ИЗ СЛИВ

Одну литровую банку слив, пропущенных через мясорубку (лучше чернослив), 100 г зелени петрушки или сельдерея, 1 ч. л. (с верхом) черного молотого перца, 7 больших крупных помидоров, 3 больших головки чеснока, соль и сахар - по вкусу.

Все пропустить через мясорубку и перемешать. После 15-20-минутного кипячения добавить перемолотый чеснок, помешивая, довести все до кипения.

Закрывать в горячем виде любой крышкой для консервирования.

Приправу можно есть с мясом, рыбой, макаронами, борщом.

Попробуйте, очень вкусно. Приятного аппетита!



РЕЦЕПТ ДОЛГОЛЕТИЯ

В одном из грузинских сел в 1975 году умерла почтенная Лазуриа, которой было 139 лет. Незадолго до ее смерти один журналист задал ей вопрос, что является секретом ее

долголетия. Дама ответила, что она считает залогом здоровья молочный суп с яйцами, репчатым луком, чесноком, барбарисом и зеленью - кинзой, чабером и мятой.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

АНЕКДОТЫ ОТ ПРИРОДЫ

Воспитательница в детском саду спрашивает:

— Дети, назовите домашнего четвероногого друга человека. Кто может? Вот ты, Сашенька, скажи.

Мальчик подумал и уверенно ответил:

— Кроваты!



— Дети, знаете того дядю, который курит? Как его зовут? - спрашивает воспитательница, показывая на садовника.

— Знаем, - отвечают те, - курятник!

Вопрос косметологу:

— Что я должна делать, чтобы мои руки выглядели ухоженными?

— Ничего!

— Любимый, помнишь, ты обещал мне подарить норку на мой юбилей?

— Конечно, любимая, я ее уже купил.

— О, спасибо, дорогой!

— Только одно условие: кормить и клетку убирать за ней будешь сама.

Все, больше на даче — никаких химикатов!

— А медный купорос? Уж куда безвредней.

— Как что-нибудь опрыснуть — так мне плохо, тошнит... А мужу и детям — хоть бы что.

— Может, ты неправильно опрыскиваешь?

— Все по-писанному: 10 грамм купороса на 1 литр воды, размешать, опрыснуть.

— А ты как опрыскиваешь: из распылителя или из сифончика?

— Как же, укупишь тут сифончик. Я — домашними методами — набираю в рот да опрыскиваю.

— Ну, генетики, ну, мичуринцы — молодцы!

— А что такое?

— Выведен новый сорт арбуза. В ген арбуза встроили хромосом таракана!

— Фу, что хорошего?

— Ну, как ты не поймешь? Разрезаешь арбуз — а семечки из него тут же сами разбегаются!

На рынке у мешка стоит старушка и завывает:

— Покупайте черномыльские яблочки! Покупайте!

— Ты что, бабуся, — сказал один из проходящих мимо, — ты хоть не говори, что они черномыльские, ведь никто не купит! — Берут, сынок, еще как берут! Уже два мешка продала. Кто для начальства берет, а кто и для тещи...

— Мама! Наша воспитательница, оказывается, в жизни не видела черепахи!

— Почему ты так решил?

— Я нарисовал черепаху, а она спрашивает: кто это?

Учитель: Чем обрабатывали землю первобытные люди?

Ученик: Они обрабатывали землю первобытными тракторами...

Учитель: Составь предложение, где были бы слова "кот" и "смотреть"!

Ученик: Когда я случайно наступил кошке на лапу, он зарычал: "Смотреть нужно, куда наступаешь!"

Учитель: Что ты знаешь о Красной книге?

Ученик: Красная книга — это список дефицитных животных.

Учитель: Какие виды водоемов ты знаешь?

Ученик: Океан, море, река, пруд, ручей, ванна...

Из школьных сочинений: "Он сел на коня и сунул ногу в ту штуку, которая весит сбоку".

"Оля съела бублик вместе с собакой, которая бежала впереди..."

"Собака поджала хвост закорючкой кверху".

"Егорка забрался на дерево и стал снимать лыжи".

"По полю ходили свиньи и гуси и громко хрюкали".

"Мальчик лежал на поле, широко раскинув задние ноги..."

ЧИТАЙТЕ
В СЛЕДУЮЩЕМ
НОМЕРЕ

КАК ПРОДАТЬ
СВОЙ УРОЖАЙ
БЕЗ ПРОБЛЕМ

У ВАС БУДЕТ
ВИНОГРАДНИК!

В ТИСКАХ ПОГОДЫ
И ЦЕН (ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ
САДОВОДА)

НОВОСТИ С
МЕЖДУНАРОДНОЙ
ВЫСТАВКИ
РАСТЕНИЕВОДСТВА

ЖИВОТНЫХ
НАКОРМИТ
ГИГАНТСКИЙ ШПИНАТ

МАРИНАД? РАССОЛ?
ТАКЖЕ МОЖНО

ГОТОВИМ И ЕДИМ
АМАРАНТ

КРЫЖОВНИК
С ГЛАЗАМИ И ЧЕРНОМ
ПРИ СВЕТЕ

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПРОДАЮ

Дачу, 2-эт., благоустр., р-н Шумейки, ост. "Дачное", 4 сот., баня, гараж, возм. подключение газа, дорого. Т.: 64-46-20 (дом.), 50-63-17 (раб.).

Дачу, кирп., 2-эт., нов., ухожен., ост. электр. на Татищево "837 км". Или меняю на нов. а/м ВАЗ. Т.: 33-47-42.

Дачу, 2-эт., вода, свет, баня, 12 сот., Усть-Курдюмск., ост. "База УПТК". Ц.: 35 т.р. Т.: 64-08-41, после 18 ч.

Дачу, дерев., 12 сот., свет, душ, вода, емк., 5 сот., сад, подъезд круглый год, р. Чардым, Тарханы. Ц.: 15 т.р. Т.: 34-38-05.

Дачу, в р-не турбазы "Волга", 5,5 сот., с водой и электроэнергией. Т.: 24-18-55, звонить после 17 ч., до 21 ч.

Дачу от Кр. Текстильщика до Усть-Курдюма. Участ. не менее 5 сот. Т.: 51-49-48, Наташа.

Дачу, кирп., 5 мин. до воды, Шумейка, Саратовка, недорого. Т.: 51-21-44.

Дачу, в Затоне, недорого. Т.: 72-47-84.

Дачу, Трещиха, Еремеевка, Михайловск. пруд, "Ударник". Т.: 48-77-11.

Дачу, р-н дач СГУ, Зоналка, "Волж. дали". Т.: 64-15-51, 25-22-67.

Дачу, 2-эт., кирп., р-н дач СГУ, панс. "Заря", "Сокол". Т.: 24-91-78.

Дачн. участ., 6 сот., Кр. Текстильщик, огорожен, вода, деревья, свет рядом, до Волги 150 м., со стройматер. Или меняю на нов. цв. имп. телевизор. Т.: 25-83-12 (раб.). Олег со строителя.

Зем. участ., 10 сот., конечн. авт. №23, под строит. коттеджа, коммуникац. рядом, полн. пакет докум. — 80 т.р. Или меняю на ВАЗ. Т.: 25-51-73, Светлана.

Зем. участ., 30 сот., можно частями, граница Завод и Октябрь.

Бак, 50 л., для засолки, из нержав. стали. Ц.: 300 р. Т.: 44-24-43.

Емк., 4 куб.м., 6 мм., металл., недорого. Т.: 95-33-37, кроме выходн.

Сетку, овощную, кордовую или полипропиленовую. Т.: 51-42-80. Владимир Михайлович.

С/т "Восход" пропадет дистанция.

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПРОДАЮ

- Дачу, 2-эт., благоустр., р-н Шумейки, ост. "Дачное", 4 сот., баня, гараж, возм. подключение газа, недорого. Т.: 64-46-20 (дом.), 50-63-17 (раб.).
- Дачу, кирп., 2-эт., нов., ухожен., ост. электр. на Татищево "837 км". Или меняю на нов. а/м ВАЗ. Т.: 33-47-42.
- Дачу на Кумысной поляне, 6 сот., домик, емк., туалет, скважина. Ц.: 10 т.р. Т.: 94-50-51, с 20 ч.
- Дачу на Кумыс. поляне, авт. 228, 6 сот., емк., вода, свет, кирп. домик. Т.: 99-31-52, с 9 до 17 ч., Оля.
- Дачу, 2-эт., р-н Квасниковки, 8 сот., сад, огород, свет, сарай, недалеко от Волги и автодороги. Т.: 26-37-76.
- Дачу, 2-эт., сад, 7 сот., беседка, рядом Волга, пруд, базар, за Квасниковкой, охрана. Ц.: 40 т.р. Т.: 34-31-06, 72-08-51, 92-29-89.
- Дачу, 2-эт., кирп., "837 км" на Татищево, вода, емк., сарай, сад. Ц.: 11 т.р. Т.: 95-13-69 (раб.), Татьяна Васильевна.
- Дачу, 6х5, Шалово, 10 сот., фундамент 12х5, строймат., рядом Волга, Саратовка. Ц.: 100 т.р. Т.: 51-41-33, 73-05-40.
- Дачу, 2-эт., неполн. внутр. отделка, 20 сот., вода, душ, погр., сарай, рядом р.Латрык, родник, у с.Михайловка, недорого. Т.: 51-79-13, после 18 ч., Света.

- Дачу, 2-эт., вода, свет, баня, 12 сот., Усть-Курдюмск., ост. "База УПТК". Ц.: 35 т.р. Т.: 64-08-41, после 18 ч.
- Дачу, дерев., 12 сот., свет, душ, вода, емк., 5 сот., сад, подъезд круглый год, р.Чардым, Тарханы. Ц.: 15 т.р. Т.: 34-38-05.
- Дачу, в р-не турбазы "Волга", 5,5 сот., с водой и электроэнергией. Т.: 24-18-55, звонить после 17 ч., до 21 ч.
- Продаю дачу, р-н Латухино, по Сокурскому тракту, 12 сот., свет, вода, емк., въезд для а/м. Т.: 64-77-35.

КУПЛЮ

- Дачу, на Шумейке. Т.: 24-27-93 (раб.), Вадим Анатол.
- Дачу, небольш., 4-6 сот., свет и вода обязат., от Вязовки до "259 км". Т.: 33-38-12 (дом.).
- Дачу на Волге (Хмелевка, Водник, Кр.Текстильщик). Т.: 48-80-36.
- Дачу, от Вязовки, "262 км", "263 км", до Расловки-2. Т.: 33-43-10, после 17 ч.
- Дачу, Усть-Курдюмск. напр. Т.: 51-34-48.
- Дачу или участ., 6.Волги, р-н Займища, "Пчелка", Утес, Зоналка, недорого. Т.: 51-48-49 (раб.), с 9 до 18 ч.; 26-83-24 (дом.).
- Дачу, 2-эт., кирп., 6 сот., Усть-Курдюмск. напр. или Шумейка. Ц.: до 120 т.р. Р.т.: 25-35-03, 25-34-77. Д.т.: 34-30-64.
- Дачу, панс.Сокол, недалеко от Волги. Т.: 73-36-84.

- Дачу от Кр.Текстильщика до Усть-Курдюма. Участ. не менее 5 сот. Т.: 51-49-48, Наташа.
- Дачу, кирп., 5 мин. до воды, Шумейка, Саратовка, недорого. Т.: 51-21-44.
- Дачу, в Затоне, недорого. Т.: 72-47-84.
- Дачу, Трещиха, Еремеевка, Михайловск. пруд, "Ударник". Т.: 48-77-11.
- Дачу, р-н дач СГУ, Зоналка, "Волж. дали". Т.: 64-15-51, 25-22-67.
- Дачу, 2-эт., кирп., р-н дач СГУ, панс. "Заря", "Сокол". Т.: 24-91-78.

МЕНЯЮ

- Дачу, Пристанное, 6 сот. — на квартиру, можно СЖФ. Т.: 25-44-60.
- Дачу, Кумысная поляна, 5 мин. от авт. 228 — на "Ниву", на ходу. Т.: 54-31-89, Валерий.

СДАЮ

- Дачу на берегу Волги. Т.: 50-01-38, четв.-пятн., с 10 до 15 ч.
- Дом, 20 кв.м., семье из 2 чел. Есть газ, вода, котел, мебель. Т.: 28-39-76.

ЗЕМЕЛЬНЫЕ УЧАСТКИ

ПРОДАЮ

- Дачн. участ., 5-8 сот., с/о "Полянка", Кумысная поляна, вода, емк., молод. насаждения, огражден, рядом электричество, недорого. Т.: 52-77-42, с 19 до 22 ч.
- Два зем. участ., по 10 сот., пос.Соколовый, Сарат. р-на, приват. Т.: 78-30-93, с 18 до 20 ч., кр. вых., Татьяна Андреевна.

"Мальчик лежал на поле, широко раскинув задние ноги..."

- Дачн. участ., 6 сот., Кр.Текстильщик, огорожен, вода, деревья, свет рядом, до Волги 150 м., со стройматер. Или меняю на нов. цв. имп. телевизор. Т.: 25-83-12 (раб.). Олег со стройцеха.

- Зем. участ., 10 сот., конечн. авт. №23, под строит. коттеджа, коммунац. рядом, полн. пакет докум. — 80 т.р. Или меняю на ВАЗ. Т.: 25-51-73, Светлана.

- Зем. участ., 30 сот., можно частями, граница Завод и Октяб. р-нов, имеются стен. панели, проект. Т.: 72-90-97, с 11 до 18 ч., Тамара Георгиевна.

- Садов. участ., 8 сот., Расловка-1, огражден, полив, емк., туалет, хоз. блок, ягодн. кустарники, яблони, груша. Ц.: 2,5 т.р. Т.: 34-31-12.

- Садов. участ., 10,5 сот., вода, родник, охран., домик с верандой, застекл., туалет, огорожен, р-н ТЭЦ-2, хор. подъезд. Ц.: 10 т.р. Т.: 92-05-81 (дом.).

- Участ., 9 сот., пос.Дачный, готовый сборн. дачн. домик, 6х3, молод. сад, вода, туалет, сад, емк., огражд., рядом электричка. Т.: 14-08-87, после 18 час., Наташа.

КУПЛЮ

- Дачн. участ., с домом, напр. на Татищево, от ост. "Сады" до Ильиновки. Или куплю вагончик. Т.: 25-56-65.

- Зем. участ., не менее 10 сот., Завод, Ленин, Октяб. р-ны. Т.: 94-49-52, веч., Сергей, Аля.

- Бак, 50 л., для засолки, из нержав. стали. Ц.: 300 р. Т.: 48-24-43.
- Банки, стеклян., 0,5; 0,7 л. Т.: 31-04-77.

- Емк., 4 куб.м., 6 мм., металл., недорого. Т.: 95-33-37, кроме выходн.
- Сетку, овощную, кордовую или полипропиленовую. Т.: 51-42-80, Владимир Михайлович.

- Ст "Восход" продает листовое железо, 8 шт., разм. 4х1600х6000. Ц.: 1500 р. Ост. авт. 16, конечн., по воскресеньям, с 11 ч., правление.

- Продаю фиалки узамбарские, сортовые. Т.: 51-89-18.

КУПЛЮ

- Емкость для воды, из трубы диам. 1590 мм., выс. не менее 2 м. Д.т.: 6-09-68 (Энг.).

- Куплю ягоды лимонника китайского, а также саженцы. А.: 413102, Энгельс, Гагарина, 19/18.

ПРОЧЕЕ

- Поделюсь со всеми желающими семенами лагенарии (китайского огурца-кабачка), до 1,5 м. длиной. Бесплатно вышлю 100 семян каждому, кто пришлет письмо-заявку, 2 чист. конверта и купон б/о. А.: 410010, Саратов, а/я 1773.

- Подскажу как вырастить на 1 сотке 3 тонны помидоров, вырастить дома грибы, подрасти в любом возрасте и многое другое. От Вас — 2 конверта, купон б/о, заявка. А.: 115211, Москва, а/я 61.

Купон бесплатного объявления необходимо заполнить и прислать по почте, принести по указанным на 8-й странице адресам или передать через общественных распространителей «Сотки». Ксерокопии купонов не принимаются.



Наш адрес: 410028,
г.Саратов, ул.Соборная, 17

Условия публикации читайте на обороте купона

Приглашаем на работу редактора, помощника
руководителя отдела распространения.
Адрес: ул.Соборная, 17, в среду, четверг — с 9.00 до 12.00.
Телефон: 261-261.

Учредитель: ООО «Дом Печати»
Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания, средств массовых коммуникаций. Регистрационный № ПИ-7-0055 от 15.05.2000 г. За содержание текстов рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

Главный редактор: Федорова А.Ю.
Выпускающий редактор:
Семина Н.Р.
Корректор: Орт Е.Н.
Управляющий: Глуховская Е.В.

Отпечатано в издательстве «Слово» (ул.Волжская, 29).
Тираж 4500 экз. Заказ №2132 10
Адрес редакции, г.Саратов, ул.Соборная, 17
Пейджер 986 (телефон 481 000)
Телефоны: 261-01, 26-12 11

ЗОЛОТЫЕ ВИТАМИНЫ ОБЛЕПИХИ

В конце лета и осени ветви облепихи бывают густо-густо облеплены плодами — отсюда и название растения. Плоды лучших сортов культурной облепихи по размеру не уступают виноградинам.

О пользе облепихи знают, пожалуй, все. Многие растения называют кладовой витаминов, но облепиха среди всех других держит первенство. Жизненно необходимые для человека вещества содержатся в плодах, листьях и коре этого удивительного растения.

Витамина С в облепихе столько же, сколько в черной смородине, но усваивается организмом он лучше. Кроме того, он более устойчив и дольше сохраняется в продуктах переработки.

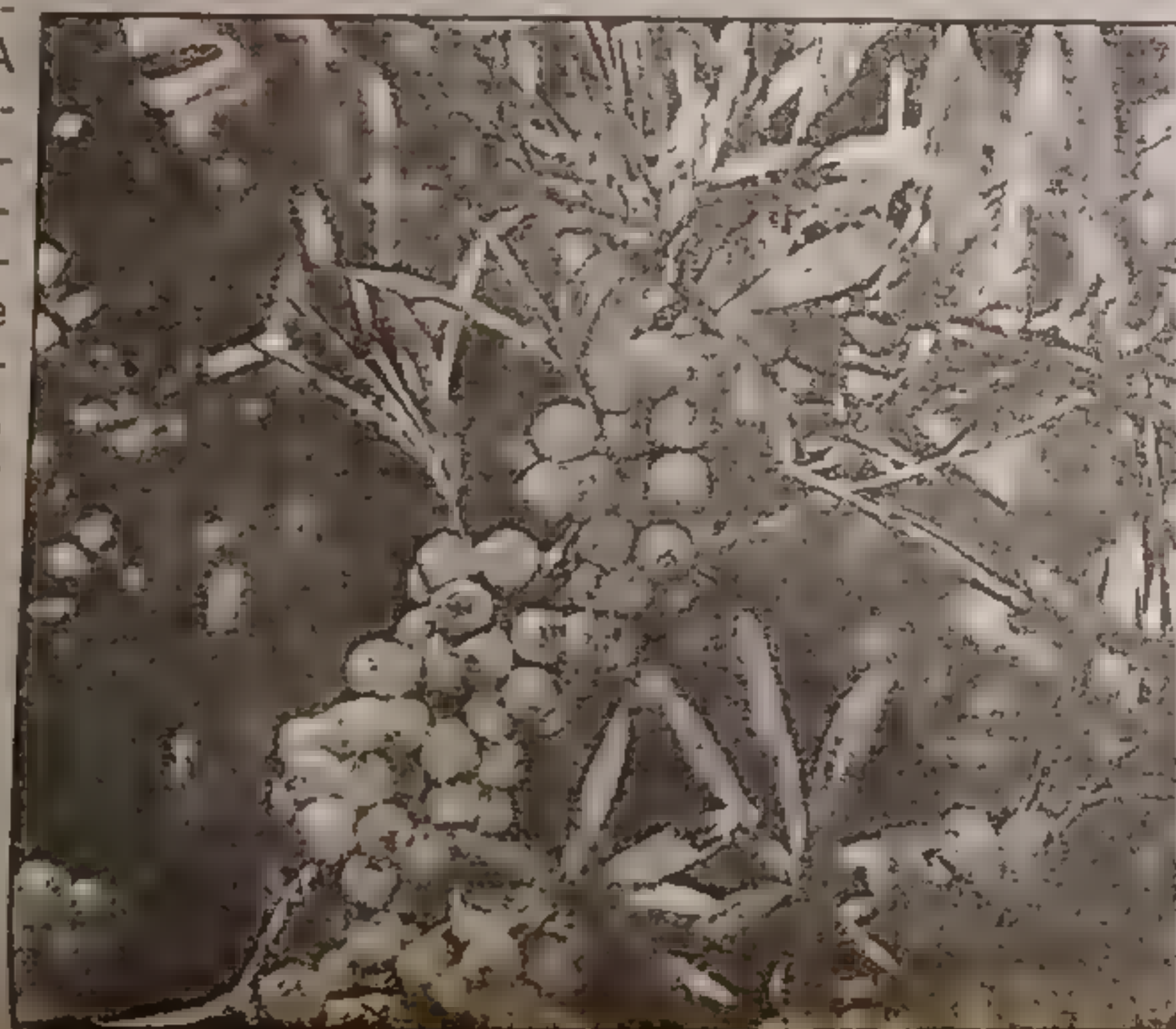
Известно, что для организма совершенно необходим витамин А (каротин). Он помогает бороться с простудными и инфекционными заболеваниями. В облепихе этого ценного вещества, оказывается, больше, чем в моркови. А поскольку витамин А усваивается только при наличии жиров, то у облепихи опять же преимущества: в ее плодах он как раз и растворен в масле — так что усваивается организмом полностью.

Облепиха — богатейший источник витаминов Е, К, F, Р, В. В ее коре содержится ценное вещество — серотонин, который способствует нормализации давления: снижает его у гипертоников и повышает у гипотоников. Так что при переработке облепихи не надо выбрасывать даже сухие веточки, попавшие вместе с

2 — 2,5 м друг от друга. Ямы выкапывают глубиной до 50 см, а диаметром до 60. Корневую шейку заглубляют на 3-6 см. После посадки саженцы хорошо поливают, мульчируют торфом слоем 5-6 см или песком.

Поливают облепиху в течение всего вегетационного периода. Нельзя допускать пересыхания почвы, иначе может прекратиться рост завязи, начнут осыпаться листья и плоды.

При рыхлении почвы (глубокая перекопка нежелательна, т.к. основная часть корней расположена вблизи поверхности) нужно стараться не поранить корней.



Уборка — самое трудоемкое дело. Приступают к ней, когда плоды приобретают свойственную для сорта окраску и размер. Начало созревания — первая половина августа. Собирают облепиху вручную и с помощью спецприспособлений. Если Вы хотите добиться максимального накопления в плодах масла и витаминов, то к уборке при-

обрабатывают посуду, как для обычного консервирования, и заполняют ее доверху промытыми плодами. Банки следует закрыть прокипяченными крышками и поставить в прохладное место на 7-8 часов. За это время плоды осядут. Тогда нужно банки заполнить доверху плодами из других банок и простерилизовать: пол-литровые — в течение 10 минут, литровые — четверть часа. На 1 кг плодов берут 400 г сахара.

Из облепихи можно приготовить сырой джем. На 1 кг плодов нужно брать 2 кг сахара. Хорошо промытые и высушенные плоды разминают толкушкой или пропускают через ручную соковыжималку. При обработке плодов миксером разрушается большое количество витамина С. Джем хорошо хранится даже без холодильника.

Для компота банки заполняют плодами и заливают сахарным сиропом: в 1 л воды растворяют 1 кг 900 г сахара. Пастеризуют пол-литровые банки 15 минут, литровые — 20 минут.

Можно делать компоты ассорти: из облепихи и других фруктов и ягод. Сироп для таких компотов делают из расчета на 1 л воды — 450 г сахара.

Необыкновенно вкусно варенье из облепихи. Облепиху (1 кг) перебирают, отделяют пропавшие, моют, за-

Наши читатели продолжают делиться своими советами и методами агротехники.

А Я ДЕЛАЮ ТАК...

Осенью рою траншею глубиной на два полных штыка и на ширину двух лопат. Заполняю ее всем, что есть в саду-огороде (листья, кочерыжки, ботва помидоров, трава), все пересыпаю золой: одна горсть на 1 погонный метр траншеи, все приминаю и острой лопатой секу, как сечкой капусту. Заполняю траншею с бугром и поливаю раствором мочевины — 1 спичечный коробок на ведро воды, траншею покрываю землей, оставляю до весны — и вот для чего!

Весной, как можно раньше, кипячу воду и эту горячую воду проливаю по всей траншее. Именно проливаю, а не поливаю. Накрываю траншею пленкой, оставляю "париться" с неделю. В благоприятный для сева день пленку снимаю, траншею посыпаю золой (горсть на метр) и все неглубоко на полштыка лопаты перекапываю — бороню и выравниваю граблями, слегка трамбовкой уплотняю почву и посередине траншеи делаю продольную борозду (длина траншеи произвольная) глубиной на 2 пальца (около 3 см). Борозду поливаю раствором золы (горсть на ведро) и раскладываю сухие семена огурцов на ширину ладони в один ряд. Прикрываю их рукой в борозде, слегка трамбуя бороздку. Закрываю посеянное пленкой.

Полив производится по мере надобности. И все очень буйно растет.

По достижении нормальной плюсовой температуры, пленку

снимаю, огурцы прореживаю, оставляя на 1 погонном метре 4-5 здоровых растений.

Сооружаю из арматурного железа или труб шпалеру высотой более 3-х метров. Для каждого растения — 2-3 вертикальных линий шпалата. Поперечные пересечения — через 50 см. Растения по мере роста подвязываю.

Уход такой. Полив, как сказано выше, по мере надобности прогретой на солнце водой до 14-15 часов. После полива легкая подсыпка золой и сверху сухой землей, и так каждый раз после полива.

Опрыскиваю настоем золы (горсть на ведро воды). Настояться она должна 2-3 дня. Опрыскиваю снизу вверх венником, но лучше распылителем каждую неделю. К раствору можно добавить ложку мочевины.

Подвязка по вертикали все время. Подходя к шпалере, я ласково с ней здороваюсь и потряхиваю веточки. Огурчики дополнительно опыляются.

Я долго мучился, не все получалось, а вот по этой технологии — с огурцами до первых заморозков. Стоит такая зеленая изгородь, а на ней со всех сторон висят огурчики и душа поет. Сорта лучше всего идут Дальневосточные, Конкурент и Водолей.

А сам я забочусь уже о новой траншее для следующего года, чего и Вам желаю.

П.Песегов,
садовод-огородник

МНЕНИЕ

СОВЕТЫ САДОВОДОВ

ОРИГИНАЛЬНАЯ КЛУМБА

Представляет собой большую корзину с цветами, стоящую на земле. Клумба-корзина делается из упругих веток клена.

ОГОРОД НА ГАРАЖЕ

Где выращивать фрукты и овощи горожанину, у которого нет 6 соток и балкона! На гараже! Хотите — сплатьте грядки

витамины А усваиваются только при наличии жиров, то у облепихи опять же преимущества: в ее плодах он как раз и растворен в масле — так что усваивается организмом полностью.

Облепиха — богатейший источник витаминов Е, К, F, Р. В ее коре содержится ценное вещество — серотонин, который способствует нормализации давления: снижает его у гипертоников и повышает у гипотоников. Так что при переработке облепихи не надо выбрасывать даже сухие веточки, попавшие вместе с плодами при сборе, их используют для витаминного чая.

Многие выращивают облепиху. Но беда в том, что начинающие садоводы не умеют отличать женское растение от мужского, которое является пустоцветом. Отличить растение можно по почкам. Плодовые почки женского растения в два-три раза меньше мужских, кроме того, у женских — только две почечные чешуи, а мужских — пять и более. В саду лучше посадить на 5 женских одно мужское растение, которое размещается со стороны ветров.

Цветы у облепихи появляются на 3-й год. Это светолюбивая культура, хорошо растущая на открытых местах, зимостойка, может переносить мороз до 50°C.

Облепиха любит влагу, но не переносит заболоченных подтопляемых участков. Хорошо растет и плодоносит на рыхлой, богатой органическими веществами почве. Кислые почвы надо известковать, т.е. внести известь в те места, где растет облепиха.

Если Вы сажаете облепиху осенью, то можно удобрения не вносить, если весной, то подкормите саженцы через две-три недели азотными удобрениями, затем хорошо полейте.

Сажают облепиху и весной, и осенью, одно- и двухлетними саженцами на расстоянии



Уборка — самое трудоемкое дело. Приступают к ней, когда плоды приобретают свойственную для сорта окраску и размер. Начало созревания — первая половина августа. Собирают облепиху вручную и с помощью спецприспособлений. Если Вы хотите добиться максимального накопления в плодах масла и витаминов, то к уборке приступают через 2-3 недели после наступления биологической зрелости, а поздних сортов — во второй половине сентября. Плоды облепихи могут висеть на ветках даже до весны, но следует помнить, что все биоактивные вещества, кроме масла, будут к этому времени значительно утрачены.

Облепиха обладает высокой пищевой ценностью. Среди многочисленных достоинств особенно выделяется простота и разнообразие переработки. Из ягод можно приготовить варенье, сок, повидло, желе, крем, пастилу, конфитюр. Плоды сушат, используют в качестве начинки для пирогов. Из высушенных веточек, листьев приготавливают ароматный витаминный чай, но особенно ценится облепиховое масло. Плоды облепихи не только полезны, но и очень вкусны, обладают удивительным ароматом, похожим на запах ананасов. Свежесобранную облепиху можно заморозить, поместив плоды в полиэтиленовом пакете в морозилку.

Хорошо хранится облепиха, пересыпанная сахаром. Берется равное количество плодов и сахарного песка. Надо обращать внимание, чтобы сверху все время был слой сахара. Хранить такие заготовки нужно в местах, куда не попадает солнечный свет.

Плоды облепихи можно пастеризовать в банках. Для этого

хранится даже без холодильника.

Для компота банки заполняют плодами и заливают сахарным сиропом: в 1 л воды растворяют 1 кг 900 г сахара. Пастеризуют пол-литровые банки 15 минут, литровые — 20 минут.

Можно делать компоты ассорти: из облепихи и других фруктов и ягод. Сироп для таких компотов делают из расчета на 1 л воды — 450 г сахара.

Необыкновенно вкусно варенье из облепихи. Облепиху (1 кг) перебирают, отделяют плодоножки, моют. Затем заливают немного остуженным сахарным сиропом. Готовят его из расчета на 1,5 ст. воды — 1,5 кг сахара. Залитые сиропом плоды оставляют на 7-8 часов, затем кипятят 8-10 минут и опять оставляют на 3-4 часа. Так повторяют два-три раза, а затем варят до готовности.

Натуральный сок. Свежеотжатый сок нагреть до 60-70°C и сразу разлить в горячие банки емкостью 0,5-1 л и более. Пропастеризовать в водяной бане не менее 20 минут с момента закипания воды, затем герметично закупорить. Охладить и хранить в сухом прохладном месте.

Подслащенный сок. Свежеотжатый сок смешать с сахарным сиропом, приготовленным из сока второго отжима с сахаром. Сок второго отжима готовится следующим образом: мезгу (отжимки), полученную от первого отжима, залить кипящей водой из расчета 0,2-0,5 л на 1 кг мезги, тщательно перемешать, выдержать 2 ч и снова отжать. В полученный сок добавить сахар из расчета 650-800 г на 1 л сока. Готовую смесь довести до кипения, профильтровать через марлю и 30-40% по объему добавить к натуральному соку. Перемешать, залить в готовые емкости, пастеризовать (пол-литровые банки — 5 минут, литровые — 10 минут).

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

сухие семена огурцов на ширину ладони в один ряд. Прикрываю их рукой в борозде, слегка трамбуя бороздку. Закрываю посеянное пленкой.

Полив производится по мере надобности. И все очень буйно растет.

По достижении нормальной плюсовой температуры, пленку

нужно изгородь, а на ней со всех сторон висят огурчики и душа поет. Сорта лучше всего идут Дальневосточные, Конкурент и Водолей.

А сам я забочусь уже о новой траншее для следующего года, чего и Вам желаю.

П.Песегов,
садовод-огородник

МНЕНИЕ

СОВЕТЫ САДОВОДОВ

ОРИГИНАЛЬНАЯ КЛУМБА

Представляет собой большую корзину с цветами, стоящую на земле. Клумба-корзина делается из упругих веток клена.

Приготовить несколько заостренных кольев из веток клена диаметром примерно 3-5 см. Забить колья по кругу — диаметру дна будущей корзины. Расстояние между кольями — 15-20 см. Колья необходимо располагать под некоторым углом к поверхности земли, чтобы нижний диаметр корзины был меньше верхнего. Затем из тонких веток сплести корзину на этих кольях. Засыпать готовую клумбу землей и посадить цветы. Ручку корзины сделать из трех переплетенных веток.

Е.Бабанина,
Саратовская область,
Балаково

ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ РОЗЫ!

Насыпьте сажу в ткань, завяжите и опустите в емкость с водой на несколько дней. Когда вода окрасится, поливайте ею розы. Почву предварительно необходимо разрыхлить. Листья приобретут великолепную зеленую окраску, а побеги будут сильными и дадут прекрасные цветы.

Н.Клещова, Саратовская область, Калининск

ОГОРОД НА ГАРАЖЕ

Где выращивать фрукты и овощи горожанину, у которого нет 6 соток и балкона! На гараже! Хотите — сделайте грядки, а если лето холодное — ставьте теплицу и выращивайте что угодно!

Г.Жилкина, Саратов

ФРУКТОВЫЕ ДЕРЕВЬЯ НА БОЛОТИСТОЙ ЗЕМЛЕ

Существует мнение, что фруктовые деревья не растут на заболоченных почвах. Отчасти это так. Но деревьям можно помочь. Как только корни дерева достигнут до воды, начнут желтеть листья на макушке, да и сам ствол сверху вниз усыхать, следует срезать центральный ствол дерева, оставив только несколько нижних веток. Тем самым опять восстанавливается баланс между кроной и корневой системой. Когда



ствол дерева срезан, укрепляется корневая система и уменьшается испарение воды листвой.

После такой операции дерево болеет год или два. В этот период развиваются боковые корни, которые растут уже не в глубину, а вширь. Землю вокруг дерева следует рыхлить вилами.

А.Лосев, Энгельс

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

ПРИШЛА ОСЕНЬ — НА ДНЮ ПОГОД ВОСЕМЬ!

6 сентября. Евтих. Коли на Евтиха дождь — будет сухая осень и хороший урожай на будущий год.

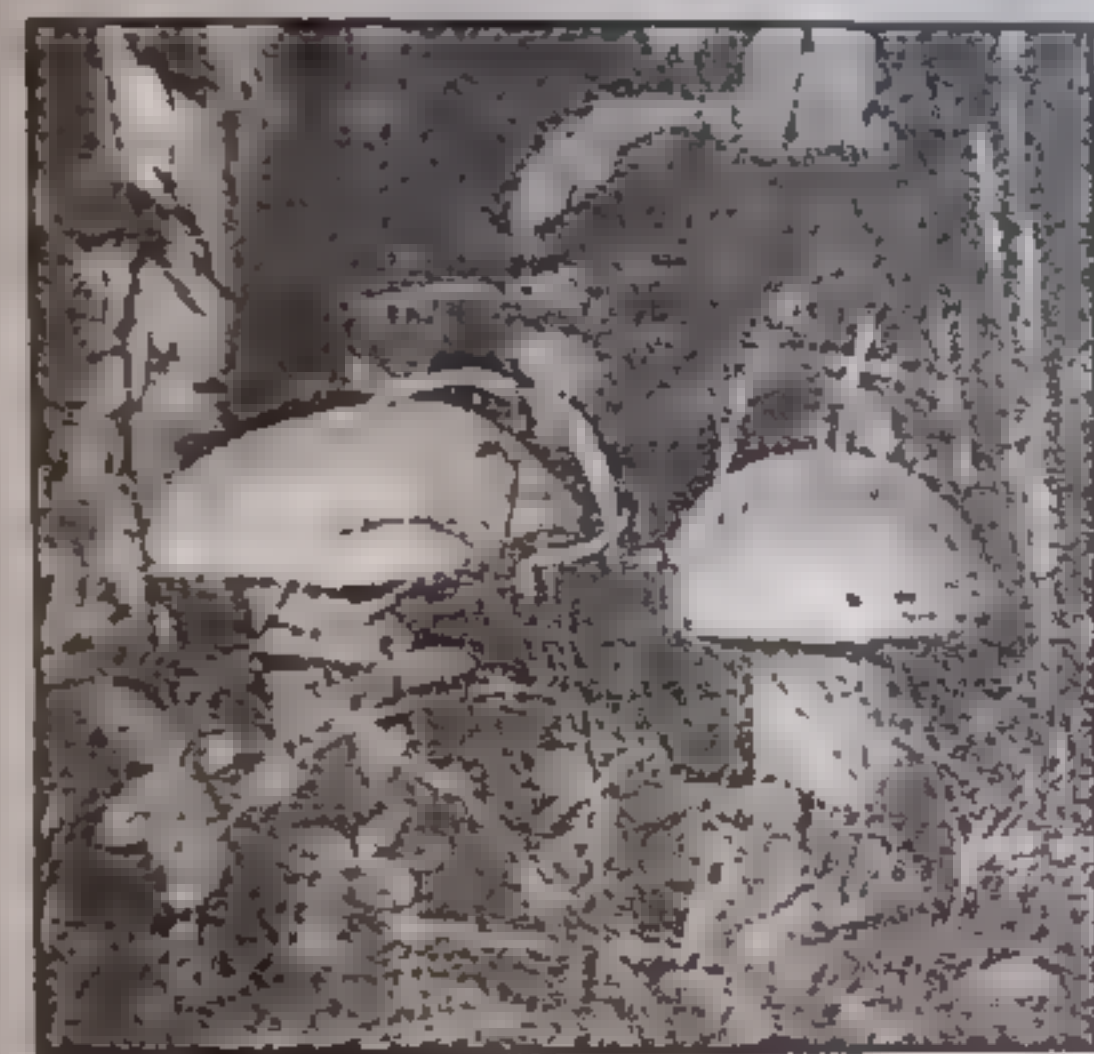
7. Титов день. Святой Тит последний гриб растит.

8. Наталья-овсянница. Холодный утренник предвещает раннюю и холодную зиму. Варят овсяный кисель да пекут блины. К этому дню не выкошишь овес — намотаешься до слез. Пора рябину срывать, прилаживать на зиму кистями под крышу. Холодный утренник в этот день предвещает раннюю и холодную зиму.

10. Анна и Савва. Скирдники. Спешат убрать хлеб в скирды. Говорили: у хорошего хозяина копна со скирдой спорит, а у лежебоки — скирдешка с копенку.

11. Иван постный, полетный, полетовщик. Если на Ива-

на-Купалу собирают преимущественно травы, то на Ивана постного — коренья. С постного Ивана не выходит мужик без кафтана. Иван постный пришел — лето красное увел. Соблю-



дался строгий пост: нельзя было употреблять в пищу яблоки, картофель, капусту, арбузы, лук, т.е. то, что напоминает голову; считалось грехом брать в руки нож и резать что бы то

ни было. Заканчивалось лето красное, встречали бабье лето. Коли журавли на юг пошли — к ранней зиме. Скоро наступят холода. Убирали репу.

13. Куприян. На Куприяна начинают дергать корнеллоды (кроме репы), копают картофель. Картофель — хлебу подспорье. Картошка хлебу присошка. Улетают на юг журавли.

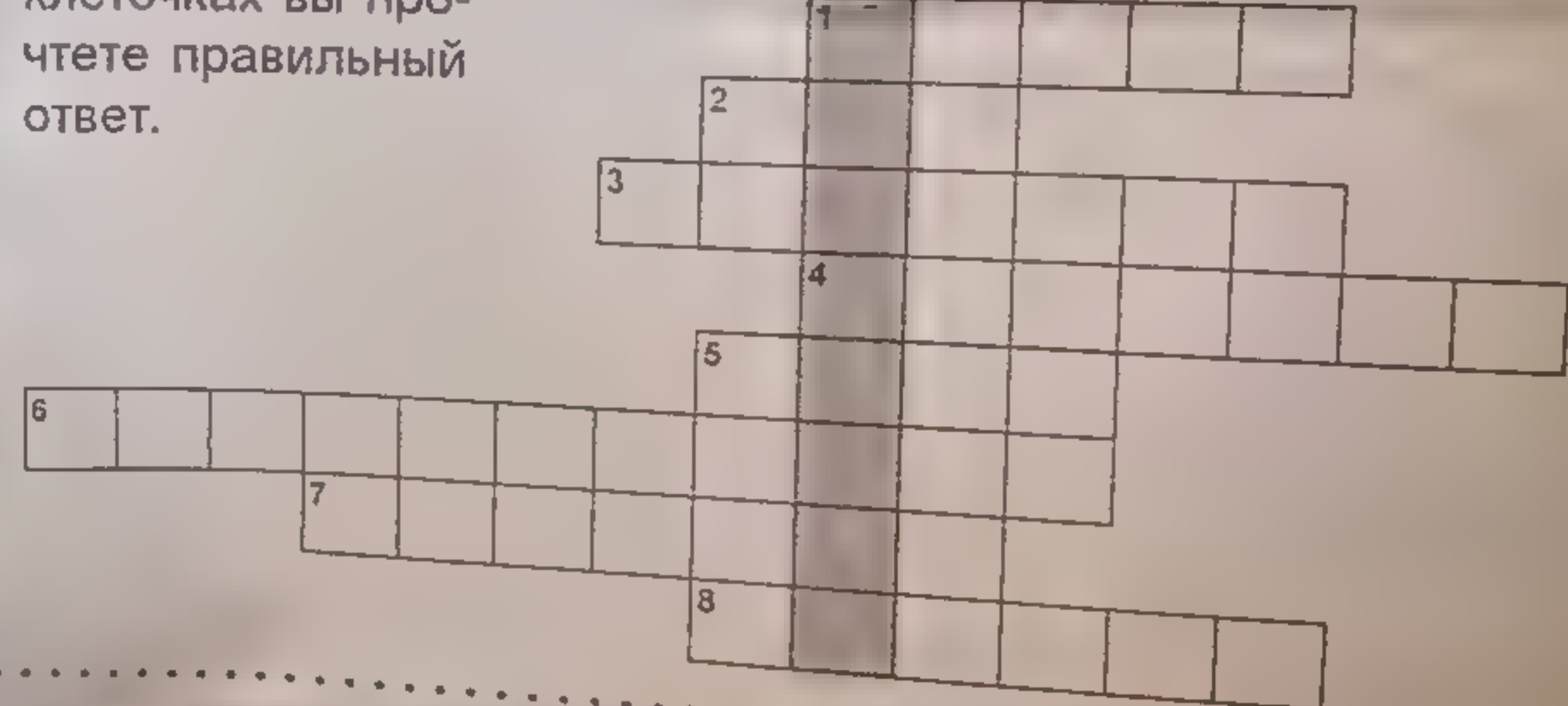
14. Семен-летопроводец. Если первый день бабьего лета ясный и теплый, то вся осень будет теплая ведренная, и наоборот.

17. Богородица Неопалимая Купина. Луков день. Начинают выкапывать лук из гряд.

20. Созонт. Много одежды на луковицах — быть зиме холодной.

ПОМОГИ ДЮЙМОВОЧКЕ

Ребята, все вы, наверное, знаете сказку датского сказочника Г.-Х. Андерсена "Дюймовочка". И, конечно, вспомните, кто помог в беде главной героине сказки Дюймовочке. Но для этого надо отгадать название цветков и вписать их в клеточки, и в выведенных клеточках вы прочтете правильный ответ.



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ, ИЛИ ЖИТЬ, ЧТОБЫ ЕСТЬ?

О полезности пищи мы судим по питательным веществам, содержащимся в ней. Расскажем Вам о некоторых овощах и фруктах.

Арбуз полезен при различных заболеваниях почек, сердечно-сосудистой системы.

Баклажаны снижают содержание холестерина в крови. Если у Вас атеросклероз — ешьте баклажаны! Они также полезны при заболевании печени, почек, при подагре.

Горох и фасоль способству-

стриению язвенной болезни противопоказано. Не забудьте: каротин, которым так ценна морковь, усваивается организмом только вместе с жирами. Полейте морковь сметаной, а лучше растительным маслом.

Огурцы препятствуют превращению углеводов в жиры.

болеваниях печени и почек, подагре. То же самое можно сказать и о редьке.

Свекла помогает организму усваивать витамин B12 и сама содержит много витаминов. Вареная свекла, свекольный отвар — хорошее слабительное и мочегонное средство. Сок сырой свеклы полезен при гипертонии.

ЗАВТРА НА РАБОТУ

А у тех, кто в выходные трудился в саду или на огороде, при взгляде на свои руки портится настроение. Чтобы не пришлось стесняться огрубевших и потрескавшихся рук, последуйте нашим советам. Советы очень просты, и воспользоваться ими может каждая женщина.

Если на ваших руках появились мозоли — сделайте мыльно-содовые теплые ванночки: на 1 л воды 1 ч. ложку пищевой соды.

должна быть розового цвета. Затем протрите "зеленкой" или йодной настойкой. А вот один из способов смягчения кожи рук — ванночка из крахмала — 1 ч. ложку крахмала разведите 1 стаканом воды. Полученный клейстер разбавьте теплой водой до 1 л. Держите руки в этом растворе 10-15 минут, а затем ополосните теплой водой.

ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ, ИЛИ ЖИТЬ, ЧТОБЫ ЕСТЬ?

О полезности пищи мы судим по питательным веществам, содержащимся в ней.

Расскажем Вам о некоторых овощах и фруктах.

Арбуз полезен при различных заболеваниях почек, сердечно-сосудистой системы.

Баклажаны снижают содержание холестерина в крови. Если у Вас атеросклероз — ешьте баклажаны! Они также полезны при заболевании печени, почек, при подагре.

Горох и фасоль способствуют отложению солей. Поэтому при подагре, мочекаменной болезни они противопоказаны.

Вишня уменьшает процессы брожения в организме.

Инжир. Если у Вас кашель — сварите инжир в молоке — это хорошее отхаркивающее средство, вкусное лекарство для ребенка. Но не ешьте инжир при диабете, подагре, острых коликах и если у Вас избыточный вес.

Картофель полезен при заболеваниях почек и сердечно-сосудистой системы. Если у Вас повышенная кислотность — пейте картофельный сок. Но избегайте блюд из картофеля при ожирении, диабете.

Лук возбуждает желудочную секрецию. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и почек лук есть опасно.

Малина используется при простудах, как потогонное средство, не рекомендуется при подагре и заболеваниях почек.

Морковь полезна при заболеваниях почек, печени, гипертонии, отложениях солей и запорах. А при колитах, обо-

стрении язвенной болезни противопоказано. Не забудьте: каротин, которым так ценна морковь, усваивается организмом только вместе с жирами. Полейте морковку сметаной, а лучше растительным маслом.

Огурцы препятствуют превращению углеводов в жиры.

в заболеваниях печени и почек, подагре. То же самое можно сказать и о редьке.

Свекла помогает организму усваивать витамин В12 и сама содержит много витаминов. Вареная свекла, свекольный отвар — хорошее слабительное и мочегонное средство. Сок сырой свеклы полезен при гипер-

тонии.

Сельдерей рекомендуется при заболеваниях почек и подагре.

Слива богата витаминами, органическими кислотами, минеральными солями. При запорах рекомендуется чернослив.

Тыква и тыквенный сок с медом поможет Вам уснуть.

Яблоки содержат пектины, фитонциды. При диабете и ожирении рекомендуются кислые сорта, а

при подагре, сердечно-сосудистых заболеваниях, склонности к камнеобразованию — сладкие.



С огурцами не растолстеешь, даже если есть мучное.

Орехи грецкие содержат массу витаминов: С, А, Е, группы В. Рекомендуются при хронических запорах, атеросклерозе, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, малокровии, печени, ожирении. При остром гастрите и энтероколите воздерживайтесь от их употребления!

Петрушка полезна при мочекаменной болезни, но при острых заболеваниях почек ее надо исключить из рациона.

Помидоры содержат много витаминов, которые сохраняются и в консервах.

Редис улучшает пищеварение. Не рекомендуется при язвенной болезни, гастрите, за-

ЗАВТРА НА РАБОТУ

А у тех, кто в выходные трудился в саду или на огороде, при взгляде на свои руки портится настроение. Чтобы не пришлось стесняться огрубевших и потрескавшихся рук, последуйте нашим советам. Советы очень просты, и воспользоваться ими может каждая женщина.

Если на ваших руках появились мозоли — сделайте мыльно-содовые теплые ванночки: на 1 л воды 1 ч. ложку пищевой соды, 2 ч. ложки нашатырного спирта, 1 ч. ложку нашинкованного мыла.

Подержите руки в этой ванночке 15-20 минут, затем их вытрите и аккуратно потрите пемзой. Чтобы на руках не появились темные пятна после чистки овощей, нужно перед работой смочить руки столовым уксусом. Руки не вытирать, а дать им высохнуть. После работы ополосните руки водой.

При трещинах, ссадинах, порезах подержите руки в теплой воде, в которую добавьте несколько кристалликов марганцовки — вода

должна быть розового цвета. Затем протрите "зеленкой" или йодной настойкой. А вот один из способов смягчения кожи рук — ванночка из крахмала — 1 ч. ложку крахмала разведите 1 стаканом воды. Полученный клейстер разбавьте теплой водой до 1 л. Держите руки в этом растворе 10-15 минут, а затем ополосните теплой водой, вытрите и нанесите крем. Крем втирайте массирующими движениями от подушечек каждого пальца по направлению к запястью.

Помогает и отвар из сельдерея. Возьмите корень средней величины и варите в 1 литре воды 30 минут. Держите руки в теплом отваре 10-15 минут.

Ногти также страдают от садово-огородных работ — они тускнеют и расслаиваются. Чтобы укрепить их, руки один раз в неделю держите 10 минут в подогретом растительном масле, в которое нужно добавить 2-3 капли йода или несколько капель лимонного сока.

УСЛОВИЯ ПУБЛИКАЦИИ ОБЪЯВЛЕНИЯ — ВАШИ ОТВЕТЫ В АНКЕТЕ:

Откуда Вы узнали о газете "Сотка"?

Ваша любимая рубрика:

О чем бы Вы хотели прочитать?

Хотели бы Вы подписаться на газету "Сотка"?

На сколько месяцев?

Сколько экземпляров?

Ф.И.О., адрес и телефон (для редакции)

Купон бесплатного объявления необходимо заполнить и прислать по почте, принести по указанным на 8-й странице адресам или передать через общественных распространителей «Сотки». Ксерокопии купонов не принимаются.

ЭРА ВІНОГРАДНОЇ РЕВОЛЮЦІЇ

— Зачем Вы посыпаете землю опилками?

— Чтобы реже поливать. По мере созревания виноград не терпит полива — плоды лопнут и потеряют вид. А чтоб не сохла земля — мульчирую опилками. Да и ходить приятно — не грязно. Опилки надо заменять всего один раз в год.

Открою Вам хитрый метод, как вырастить молодой куст из черенка безо всякого ухода. На юге его пленкой покрывают, ухаживают — хлопот не оберешься. А я втыкаю редкие сорта прямо в землю, нетрадиционно: садоводы сажают две почки вверх, две книзу, бутылкой иногда накрывают черенок, я — сразу в землю, желательно осенью или ранней весной; даже в случае затяжной холодной весны, как в этом году, процент выхода — неплохой. Причем все почки в земле: верхняя — внизу на 1 см. от поверхности почвы. Сажаю, буквально, как картошку. В середине или конце июля всходы проклевываются и до конца октября лозы вырастают до 2 метров. Получается хорошо одревесневший саженец.

Сейчас идет интенсивное наращивание зеленой массы. Виноград, если убрать опору, склонен стелиться. Но если ему дать точку опоры, он ускоряет свой рост в 2 или 3 раза, а то и может, говоря словами Архимеда, перевернуть мир. Как только вырастет саженец на 70 — удаляем макушку, стебель утолщается, становится как деревце, достаточно прочным. Он склонен расти до октября месяца, да и до бесконечности, пока его морозы не прихватит — но до

Продолжаем экскурсию по дачному участку нашего земляка — профессионального садовода, коллекционера и селекционера южных растений Эдуарда Бартоломеевича Евангелисты. Начало см. в "Сотке" №23.

мых современных сортов, высокоурожайный и крупноягодный. В этом году были дожди, большинство сортов дало плохой результат, т.к. опыление было затруднено, и вот — налицо горошение ягод: мелкие ягодки получаются от неопыленных цветков. В таком случае прихожу на помощь лозе — во время цветения прохожу в сухую погоду по винограднику и легонько потряхиваю лозы — для лучшего схода пыльцы.



— Сколько можно получить винограда вот с этого невысокого куста в 4 лозы?

— Около 15 кг с одного куста.

— А с других культур?

— Орехи в этом году почти не отличаются от стандарта. Со взрослого дерева, 15-летнего возраста — 20-30 кг сухого веса орехов — это мешок или немного больше. Орех созревает примерно 15 сентября и сам пада-

— Какова общая площадь Вашего сада?

— Вся плантация около 30 соток.

Северная граница виноградарства проходит выше нашей области. В Саратове можно возделывать виноград почти также, как и в Ростовской области, где тоже укрытое виноградарство, но современные сорта не надо заделывать землей на зиму. Они прикрываются ботвой, опилками, другим

укрытием и прекрасно переносят непогоду.

— Расскажите об уникальности именно тех сортов, которые Вы выбрали?

— Я — экспериментатор и коллекционер. Перепробовал массу сортов и продолжаю испытывать новые, а не слишком пришедшие ко двору — отсеиваю.

В настоящее время у меня на участке — около 80 сортов винограда.

Мы находимся на Соколовой горе — это наиболее удобное место для виноградарства. А в районе Кумысной поляны — сорта свои, и соколовогорские там не вызревают.

— Ваш распорядок дня?

— Летом встаю в 5-6 часов утра и иду в виноградник. В это время прохладно, и нет жары, легко работать. Зеленые операции на лозах, подвязка. Если расширяю виноградник, значит я беру лопату — работаю. Наслаждаюсь свежим утренним воздухом.

С 1991 г., как вышла моя статья о грецком орехе в журнале "Приусадебное хозяйство", меня завалили почтовыми заявками, которые я вынужден был выполнять. Тогда я проводил много времени дома, пакуя посылки во время весеннего и осеннего периода посадки саженцев, и переправлял их почтой. Были даже случаи — посылал в Сахалин. А они иногда возвращались нераспакованные, и было очень жалко — я их любил, думал — погибли, но все же посадил, и к моему удивлению, саженцы, пробывшие в упаковке более месяца, прижились. Т.е., я стал рекламировать свой метод упаковки, гарантирующий сохранность посадочного материала, более чем на 1,5 месяца — это было практикой доказано.

Рассылал, начиная с Грузии и заканчивая Подмосковьем. По широте — от Владивостока и до Ленинграда.

рике мало что известно. И редакции газет, журналов садоводов и огородников поддерживают эту рассылку. Даже люди занятые все равно находят время, чтобы заниматься редкими сортами, культурами и находят в этом интерес и отдушину в жизни.

— Какие еще культуры есть в Вашем саду?

— Все то же, что и в любом Саратовском саду, плюс южные яблоки, груши, орехи, айва, персики, черешня, слива (несколько сортов) — одни из самых лучших в городе.

— А сами-то Вы любите есть виноград, не надоел?

— Жизнь виноградаря, садовода, крестьянина, вообще — он ест то, что производит. Виноградарь вынужден есть виноград, просто не может его не любить, начиная от молодых листочков, которые являются великолепнейшим источником витаминов — из них готовят очень вкусные щи. Делают и голубцы — долма, по-восточному, а из ягод винограда варят отменное по вкусовым и витаминным качествам виноградное варенье.

Заказать черенки и саженцы у героя статьи Вы можете, заполнив купон "Сотки" на 8 стр. Не забудьте указать район расположения Вашего участка — от этого зависит выбор сортов для Вас. Заполните анкету на обороте и перешлите нам одним из способов, указанных на 8 стр. Укажите наиболее удобный для Вас способ пересылки саженцев: наложенным платежом, предоплатой, отсылкой их в удобный

октября лозы вырастают до 10 метров. Получается хорошо одревесневший саженец.

Сейчас идет интенсивное наращивание зеленой массы. Виноград, если убрать опору, склонен стелиться. Но если ему дать точку опоры, он ускоряет свой рост в 2 или 3 раза, а то и может, говоря словами Архимеда, перевернуть мир. Как только вырастет сантиметров на 70 — удаляем макушку, стебель утолщается, становится как деревце, достаточно прочным. Он склонен расти до октября месяца, да и до бесконечности, пока его морозом не прихватит — но до того надо успеть его укрыть. Уложил лозу осенью, весной она зацвела — и урожай ее ничем не уступает урожаю основного куста. В первый же год получаю от отводка товарный урожай. Но это — не от любого сорта, а, например, от "Кодрянки-218". Один из са-

— Сколько можно получить винограда вот с этого невысокого куста в 4 лозы?

— Около 15 кг с одного куста.

— А с других культур?

— Орехи в этом году почти не отличаются от стандарта. Со взрослого дерева, 15-летнего возраста — 20-30 кг сухого веса орехов — это мешок или немного больше. Орех созревает примерно 15 сентября и сам падает на землю, не надо лазать по этим высокорослым деревьям. Уход за орехом — минимальный. Это дерево по происхождению — лесная культура. Единственное, обрезаем лишние ветви, если они засохнут — как любое садовое дерево при формировании кроны.

укрытием и прекрасно переносят непогоду.

— Расскажите об уникальности именно тех сортов, которые Вы выбрали?

— Я — экспериментатор и кол-лекционер. Перепробовал массу сортов и продолжаю испытывать новые, а не слишком пришедшие ко двору — отсеиваю.

В настоящее время у меня на участке — около 80 сортов винограда.

Моя роль как проповедника новых сортов винограда заключается в опробовании: сроков созревания, методов ухода для условий именно Саратовской области, ее климата. В области есть уголки, очень резко различающиеся по своему микроклимату.

Лисы нераспакованные были очень жалко — я их любил, думал — погибли, но все же посадил, и к моему удивлению, саженцы, пробывшие в упаковке более месяца, приживались. Т.о., я стал рекламировать свой метод упаковки, гарантирующий сохранность посадочного материала, более чем на 1,5 месяца — это было практикой доказано.

Рассылал, начиная с Грузии и заканчивая Подмосковьем. По широте — от Владивостока и до Ленинграда.

Рассылка почтой за границей очень сильно развита. Почему бы не кивать на развитые страны, почему бы не учиться у них? Например, в Америке очень широко развит пересылка посадочного материала, не только семян, но и черенков, саженцев. В этом отношении нам об Аме-

Заказать черенки и саженцы у героя статьи Вы можете, заполнив купон "Сотки" на 8 стр. Не забудьте указать район расположения Вашего участка — от этого зависит выбор сортов для Вас. Заполните анкету на обороте и перешлите нам одним из способов, указанных на 8 стр. Укажите наиболее удобный для Вас способ пересылки саженцев: наложенным платежом, предоплатой, отсылкой их в удобный для Вас магазин семян, другой способ.

Торопитесь, плантация не безгранична, да и время посадки не ждет. Удачи Вам. Ваша "Сотка".

Продолжение рассказа читайте в следующем номере

ОПЫТ — В МАССЫ!

В начале XIII в. тангутский ревень (*Rheum thaponticum* L.) применялся в тибетской народной медицине как средство от многих желудочных и кишечных заболеваний. В то время о нем совсем не знали в Европе, и Марко Поло был единственным очевидцем уборки урожая этого растения. Через шесть столетий после венецианца второму европейцу довелось еще раз "заново открыть" тангутский ревень. Им был Н. М. Пржевальский, он собрал семена, из которых в Петербургском ботаническом саду были выращены впоследствии растения, послужившие исходным материалом для всех русских и многих зарубежных культур лекарственного ревеня.

Но если лекарственный ревень получил у нас промышленное развитие давно, то овощной несправедливо забыли.

А между тем он относится к ранним витаминным овощам, богатым полезными веществами.

РЕВЕНЬ, А НЕ РЕВЕТ

Основная часть, употребляемая в пищу, — мясистые черешки листьев. В них содержится яблочная кислота (от 1,58 до 2,6%), а также лимонная, уксусная и янтарная кислоты, которые весьма полезны человеческому организму.

В ревете много минеральных солей: калия, фосфора, магния, кальция. Он богат витаминами С, Р, каротином. Обладает целебными и диетическими свойствами, нормализует работу почек и способствует лучшему перевариванию пищи.

Один из основных моментов в возделывании ревеня — получение посадочного материала: выращиванием из семян рассадой и вегетативно — делением куста.

Лучшие предшественники ревеня — хорошо удобренные пропашные культуры: картофель, капуста, огурцы и др.

Перед посевом семена замачивают в воде в течение трех

суток. Затем их рассыпают на увлажненную мешковину и выдерживают до набухания. Набухшие семена перед посевом рассыпают тонким слоем и просушивают для лучшего рассева. Высевают ревень рано весной (в апреле), летом (в июне) или поздней осенью (в первой декаде ноября), под зиму.

При размножении корневищами в конце лета или ранней весной выкапывают наиболее продуктивные растения. Корневища разрезают ножом на части с 2 — 5 почками и высаживают, чтобы под почками было 2 — 3 см почвы. Схема посадки та же, что и для рассад. В первый год проводят рыхление междурядий и полив, во второй и третий годы необходимо проводить после каждого сбора черешков две-три подкормки минеральными удобрениями. Своевременный полив способствует получению ревеня с высокими вкусовыми и

питательными достоинствами, с меньшим содержанием щавелевой кислоты.

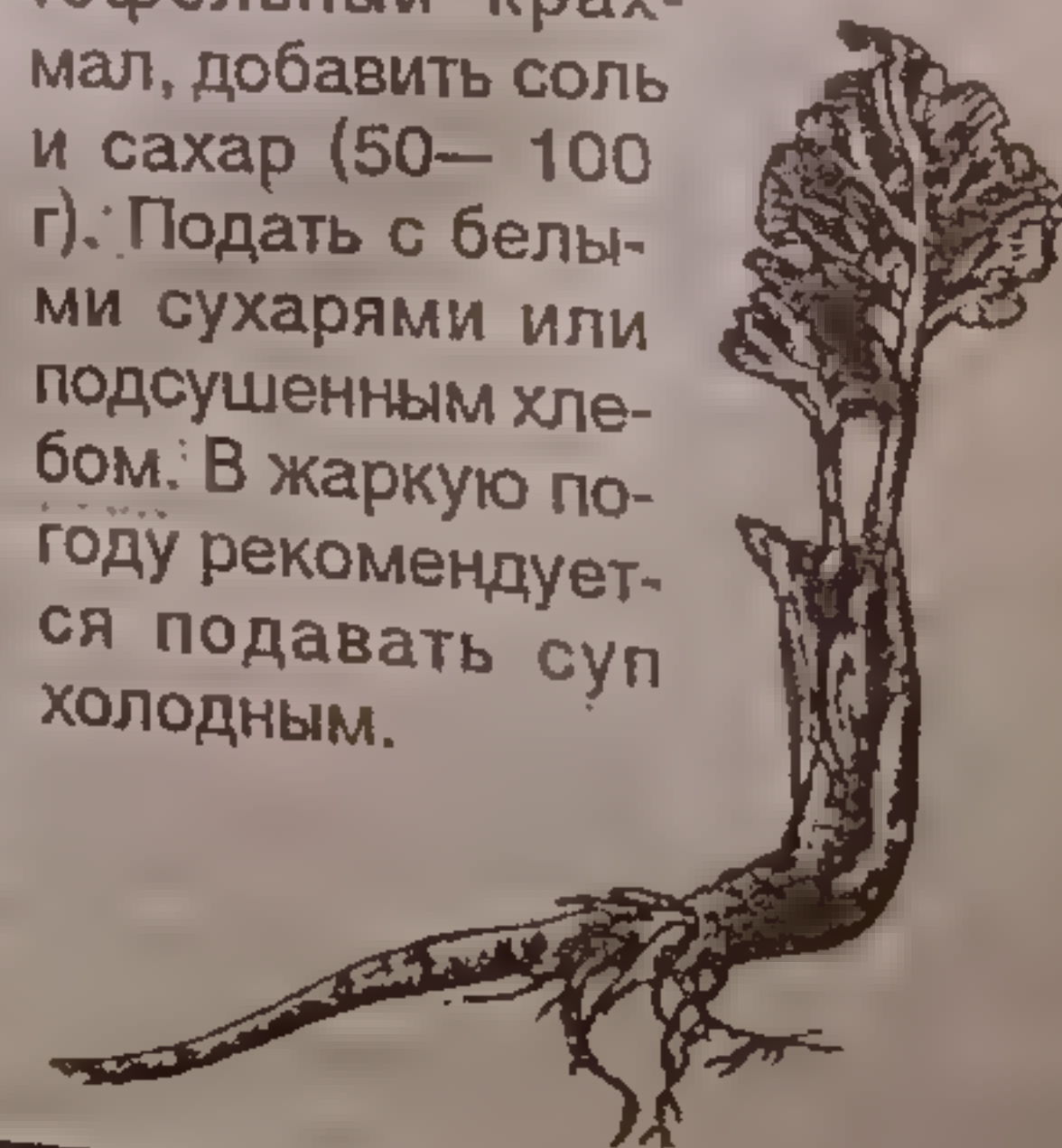
Уборка должна проводиться в период наибольшего развития вегетативной массы растения, когда черешки листьев достигают 20 — 30 см. Их не срезают, а выламывают, оставляя застаревшие с грубыми тканями, листовую пластинку обрезают на 2 см выше развилки черешка.

При первой уборке ревеня с куста снимают 3 — 4 самых крупных черешка. Одно растение может дать 3 — 5 кг черешков. Уборку прекращают за два месяца до конца вегетации, растениям дают возможность окрепнуть и запасти в корнеплодах питательное вещество.

Суп из слив и ревеня. 200 г сушеных слив обмыть, замочить в воде. Сварить на следующий день со специями. 300 г ревеня нарезать, разварить. Из слив вынуть косточки. Сливы и ревень протереть сквозь сито.

Добавить 100—150 г сахара. Часть протертой массы заправить 30 г картофельной муки, разведенной в 1/16 л воды, прокипятить, соединить с остальным супом и 1/4 л сметаны. Подавать с лапшой или гренками.

Суп из ревеня. 200 г ревеня нарезать мелкими кусочками и варить в 1/2 л воды с кусочком лимонной или апельсиновой цедры, пока ревень не станет мягким, чтобы можно было протереть его через сито, затем в суп влить разведенную в воде муку (10 г) или картофельный крахмал, добавить соль и сахар (50—100 г). Подать с белыми сухарями или подсушенным хлебом. В жаркую погоду рекомендуется подавать суп холодным.



Сотка

Папайя (дынное дерево, фруктобomba) — вечнозеленое плодородное растение. Оно хорошо растет в комнатных условиях (как кадочная культура), в теплицах и оранжереях.

В естественных условиях произрастает в тропических и субтропических районах Северной, Центральной и Южной Америки. Культурная форма папайи, возникла, по-видимому, в районах современной Южной Мексики и Гватемалы.

В настоящее время папайя — одна из самых распространенных культур в странах тропической зоны. И ее плоды входят в ежедневный рацион миллионов людей и играют важную роль на местных фруктовых рынках. Свежие плоды практически не поступают на международный рынок, в связи с их низкой транспортабельностью.

Съедобная мякоть плода составляет 60-80% его массы. В зрелых плодах преобладают сахара (7-11%), белков содержится до 1%, органических кислот — до 0,5%, аскорбиновой кислоты — 60-90 мг на 100 г, бетакаротина — 1,4 мг на 100 г. Важным продуктом, получаемым из плодов папайи, является фермент папайин, обладающий способностью расщеплять молекулы белка.

Используют его как в пищевых (текстильное, фармацевтическое), так и пищевых производствах.

ЦВЕТНИЧОК

Хризантема — одно из лучших срезочных цветочных культур закрытого грунта. Часто ее называют королевой осени. И действительно, огромные, различные по форме цветы, соцветия радуют глаз, начиная с конца лета и до самых поздних праздников.

ЭКСПЕРИМЕНТ НА БАЛКОНЕ ГОСТЬЯ ИЗ ТРОПИКОВ — ПАПАЙЯ

Папайи применяют для улучшения пищеварения, при лечении многих заболеваний (язва, дифтерия и др.), в косметике, для размягчения жестких волокон мяса, осветления пива и ликеров, дубления кож, очистки шерсти и т. д.

ДЫНИ НА ПАЛЬМЕ

Внешний вид папайи весьма своеобразен: она похожа на пальму, имеет стебель высотой от 2 до 10 м с мягкой древесинной и несет на верхушке розетку крупных пальчаторассеченных 5-7-9-лопастных листьев с длинными черешками, в пазухах которых образуются цветки. Большинство сортов имеют неразветвленный ствол, но некоторые образуют несколько боковых ветвей.

Плоды (ботанически — ягода) по форме, строению и вкусу напоминают дыню. Их масса колеблется от 500 г до 6-7 кг. Плод имеет плотную кожуру, сочную мякоть и многочисленные твердые семена. Мякоть зрелого плода оранжево-желтого цвета, очень нежная, мягкая и сладкая, несколько

приторная из-за низкой кислотности, со своеобразным легким привкусом и запахом, свойственным только папайе.



Продолжительность жизни растений — свыше 20 лет, но в культуре их сохраняют (даже с применением омолаживания) не дольше 4-5 лет из-за снижения урожайности и ухудшения качества плодов. Омолаживают растения, срезая ствол на высоте 1 — 1,5 м, что стимулирует рост новых побегов из спящих почек основного стебля.

Особенность папайи — многообразие половых форм. Цветки у растения бывают мужскими (тычиночными), женскими (пестичными) и гермафродитными (обоеполыми). На одном дереве нередко образуются цветки разных типов. Часть деревьев двудомные, имеющие мужские и женские цветы. У женских растений по 3-4 цветка в пазухе каждого листа, но после оплодотворения, как правило, только один из них развивается в плод, а остальные падают. На мужских растениях цветки собраны в соцветия. Нередки и однодомные растения с мужскими и женскими цветками, а также деревья с обоеполыми цветками. Большинство форм папайи способны изменять пол на протяжении жизни дерева.

Опыляют цветки различные насекомые (пчелы, мухи др.). Без опыления завязи опадают или развиваются в мелкие плоды. Отдельные сорта образуют плоды без опыления — партенокарпически, но при этом снижается их качество. На растениях одновременно могут быть

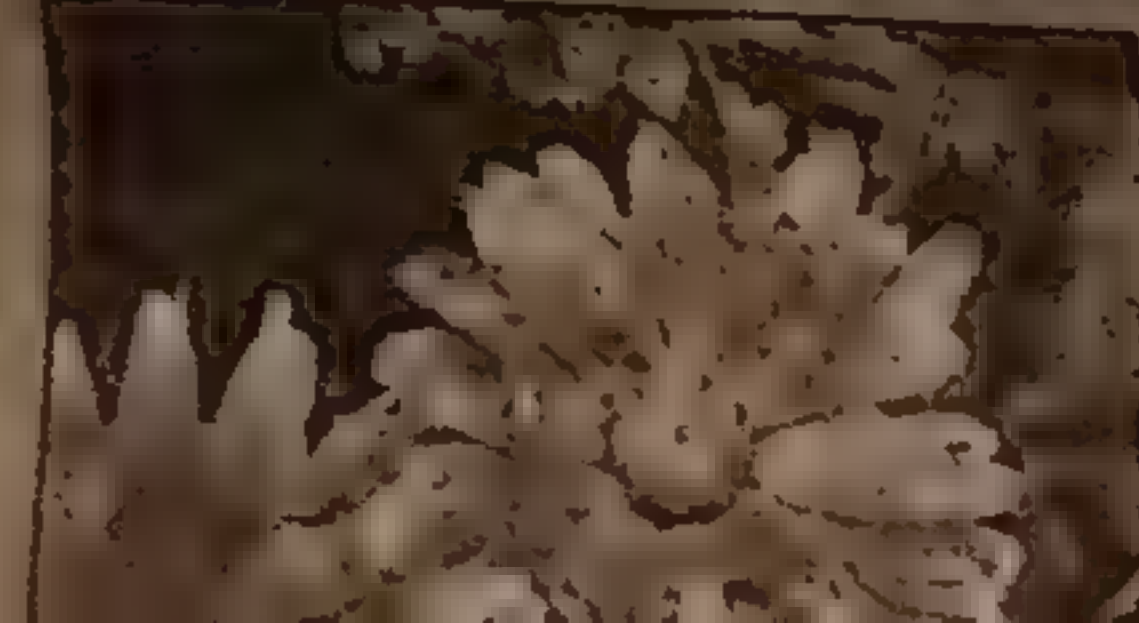
бутоны, цветки, завязи и плоды в разных стадиях развития. Все вместе они образуют крупную коническую гроздь, расположенную у верхушки дерева под розеткой листьев.

НЕЗЯБКИЕ ХАМБУРИ

Оптимальная температура для роста и плодоношения папайи от 22 до 28° С. Снижение температуры до 15-17° С уже тормозит рост и развитие растений. Заморозки до минус 1-2° С оказывают губительное влияние на папайю. Температура свыше 30° С также отрицательно влияет на растения, но лишь при недостаточной обеспеченности почвы водой и низкой влажности воздуха, хотя они ускоряют созревание и улучшают качество плодов. Для отдельных видов, например, горной папайи (Хамбури, Бабако) оптимальные температуры для роста и плодоношения — 14-22° С, они выдерживают даже легкие заморозки. Плоды горной папайи используют как овощи, для кулинарных целей, хотя некоторые сорта дают сахаристые и ароматные плоды. Их употребляют как фрукты в свежем виде и как сырье при производстве джемов и маринадов. К наиболее ценным сортам папайи относятся Соло, Вашингтон, Кург, Ранчи, Американский, Гигантский, Маммут, Бангалурский.

Продолжение
в следующем номере

КОРОЛЕВА ОСЕНИ — ХРИЗАНТЕМА



структуры вносят навоз, торф, компосты и другие аналогичные материалы.

растения смесью минеральных удобрений (5-10 л раствора на 1 кв.м.). В среднем на 1 кв.м.

УХОД

Когда из-под листьев начинают отрастать побеги, срезать 2-3 штуки, остальные не срезать.

На каждом из 2-3 побегов, что остаются, начинать отращивать новые побеги.

используют его как в пищевых (текстильное, фармацевтическое), так и в пищевых производствах.

ЦВЕТНИЧОК

Хризантема — одно из лучших срезочных цветочных культур закрытого грунта. Часто ее называют королевой осени. И, действительно, огромные, различные по форме и цвету соцветия радуют глаз, начиная с конца лета и до самых Новогодних праздников.

ОСОБЕННОСТИ ВЫРАЩИВАНИЯ

Хризантемы — светолюбивые растения. Нормально развиваться они могут только при хорошей освещенности.

Сорта, которые цветут с августа до октября, называют ранними. У них от закладки бутонов до цветения проходит 7-8 недель. У средних сортов, цветущих в октябре и ноябре, — 9-10 недель, у поздних сортов проходит 11-13 недель и они зацветают в ноябре — декабре.

коть зрелого плода оранжево-желтого цвета, очень нежная, мягкая и сладкая, несколько

стимулирует рост новых побегов из спящих почек основного стебля.

нокарпически, но при этом повышается их качество. На растении одновременно могут быть

в следующем номере

КОРОЛЕВА ОСЕНИ — ХРИЗАНТЕМА



Оптимальная температура для роста хризантем — 16-25 градусов.

Почвы хризантемы предпочитают рыхлые, влагоемкие, водо- и воздухопроницаемые, с большим содержанием органического вещества. Для обогащения их гумусом и улучшения

структуры вносят навоз, торф, компосты и другие аналогичные материалы.

Очень чувствительны хризантемы к уплотнению почвы, особенно верхнего слоя, и ее влажности. Пересушка земли вызывает одревеснение и огрубление побегов, задерживает их развитие и в дальнейшем снижает качество цветов.

Хризантемы выносят из почвы много питательных элементов, поэтому в течение всего вегетационного периода необходимы разного рода подкормки.

Рекомендуется регулярно — раз в 7-10 дней подкармливать

растения смесью минеральных удобрений (5-10 л раствора на 1 кв.м.). В среднем на 1 кв.м. вносят до 40-60 г минеральных удобрений за месяц, а при подготовке почвы под посадку — 25-30 кг перепревшего навоза, 80-100 г суперфосфата, 30-35 г азотного удобрения и до 200 г калимагнезии.

РАЗМНОЖЕНИЕ

Основной наиболее эффективный метод размножения хризантем — зеленое черенкование весной. При этом получается большое количество посадочного материала, сохраняющего все характерные признаки и свойства сорта.

УХОД
Когда из-под листьев начинают отрастать пасынки, оставить 2-3 штуки, остальные выщипать.

На каждом из 2 — 3 стеблей, что остаются, начинают отрастать свои пасынки. Их тоже надо выщипывать. До самого цветения на одном корне должно быть 2 — 3 стебля, на каждом — по одному бутону. Все лишние выщипываются, тогда соцветия получаются крупными.

ХРАНЕНИЕ

Корни с комом земли надо выкапывать в конце октября — начале ноября, когда уже все цветы срезаны. Сложить их в ящики и опустить в подвал. Один раз за зиму опрыскать корни водой с добавлением фунгицида.

ОВОЩ НЕДЕЛИ

В Японии это главная овощная культура, которая входит в состав ежедневного рациона каждого японца и, естественно, присутствует на Новогоднем столе.

В чем же ценность этого растения? Прежде всего в хороших вкусовых качествах — дайкон сочный, нежный, без острого редечного вкуса. Отличается высокой урожайностью — вес корнеплода бывает до 4 кг, в среднем 800 г — 1,5 кг. Возможность использования его в свежем, вареном и соленом виде и использование молодых листьев в салаты — тоже его плюсы.

Дайкон содержит много солей калия, выводящих из организма лишнюю воду, кальций, клетчатку, пектин, витамин С и

ДАЙКОН РЕДЬКИ СЛАЩЕ!

Как мы писали, дайкон — это японская редька-редис, однолетний корнеплод.

особые ферменты, способствующие пищеварению.

Целебные его свойства не менее ценны. Он содержит различные белковые вещества, сдерживающие рост бактерий. Из всех овощей только редька, хрен и дайкон способны очищать печень и почки и даже растворять камни. Дайкон не оказывает никаких побочных действий, т.к. не содержит вредных масел.

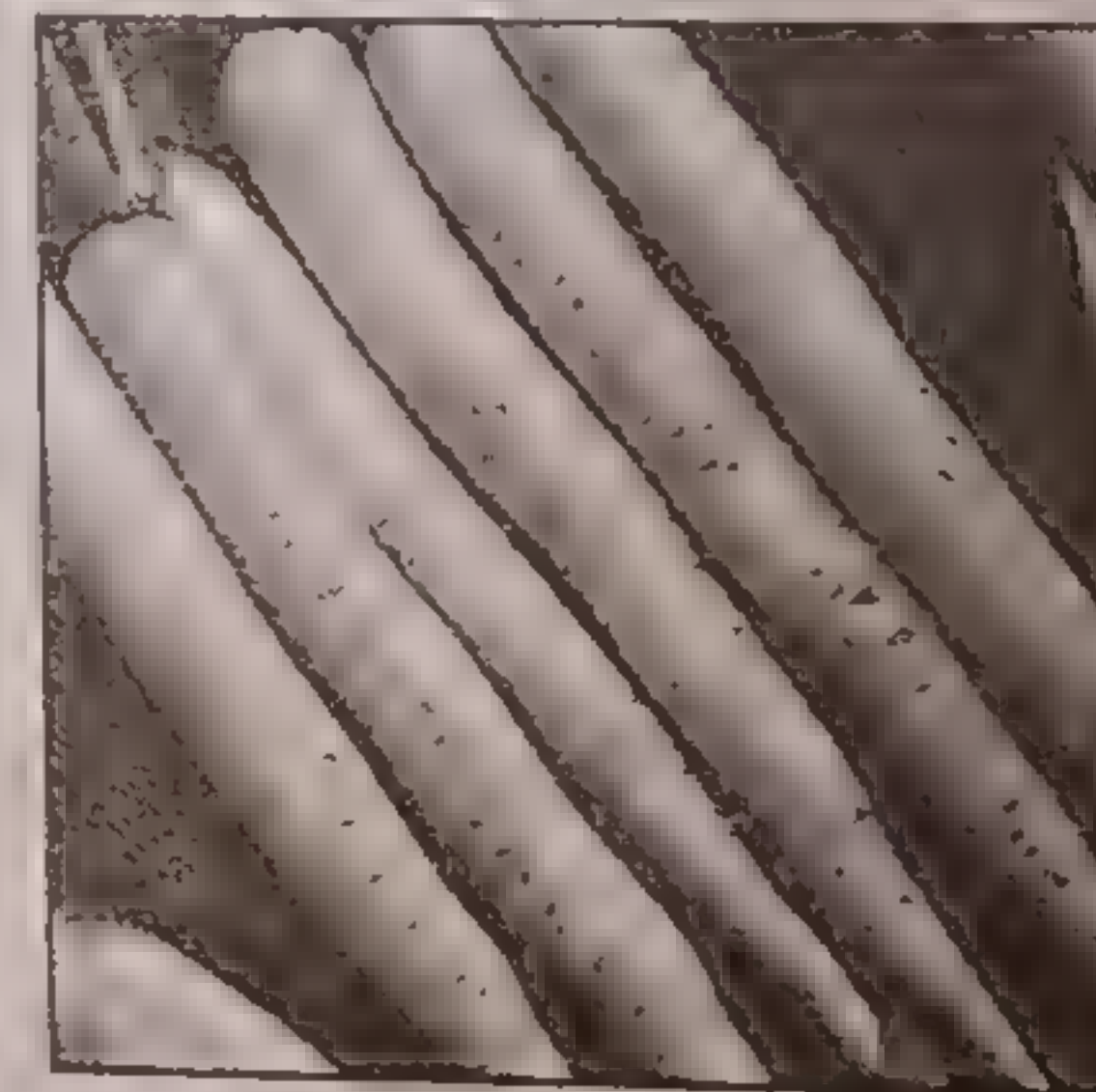
Рыхлый слой при посадке должен быть не менее 50 см, иначе конец корнеплода, достигая твердого слоя, расщепляется (как морковь, когда она не в рыхлом слое). Через 40 — 70 дней после посадки можно со-

бирать урожай, обкапывая землю вокруг корнеплода, и осторожно выдергивать, чтоб не сломать, — корнеплод очень хрупкий и ломкий, а длиной до 1 метра. За 7-10 дней прекратить полив для лучшей сохранности. Хранить в песке или в подвале.

Особенность корнеплода в том, что часть его развивается над поверхностью почвы, но окучивать его не надо, т.к. он в процессе роста опять выходит на поверхность.

Корнеплоды цилиндрической формы, очень белые, крупные. Их лучше употреблять в свежем виде: мелко нарезать или потереть на тер-

ке, заправить солью, сливочным маслом, сметаной или



майонезом. Дети прекрасно едят овощ ненарезанным. Также дайкон можно потушить в небольшом количестве сливочного масла и подавать к

столу как самостоятельное блюдо или гарнир.

Из листьев дайкона хорошо готовить салат: молодые листья (плотные и кожистые) мелко нарезать, добавить по вкусу укроп, петрушку, мялису лимонную, все слегка присолить, заправить по желанию майонезом, сметаной или подсолнечным маслом. Подавать как салат или как гарнир. Если листья стали жесткими, их неразрезанными надо залить кипятком на 1 — 2 минуты. Убрать дайкон надо в конце сентября — начале октября: В это же время обрезают стебель с семенами дайкона, посаженный еще в мае. На нем коричневые, вызревшие стручки, зеленые — невызревшие, и не успевшие завязаться розово-белые цветочки. Вот такой этот японский дайкон.

СУПЕРКОНКУРС ПО ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СУПЕРКОНКУРС

Рекомендуемая
цена
2,5 рубля



Саратовская газета

для садоводов, огородников
и всех, любящих Природу

СОТКА

№30, СУББОТА, 25 НОЯБРЯ 2000 ГОДА — РАСПИСАНИЕ РАБОТ С 29 НОЯБРЯ ПО 13 ДЕКАБРЯ 2000 ГОДА

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

СУББОТА	25 НОЯБРЯ	ВОСКРЕСЕНЬЕ	26 НОЯБРЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	27 НОЯБРЯ	ВТОРНИК	28 НОЯБРЯ
	-5°C - 9°C		-7°C - 10°C		-8°C - 12°C		-5°C - 9°C

REPETITO EST MATER STUDIORUM ПОВТОРЕНИЕ — МАТЬ УЧЕНИЯ

КАЛЕНДАРЬ НЕОТЛОЖНЫХ РАБОТ

Под снежной шубой сад про-
спит без потерь.

Снег полезен прежде всего
тем, что защищает посадки
зимой от вымерзания. Кто еще
не успел сделать этого, набро-
сайте на клубнику, цветы-мно-
голетники, розы обрезки веток,
ботву томатов, тыкв, дынь и т.д.
— это своеобразные барьеры
для снега. А вот с веток дере-
вьев во избежание поломок
его, наоборот, надо удалять.

Необходимо позаботиться о
ежегодном накоплении снега
еще при закладке сада, разме-
стив по периметру малину, смо-
родину и другие ягодные куль-
туры. Посадив саженец, сде-
лайте небольшой валик по пе-
риметру, и вы убедитесь, на-
сколько он эффективен даже
при малейшем выпадении
осадков.

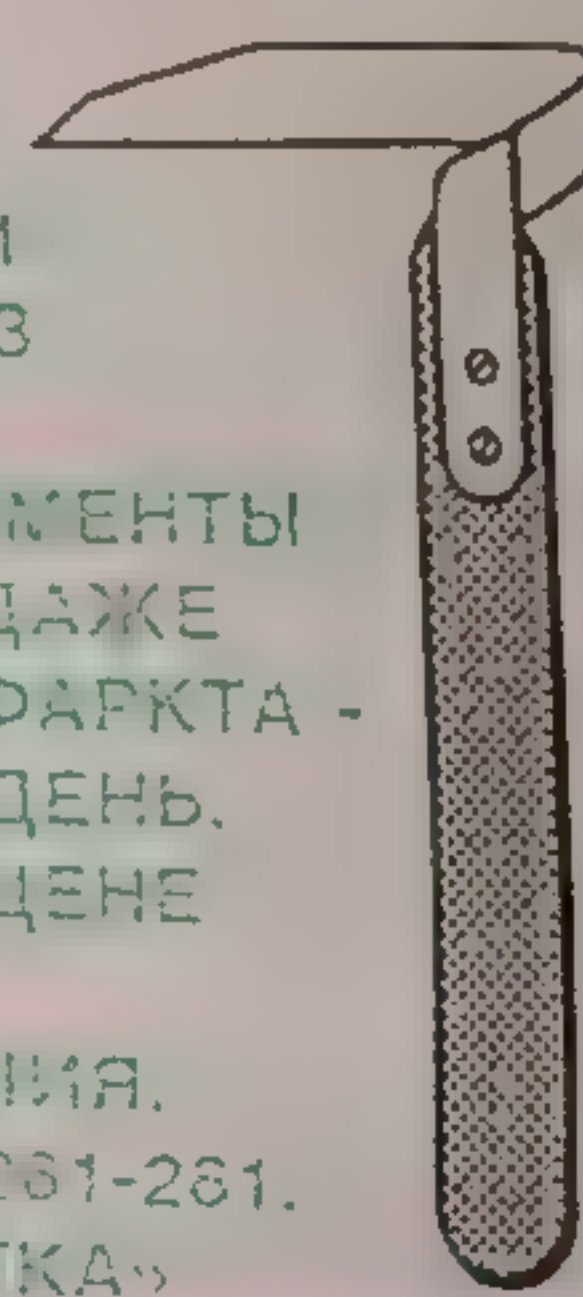
Есть от накопленных впрок
зимних осадков и более долго-
срочная польза — увлажнение
почвы. Увлажнившийся до зимы

ше повреждаются морозами.
Солнечному ожогу способству-
ет и резкая смена температу-
ры — ночные заморозки после
теплой погоды зимой.

При легких ожогах поврежда-
ются только наружные слои
коры, при более сильных отми-
рает камбий, древесина. На де-
реве появляются грибки, черный
рак. Но, не отчаивайтесь, бороть-
ся с этим явлением можно. Для
этого необходимо побелить ствол
и основные скелетные сучья
известковым раствором (700-
800 г извести на ведро воды).
Для лучшего прилипания можно
добавить туда глину.

Овощеводы в эту пору могут
передохнуть. Основные заботы
у них уже позади, хотя есть не-
мало любителей, которые вы-
ращивают овощи не только в
открытом грунте, но и в комна-
те, небольших теплицах, при-
способленных помещениях.
Информация для тех, кто ре-

У ВСЕХ
НА УСТАХ!
ТОТ САМЫЙ
ПЛОСКОРЕЗ
ФОМИНА.
ВСЕ ИНСТРУМЕНТЫ
В ОДНОМ. ДАЖЕ
ПОСЛЕ ИНФАРКТА -
ЭКОНОМ В ДЕНЬ.
ЛЕГКО. ПО ЦЕНЕ
АВТОРА
ИЗОСПЕТЕИИЯ.
ТЕЛЕФОН: 261-261.
САША СОТКА»



ДОМАШНИЕ ПОМИДОРЫ «ЧЕРРИ»
Семья Никитиных



КАЛЕНДАРЬ
РАБОТ
ДЛЯ ВАШЕГО
ПОСЛЕДОВА-
ТЕЛЬНО

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО
НАПРАВЛЕНИЕ

КАЛЕНДАРЬ
РАБОТ
ДЛЯ ВАШЕГО
ПОСЛЕДОВА-
ТЕЛЬНО



ДОМАШНИЕ ПОМИДОРЫ «ЧЕРРИ»
Семья Никитиных



«ЭТИ ПОМИДОРЫ Я ВЫРАСТИЛА САМА»
Романова Вера, г.Маркс

— это своеобразные барьеры для снега. А вот с веток деревьев во избежание поломок его, наоборот, надо удалять.

Необходимо позаботиться о ежегодном накоплении снега еще при закладке сада, разместив по периметру малину, смородину и другие ягодные культуры. Посадив саженец, сделайте небольшой валик по периметру, и вы убедитесь, насколько он эффективен даже при малейшем выпадении осадков.

Есть от накопленных впрок зимних осадков и более долгосрочная польза — увлажнение почвы. Уплотнившийся за зиму слой снега толщиной 50-60 см дает при таянии 5 ведер воды на 1 квадратный метр площади сада. Так что постарайтесь, чтобы перезимовал он зимнюю стужу под пушистым теплым одеялом.

Вы слышали о таком биче садов, как солнечный ожог? Страдают прежде всего ствол и основные скелетные сучья на южной стороне дерева. Эти части сильнее нагреваются в течение дня, чем другие. Здесь раньше начинается сокодвижение, и эти части дерева боль-

ше появляются грибки, черный рак. Но, не отчаивайтесь, бороться с этим явлением можно. Для этого необходимо побелить ствол и основные скелетные сучья известковым раствором (700-800 г извести на ведро воды). Для лучшего прилипания можно добавить туда глину.

Овощеводы в эту пору могут передохнуть. Основные заботы у них уже позади, хотя есть немало любителей, которые выращивают овощи не только в открытом грунте, но и в комнате, небольших теплицах, приспособленных помещениях. Информация для тех, кто решил заняться этим делом впервые. Обязательно позаботьтесь о почвенном грунте теплички. Желательно его ежегодно заменять. Ведь в закрытом грунте болезни и вредители распространяются очень быстро. Огурцы, а нередко перец, баклажаны, салат, укроп поражаются галловой нематодой. Плюс к этому после петрушки, пастернака и сельдерея почвенный грунт иногда заражается грибом белой гнили — опасным паразитом огуречных растений.

Продолжение на стр. 4

ВНИМАНИЕ! СУПЕРКОНКУРС!

КНИГА РЕКОРДОВ СОТКИ

В предвкушении замечательных Урожаев на Ваших сотках с нашей помощью постановляем:

Объявить конкурс, призванный поддержать Вас в Вашем нелегком труде и вдохновить предчувствием Победы — достойных плодов Ваших стараний, а также и получением беспрецедентных Призов за:

а) фотографию, присланную нам в сентябре-октябре с изображением Вас и Ваших необычайных, замечательных, странных или гигантских плодов — под кодовым названием «О, плод!»;

б) фотографию Ваших бесподобных, неповторимых и дорогих сердцу садов и участков (разумеется, с Вами в необычном ракурсе!) — под

кодовым названием «У, дача!»;

в) фотографию Вашего ребенка, вырастившего собственными руками ЭТО;

г) за остроумное применение и непривычное окружение всяческим овощам, фруктам, травам, граблям, газонокосилкам, дымящимся, сеткам от пчел и другим вещам, относящимся к нашей земледельческой тематике.

А также учреждаем «Книгу рекордов «Сотки», которая непосредственно будет связываться с «Книгой рекордов Гинесса» по результатам года, в январе 2001 г.

Чрезвычайный Комитет «Сотки»

ВАШЕ ФИРМЕННОЕ БЛЮДО

Пирог, который мы в шутку называли «До свидания, дача!». Если есть в доме затвердевшие пряники, растолочь их и пропустить через мясорубку.

3 стакана пряничной муки, 200 г сливочного масла или маргарина, 2-3 желтка (белки поставить в холодильник), немного соды, 1/2 стакана сахара, примерно стакан молока.

Все тщательно размешать, чтобы получилось нормальное тесто (коричневого цвета). Выложить тесто на смазанную глубокую сковородку, разровнять (можно руками)

по дну и вровень с бортами. Посыпать немного картофельным крахмалом. На тесто выложить огородный паслен (позднику), поверх паслена натереть на крупной терке очищенные яблоки. Белки взбить с 1/2 ст. сахара и выложить поверх яблок. Затем взять ложку топленого масла, 1 желток, 2 стол. ложки сахара и муки белой. Растереть все до масляной крупы и посыпать поверх белка. Выпекать пирог приблизительно 50 мин. Когда пирог будет готов, его можно оставить в сковороде до остывания. На тарелку выкладывать нарезанны-

ми треугольниками. Приятного аппетита.

Барсукова
Зинаида Петровна



ДЛЯ ВАШЕГО
ПОДГОТОВКА

ПЕРИОДИЧЕСКАЯ
СЛУЖБА

МУЗЕЙ
ЗАКАЗЫВАЮТ
КОРОНЫ
Стр. 5

ЛУЧШИЙ ПЕКАРЬ
— МОРОЗ
Стр. 6

«ПРИДАНОЕ»
ДЛЯ СИННИЧЕК
Стр. 7

СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР
ГАЗЕТЫ «СОТКА» ВЫЙДЕТ
9 ДЕКАБРЯ 2000 ГОДА

ШКОЛА САДОВОДА

СОРТ — ОСНОВА УРОЖАЯ

ЧТОБЫ УСПЕХ К ВАМ ПРИШЕЛ БЕЗ ПОМЕХ

При одном слове «яблоня» у некоторых садоводов-новичков возникает благоговейный трепет. Справимся ли? Не спасуем перед трудностями?

Кое-кто вообще отказывается от выращивания этой культуры, отдавая предпочтение кустарникам — смородине, малине, крыжовнику. А между тем яблоня — главная хозяйка сада, и без нее он кажется пустым и обделенным.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Прежде всего с правильного подбора сортов. Сейчас на смену старым «вековым» — Анисам, Антоновке, Мальту пришли новые более продуктивные сорта. Сочетают они в себе многие важные качества — урожайность, засухоустойчивость, устойчивость к болезням. А самый главный их «плюс», что они созданы саратовскими селекционерами, районированы в нашей зоне.

Вот перечень наиболее пер-

спективных сортов. Авторы их Г.В.Кондратьева, И.К.Фомина, О.Д.Беркут.

БЕРКУТОВСКОЕ

Сорт зимнего срока созревания, выведенный на Саратовской опытной станции садоводства.

Получен в результате скрещивания американского сорта Кортланд с зимостойкими поволжскими сортами Анисом и Антоновкой обыкновенной.

Сорт достаточно зимостойкий, засухоустойчивый, отмечается устойчивость к парше и мучнистой росе средняя.

Особенно хороши яблоки на новогоднем столе. В них великолепно сочетается красота и отменный вкус плодов.

РЕНЕТ ГРОМОВА

Сорт зимнего срока созревания получен в результате скрещивания Ренета Бергамотного с Мекинтош.

Ценится за высокую зимостойкость, устойчивость к парше и мучнистой росе и за товарность плодов.

КРУПНОЕ РТИЩЕВА

Осенний сорт, отобран из семьи Уэлси и Ренет Волжский.

Сорт крупноплодный, скороплодный (вступает в плодоношение на 4 год), устойчив к грибным заболеваниям.

Сочетание крупноплодности и одномерности яблок с покровной окраской по большей части плода делают сорт очень привлекательным.

РТИЩЕВОЕ И КРАСАВИЦА

Сорт осеннего срока созревания, получен в результате скрещивания сортов Кандиль-Китайка и Ренет Волжский.

Рекомендован для сортоиспытания в Поволжье и Центральной части РФ, его отличает высокая зимостойкость, урожайность, скороплодность (первые плоды можно получить на 3-4 год), крупноплодность (масса плода 160-200 г), устойчивость к грибным заболеваниям.

СОВХОСКОЕ

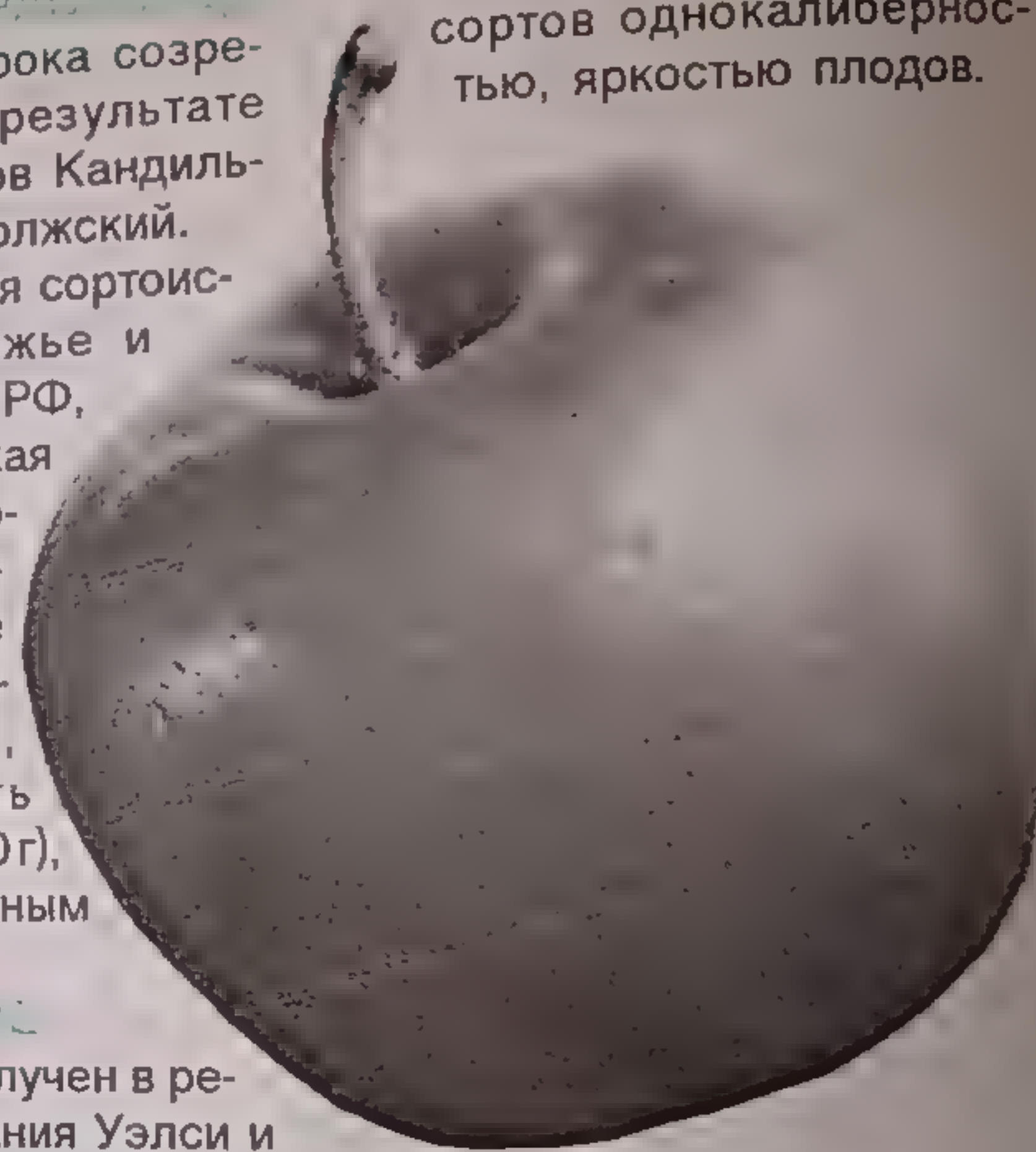
Осенний сорт, получен в результате скрещивания Уэлси и

Ренета Волжского.

Сорт зимостойкий, урожайный, крупноплодный, устойчив к парше и мучнистой росе.

Интересен для промышленных и приусадебных садов, проходит сортоиспытание.

Отличается от других сортов однокалиберностью, яркостью плодов.



СЕНСАЦИЯ

В длинные зимние вечера самое время осмыслить приобретенный за сезон опыт селекции, перелистать специальную литературу, вспомнить старые рецепты земледелия. А их у нашего народа множество. Достижения некоторых садоводов-овощеводов не превзойдены до сих пор. Один из таких чудодеев — Ефим Грачев. Изумленные современники окружили его имя легендами. Сверховощи Грачева не знали равных в мире.

На Венской международной выставке плодов и овощей в 1875 году русский огородник произвел фурор. Его капуста достигала 70 сантиметров в поперечнике при чрезвычайно

Можно смело сказать, что большинство старых русских сортов — результат его прозорливости и необыкновенного таланта.

Ефиму исполнилось три года, когда умер отец. Нужда и труд были неизменными спутниками его детства. Окончить довелось лишь приготовительную школу.

А «университетами» его были овощные грядки. Одним из первых серьезных увлечений Грачева стали шампиньоны. Задумал он выращивать их «во всякое время года». Разработал теплицу собственной конструкции, а также набивку само-

Уже тогда Ефим Грачев испытывал культуры на рекордный вес и рост. У него вырастали шампиньоны весом в два с половиной фунта (один килограмм).

В противоположность многим тогдашним огородникам Грачев никаких секретов не таил. Как ни тяжело было писать ему, самоучке, он все-таки старался о своих работах рассказать в печати. В статье о выращивании дынь и арбузов, например, он делится опытом тепличного получения рассады этих растений с последующей посадкой их в парники.

вмещенные посевы взаимотерпимых овощей позволяли рационально использовать сравнительно небольшой участок. Там, где имелись свободные места, он вырывал ямы для хранения навоза. На огороде же находились ледники для сохранения овощей в свежем виде.

При жизни Грачева картофель занимал весьма скромное место на полях и огородах. Овощеводов пугала тяжелая болезнь картофеля — фитофтора, опустошающая посевы. По просьбе Вольного экономического общества Грачев занялся выведением

стиль исходную форму картофеля с культурными и путем последующего отбора получил сорта, которыми мы пользуемся до сих пор.

Сверховощи Грачева — морковь длиной 60 сантиметров, недрябнувший редис с кулак размером, гигантские редьки и репы — не что иное, как результат так называемого «гетерозиса». Подбором родительских пар и скрещиванием он добивался проявления гибридной силы. Эффект гетерозиса впервые был получен в 1766 году членом Российской академии Иосифом Кельрейтером. Ефим

ции, перелистать специальную литературу, вспомнить старые рецепты земледелия. А их у нашего народа множество. Достижения некоторых самородков-овощеводов не превзойдены до сих пор. Один из таких чудодеев — Ефим Грачев. Изумленные современники окружили его имя легендами. Сверховощи Грачева не знали равных в мире.

На Венской международной выставке плодов и овощей в 1875 году русский огородник произвел фурор. Его капуста достигала 70 сантиметров в поперечнике при чрезвычайно сомкнутых листьях. Пресса не скупилась на похвалы. Вот только одно высказывание того времени: «Было бы желательно, чтобы каждая страна имела хотя бы одного экспонента, но такого, как Грачев».

Чтобы перечислить все выведенные им сорта овощей, потребуется не менее семи страниц убористого текста.

большинство старых русских сортов — результат его прозорливости и необыкновенного таланта.

Ефиму исполнилось три года, когда умер отец. Нужда и труд были неизменными спутниками его детства. Окончить довелось лишь приготовительную школу.

А «университетами» его были овощные грядки. Одним из первых серьезных увлечений Грачева стали шампиньоны. Задумал он выращивать их «во всякое время года». Разработал теплицу собственной конструкции, а также набивку самосогревающихся грунтов, которая позволяла в условиях петербургских зим обходиться без дополнительных источников тепла. На грачевских стеллажах грибы росли гнездами, в каждом — до четырехсот штук. Крепкие грибки укладывались в корзинки и отправлялись в продажу. Спрос на них был огромный.

пытывал культивировать шампиньоны на искусственно выращенном субстрате. У него вырастали шампиньоны весом в два с половиной фунта (один килограмм).

В противоположность многим тогдашним огородникам Грачев никаких секретов не таил. Как ни тяжело было писать ему, самоучке, он все-таки старался о своих работах рассказать в печати. В статье о выращивании дынь и арбузов, например, он делится опытом тепличного получения рассады этих растений с последующей высадкой их в парники.

Интересно, что именно Грачев стал впервые в России выращивать помидоры как огородную культуру. Тогда этот овощ называли «съедобной райкой». Он приучил теплолюбивый паслен плодоносить в условиях капризного северного климата.

Ни один вершок земли не «прогуливал» у Грачева. Со-

рационально использовал сравнительно небольшой участок. Там, где имелись свободные места, он вырывал ямы для хранения навоза. На огороде же находились ледники для сохранения овощей в свежем виде.

При жизни Грачева картофель занимал весьма скромное место на полях и огородах. Овощеводов пугала тяжелая болезнь картофеля — фитофтора, опустошающая посевы. По просьбе Вольного экономического общества Грачев занялся выведением устойчивых к болезни сортов. И пришел к выводу, что причина инфекции — в крайнем усовершенствовании культуры, слишком изнежившим первоначальный тип клубня. Селекционер вернулся к диким формам картофеля. Доставленные из Южной Америки семена были посеяны. На следующий год Грачев скре-

пользуемся до сих пор.

Сверховощи Грачева — морковь длиной 60 сантиметров, недрябнувший редис с кулак размером, гигантские редьки и репы — не что иное, как результат так называемого «гетерозиса». Подбором родительских пар и скрещиванием он добивался проявления гибридной силы. Эффект гетерозиса впервые был получен в 1766 году членом Российской академии Иосифом Кельрейтером. Ефим Грачев, самоучка, не знавший, конечно, появившегося позднее термина «гетерозис», обладал поистине редчайшей интуицией в подборе родительских пар.

За год до смерти Ефима Грачева избрали членом Парижской академии сельского хозяйства, промышленности и торговли.

А. Стрижев

КАЛЕНДАРЬ НЕОТЛОЖНЫХ РАБОТ

НАЧАЛО СТАТЬИ НА 1 СТРАНИЦЕ

Чтобы предотвратить это, опытные огородники в качестве предшественника для огурцов выращивают лук на перо, помидоры. После этих предшественников раз в два года обрабатывают почву карбатионом. На 10 л воды берут 20 г карбатиона и вносят в почву с помощью садовой лейки с ситечком. После этого грунт тщательно перекапывают, обильно поливают чистой водой. Через 20-25 дней почва теряет токсичность и пригодна для сева огурцов, помидоров. В декабре — одной из главных забот является защита сада от повреждений грызунами — зайцами, мышами. Способов тут много. Можно при побелке ствола добавить в раствор

нафталин и креолин, обвязать их стеблями полыни, камышом. Некоторые садоводы успешно защищают яблони и груши с помощью старых капроновых чулок. Только обвязывать ствол нужно до самой земли.

Надо постоянно осматривать прикопочные участки, где хранятся плодовые саженцы для посадки весной. Желательно разложить по всему саду приманки, но так, чтобы они не были доступны для птиц. Сверните трубочкой картон и положите в него отравленную приманку.

Не забудьте в эти дни о птицах — они защитники нашего сада. Если нет кормушек, несоленое сало подвесьте прямо на веточки, и синички отблагодарят вас за это.

ЦВЕТОЧНЫЙ ГОРОСКОП

Про восточный гороскоп вы слышали и, наверняка, уже не раз пользовались им. Но есть еще один удивительный гороскоп — цветочный. С этого номера мы вас будем знакомить с ним.

Тех, кого мы поздравляем на этой неделе, у кого день рож-

дения выпал на период с 23 ноября по 2 декабря, тот — **ГЛАДИОЛУС**. Человек, рожденный под этим знаком, особыми талантами не отличается, но очень трудолюбив и исполнитель. Под умелым руководством может достичь многого. Не хвастун.

С 3 декабря по 12 декабря — **ОДУВАНЧИК**. Символ тепла. Любит свежесть, дуновение ветерка. Не может без внимания окружающих. Из-за этого экстравагантность иногда переходит все границы вкуса и общественных норм. Если критикуют на работе, то Одуван-



чик всегда может защититься реальными результатами в выполнении порученного задания.

Продолжение следует.

Сотка

Сотка

ОВОЩ НЕДЕЛИ

Это древнее лекарственное овощное растение сейчас незаслуженно забыто. А ведь настой из молодых побегов спаржи и отвары из корней употребляют при болезнях почек и сердца, ревматизме, как мочегонное и кровеочистительное при угрях, сыпях, золотухе. При подагре готовят сироп, для чего отваривают свежесобраный сок спаржевых побегов с сахаром.

Как овощ используют молодые, свежие, еще не вышедшие на поверхность почвы побеги спаржи, которые отличаются тонким вкусом и считаются деликатесом, очень полезным для организма продуктом. Их употребляют вареными, тушеными, как отдельное блюдо или гарнир к мясу, из них варят бульоны. Пригодна спаржа также для кон-

сервирования. Кстати, в торговых рядах, возле Крытого рынка в Саратове, иногда можно встретить банки с консервированной спаржей, которые стоят недешево. А не лучше ли разводить ее самим?

Спаржа — многолетнее растение, на одном месте она может расти 10-15 лет, двудомное, то есть у него есть отдельно мужские и женские растения. Первые из них дают более мощные и вкусные побеги, поэтому для закладки долговечного участка лучше использовать их.

Сажать их можно как осенью, так и весной. Посадочные ямки роют на глубину 25-35 см с не-

большими откосами. На дне ямок делают холмики из компоста и перегноя высотой 6-8 см, на которые и высаживают саженцы. Корни при этом надо равномерно распределить на холмике и засыпать компостом слоем в 5-6 см. После этого растение следует осторожно полить водой из лейки.

В первый год грядки тщательно рыхлят, удаляют сорняки, регулярно поливают. Два-три раза следует их подкормить азотными удобрениями. Осенью делают ревизию, удаляют больные и слабые растения, подсыпают еще слой компоста или перегноя толщиной 6-9 см.

На второй год продолжают подсыпку почвы и осенью, удалив отмершие части растения, засыпают канавку или лунку вровень с почвой. Отметьте их кольями, чтобы быстрее найти весной.

Весной третьего года над ямками насыпают 20-25-сантиметровый слой перегноя, компоста, или легкой, хорошо удобренной почвы. Побеги спаржи появляются ранней весной. И их необходимо убирать, как только они появятся у поверхности почвы. Их выход можно заметить по легкому растрескиванию почвы или легкому ее подъему. Поэтому холмики надо осматривать один-два раза в день.

Срезают побеги у самого основания, иногда их откапывают осторожно руками до самого основания. Чтобы сильно не ослаблять растение, в первый год побеги убирайте не позже первой декады июля. После этого осторожно разравнивайте насыпь и внесите азотистые удобрения.

О выгонке спаржи зимой читайте в следующем номере.



ЧИТАТЕЛЬСКИЙ СОВЕТ СОТКИ

КАКИЕ СОРТА МОРКОВИ НЕ ЗЕЛЕНЕЮТ БЕЗ ОКУЧИВАНИЯ?

Нантская и Шантане. Их можно сеять и под зиму.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГУСЕНИЦ В КАПУСТЕ? Недорогой препарат «Фитоверм», использовать по инст-

рукции, срок действия — 3 недели. После этого ваша капуста окрепнет и «не даст себя в обиду».

Посоветуйте новое средство от тли!

Старые не действуют. — Профилактика: постоянно сажайте укроп, чтобы он цвел «конвейером» — на нем питаются полезные насекомые, уничтожающие, в частности, тлю. Или: 40-50 г мыла + горький перец

— опрыскивать. Вместо перца можно взять чеснок.

Похоже, рановато мы сняли яблочки. Очень плохо хранятся!

Определяется «готовность» яблок по семечкам — достигли ли они характерной для сорта окраски — коричневой или черной.

КАК БЫСТРЕЕ ПОЛУЧИТЬ ЛУК НА ЗЕЛЕНЬ?

При посадке обрезать у лука верхушку, чтобы быстрее взошел, после посадки полить биогумусом.

КАК ЛУЧШЕ СОХРАНИТЬ КАПУСТУ?

Каждый кочан завернуть в

плотную бумагу (заметьте, не в газету!), чтобы лучше сохранилась влага, но обязательно оставить 3-4 кроющих листа.

КАК ЗАГОТОВИТЬ НА ЗИМУ СУШЕНЫЕ ОВОЩИ?

Морковь, свеклу мелко нарезать, перец болгарский разрезать на 2-4 части (в зависимости от величины), баклажаны нарезать колечками. Все овощи разложить на бумаге (не на газете!), до готовности сушим, периодически перемешивая. Если морковь и свеклу вы заготавливаете, когда включено отопление, то досушивать овощи можно на батарее.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ МЫШЕЙ?

Хорошо отпугивает мышей чернокорень и бузина черная. Можно сделать отраву и самим: отварить кукурузу, обжарить семечки или пшеницу, желательно в подсолнечном масле и добавить какой-либо яд. Учтите, что мышь, по своей сути, воровка, поэтому надо сделать так, чтобы она эту отраву «украла».

Можно использовать для этой цели скворечники, положив отраву в отверстия.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КЛЕЩЕЙ НА ЗЕМЛЯНИКЕ?

После сбора урожая скосить всю землянику, затем обработать ее паяльной лампой осторожно. Пусть 3 дня постоит, затем посыпать золой.

САРАТОВСКИЕ ВИНОГРАДНИКИ

Елена Владимировна Ши-

ВИНОГРАД ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

виноград — к апрелю вырастут мощные саженцы с лозами до



САРАТОВСКИЕ ВИНОГРАДНИКИ

Елена Владимировна Шилина, г.Новоузенск Саратовской области.

Я очень хотела развести у себя виноград. Он не требует хвалебных речей. Еще древние перевозили его: «О, Владыко, Господи! Ты из всех культур на земле, из всех деревьев на ней избрал одну—виноградную лозу».

Взять осенью черенки винограда у любителей-садоводов можно почти всегда. А вот сохранить их до весны—дело трудное. Обязательное условие хранения—постоянная температура — 0...+4°C—сразу охлаждает пыл у самых азартных начинающих. Я второй год выращиваю саженцы винограда по придуманной мною методике. В ней собран и научный, и народный опыт воедино.

Заготавливаю осенью черенки длиной 30-40 см с 4-5 почками. Заматываю их в мешковину и закапываю в землю на штык лопаты. Там они хранятся до тех пор, пока листва не облетит. («Пока лист вишни не облетит—зиме не бывать,» — гласит народная примета). После этого выкапываю, заношу в дом. Вымачиваю сутки в тазу с водой, или—обмотав влажными тряпками. Освежаю нижний срез черенка, т. е. обрезаю секатором, не доходя до нижней точки 2-5 мм (рис. 1). Провожу

вое средство от тли! Старые не дей-
стауют. — Профилак-
тика: постоянно са-
жайте укроп, чтобы
он цвел «конвейер-
ром» — на нем пита-
ются полезные насе-
комые, уничтожаю-
щие, в частности,
тлю. Или: 40-50 г
мыла + горький перец

лок по семечкам — достигли ли
они характерной для сорта ок-
раски — коричневой или черной.
**КАК БЫСТРЕЕ ПОЛУЧИТЬ
ЛУК НА ЗЕЛЕНЬ?**
При посадке обрезать у лука
верхушку, чтобы быстрее взо-
шел, после посадки полить био-
гумусом.

КАК ЛУЧШЕ СОХРАНИТЬ КАПУСТУ?

Каждый кочан завернуть в

СУШЕНЫЕ ОВОЩИ?
Морковь, свеклу мелко наре-
зать, перец болгарский разрезать
на 2-4 части (в зависимости от
величины), баклажаны нарезать
колечками. Все овощи разло-
жить на бумаге (не на газете!), до
готовности сушить, периодически
перемешивая. Если морковь и
свеклу вы заготавливаете, когда
включено отопление, то досуши-
вать овощи можно на батарее.

раву «украла».
Можно использовать для этой
цели скворечники, положив от-
раву в отверстия.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КЛЕЩЕЙ

НА ЗЕМЛЯНИКЕ?
После сбора урожая скосить
всю землянику, затем обрабо-
тать ее паяльной лампой осто-
рожно. Пусть 3 дня постоит, за-
тем посыпать золой.

ВИНОГРАД ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

гвоздём 2-3 продольные бороз-
ды между двумя нижними поч-
ками. Ставлю в воду так, что-
бы водой были закрыты две
нижние почки (рис. 2). В лит-
ровую банку ставлю не более
6-8 черенков. Чтобы создать
нужную влажность, надеваю на
черенки сверху целлофановый
пакет. Подворачиваю края па-
кета так, чтобы между пакетом
и краем банки было свободное
пространство. (Иначе черенки
плесневеют). Раз в сутки сни-
маю пакет на 2-3 часа. Затем,
сбрызнув его изнутри водой,
надеваю обратно (рис. 3). Воду
в банке меняю через 5-6 дней.
Примерно через 15 дней «про-
клеиваются» почки у самых
вызревших черенков, а до 30
дней—у всех жизнеспособных
черенков. Дальше ждать нет
смысла. Даже если черенки
«проснутся», впоследствии они
будут расти вяло, слабо. Одна-
ко, если нет под рукой лучшего
материала, можно работать и с
этим. Иногда у таких черенков
вдруг начинает вянуть побег, до-
стигший 5-7 см, не огорчайтесь.
Из запасной почки разовьется
новый. Однако качество сажен-
ца снижается.

Скажу сразу, что из заготов-
ленных черенков «оживают» 40-
70%. Это нужно учитывать зара-

нее, т.е. ставить на проращива-
ние в 2 раза больше черенков,
чем хотите получить саженцев.

После распускания хотя бы
одного листа, укореняю сажен-
цы в почве или песке. Почва
должна быть рыхлой, легко про-
мачиваться водой. Я для этого
заранее заготавливаю спитой
чай и перемешиваю его с зем-
лей. Да и потом частенько до-
сыпаю в горшки спитой чай.
Земля не трескается, хорошо
держится влага. Использую цве-
точные горшки объемом 1,5-2
литра. Стараюсь закрыть землей
черенок по самую нижнюю из
распустившихся почек. (Из поч-
ек может развиваться от 1 до 3
побегов. Оставляю их все) (рис.
4). Для этого использую про-
зрачные пластиковые бутылки,
обрезая донце и верхнюю часть.
Получается цилиндр нужной вы-
соты. Его устанавливаю в горш-
ке на насыпанную землю и за-
полняю его также землей. Кор-
ней у черенка еще нет, и ему по-
прежнему нужна повышенная
влажность. Чтобы не обломить
зеленеющие побеги и не допус-
кать соприкосновения их с цел-
лофаном, устанавливаю про-
стейший каркас. Это или 2-3 па-
лочки, или проволока в виде
зонтика. Пакет так же подвора-
чиваю, предупреждая закивание

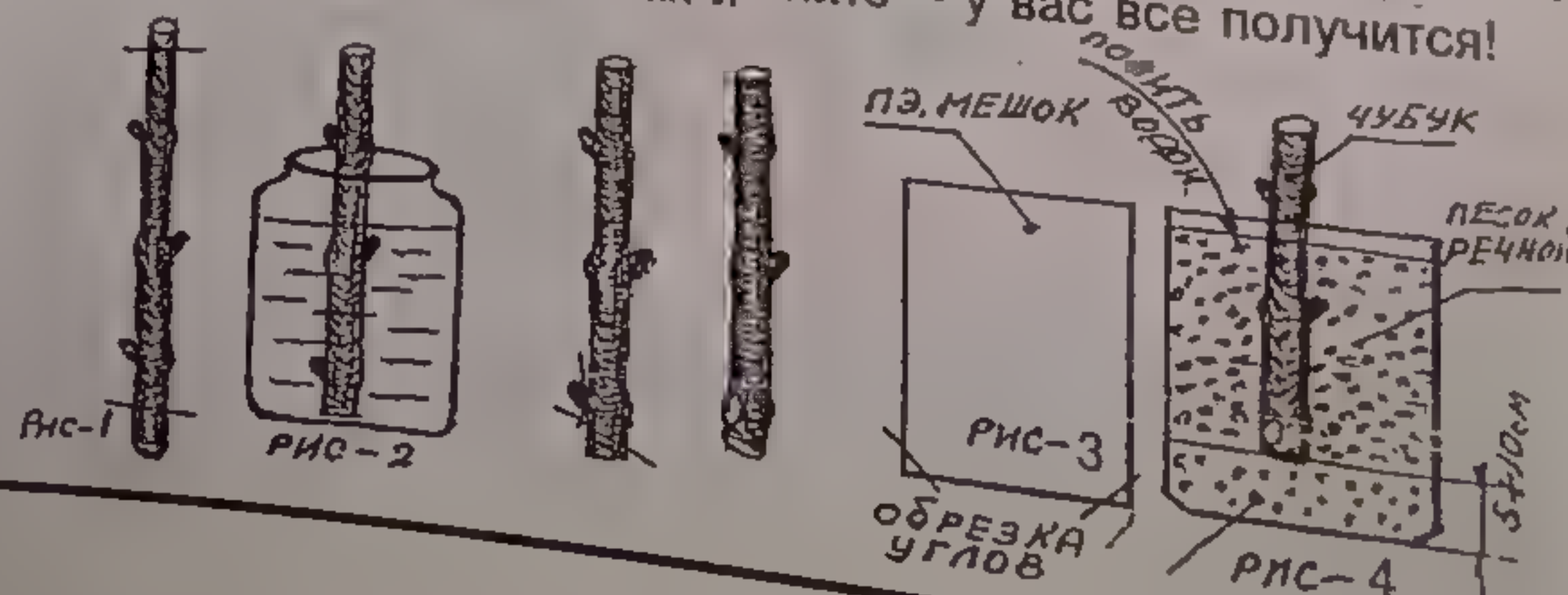
почвы и плесневение черенка.
Снимаю один раз в день для про-
ветривания побегов на 3-4 часа,
а то и на всю ночь.

Черенкам и нежным зеленым
побегам противопоказаны лучи
солнца. Поэтому лучше выращи-
вать их на северных или восточ-
ных подоконниках. Примерно че-
рез месяц, когда разовьется кор-
невая система и побеги как бы
одревенеют, им будет необхо-
димо солнце и отпадет потреб-
ность в целлофановом пакете.

Хочу еще сказать о темпера-
туре. Я выращиваю всю расса-
ду на холодных подоконниках,
поближе к стеклу. Зимой мало
света. И если температура выше
22° С, рассада вытянется вверх.
Если же +14... +18°, то получа-
ется некий баланс между светом
и температурой. Тогда рассада
растет на крепкой ножке, невы-
сокая. Поэтому я высаживаю
рассаду овощных и в декабре, и
в январе — она у меня не пере-
растает. Она больше нуждается
в подсветке, чем в тепле. Так и

виноград— к апрелю вырастут
мощные саженцы с лозами до
60 см. В теплые дни начинаем
приучать их к улице, вынося на
15-30-60 минут. Однако в грунт
высадим только после майских
заморозков. Разрезаем plasti-
ковый цилиндр и осторожно вы-
нимаем саженец с комом зем-
ли. Очень важно посадить его
так, чтобы корни были на глуби-
не 50-60 см от уровня земли. Не
пугайтесь, что посажен виноград
как будто в яме, зато корни ока-
жутся недоступны морозу. Да и
куст будет сформирован как бы
веером, что очень удобно для ук-
рытия на зиму.

За лето виноградный саже-
нец разовьет боковые побеги
второго порядка и достигнет 2-
3 м высоты. Необходима опо-
ра в виде шпалер или кольев.
Таким образом, за один сезон
получим, по сути двухлетний са-
женец. И на следующий год
можно ждать первых гроздей.
Но это при условии правильно-
го ухода: подкормок, поливов,
обрезки. Все это можно найти
в специальной литературе. Нач-
ните — у вас все получится!



8

АНЕКДОТЫ ОТ ПРИРОДЫ

Разговаривают два охотника:
— А как же ты понял, что этот медведь-людоед?

— По глазам. Взгляд тот же, что и у моей жены...

Охотник провалился в берлогу. А там — маленький медвежонок. Охотник его спрашивает:

— Твой папа дома?

— Нет.

— А мама?

— Ее тоже нет дома.

— Тогда я тебя заберу! Медвежонок испугался и заплакал:

— Бабушка-а!

На привале завели разговор о женах.

— Моя, — говорит первый охотник, — выглядит как серна: стройная, нежная, и у нее большие, влажные глаза!

— А моя, — говорит второй — хитрая, лукавая, быстрая — ну как лиса!

Третий промолчал, сплюнул, потом сказал:

— А моя внешне выглядит, как человек...

Муж жене, возвращаясь после прогулки с собакой.

— Не знаю, что случилось с нашим Азором, — говорит. — Всю обратную дорогу пес рвался и скулил, как будто хотел что-то сказать.

Жена выходит в прихожую, смотрит на собаку и говорит:

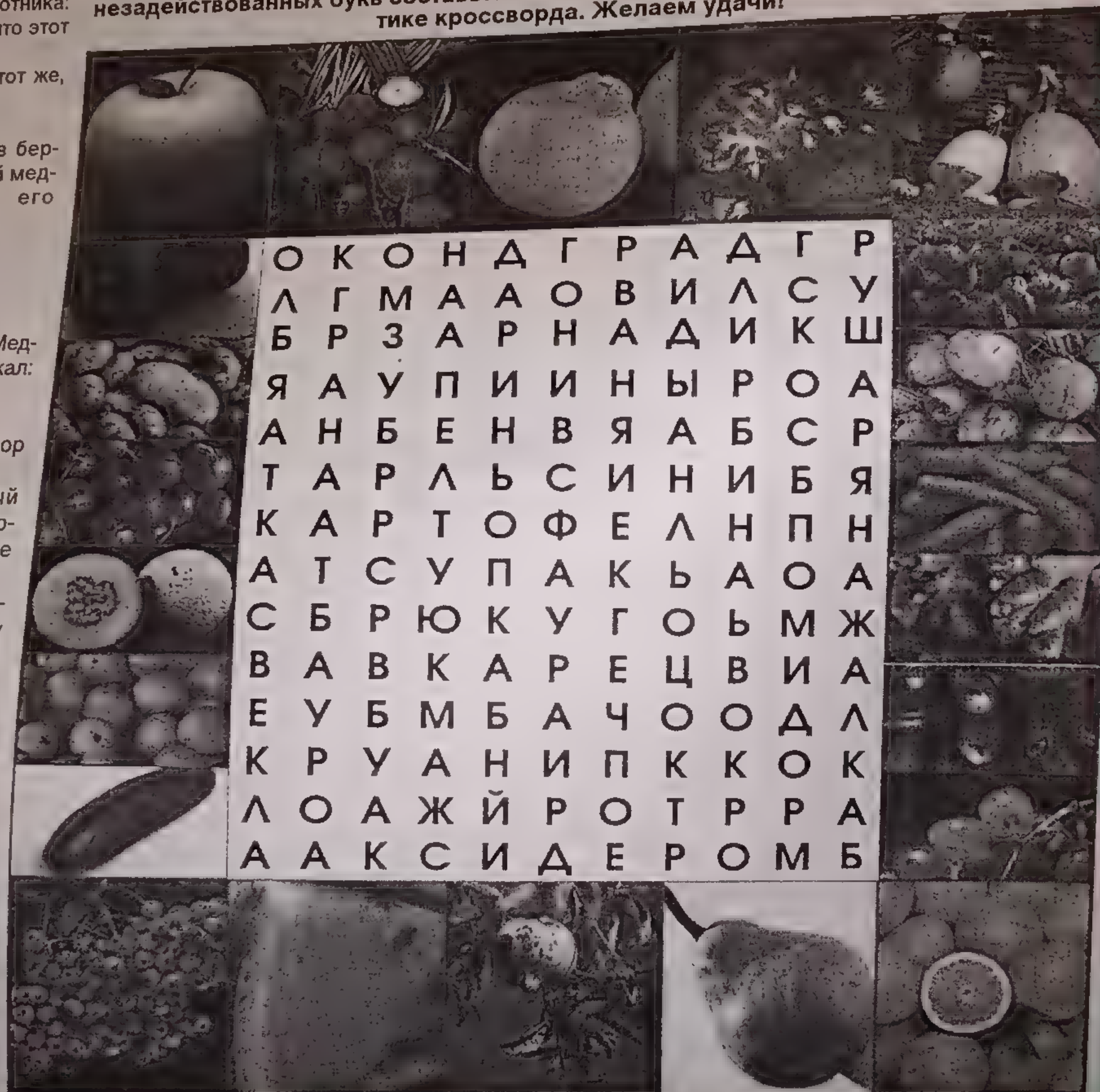
— Он хотел сказать, что он — чужой пес.

Профессора-биолога спросили:

— Правда ли, что хищники не трогают человека, если он не зажженный факел?

— Правда — ответил профес-

Выберите из нашего кроссворда фрукты и овощи, которые вам по вкусу. Слова-ответы располагаются по вертикалям и горизонталям, но не по диагоналям. Слова могут «ломаться» в тех же направлениях, но не в диагональном. Из оставшихся незадействованных букв составьте ключевое слово, имеющее отношение к тематике кроссворда. Желаем удачи!



ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

НЕДВИЖИМОСТЬ ПРОДАЮ

- Продается дача, Ленинский р-н, ост. Солнечный, домик кирпичный, 6 соток, есть плодовые деревья, большая емкость, по-

КУПЛЮ

- Дачу на правом берегу Волги, вверх по реке. Т.: 72-58-01.
- Дачу, недалеко от Волги, р-н Трещихи, Водника, Хмелевки, недорого. Т.: 45-10-42 (дом.).
- Дачу, небольшую, р-н Затона.

- Дачн. участ., Лебедевский, пло-
- донос. сад, стройматериалы. Т. в Энгельсе: 3-06-38.
- Дачн. участ., 10 сот., Клещевка, вода, свет, вагончик, фунда-
- мент, подъезд круглый год, рядом прул. Т.: 24-97-61

- раковину и мойку для кухни. Т.: 73-20-72.
- Инвентарь садово-огородный. тележки для фляг, ручн. пилки по обрезке деревьев и др. Т.: 66-90-38.
- Металлоконструкции для стани-

ЧИТАЙТЕ
В СЛЕДУЮЩЕЙ
«СОТКЕ»

ЧТО НАМ ГОТОВИТ
ГОД ЗМЕИ?

В НОВЫЙ ГОД —
С ИНТЕРЕСНЫМИ
ЗАДУМКАМИ

ПОЧВА: ДЫШАЩАЯ
И БЕЗМОЛВНАЯ

ОВОЩИ
ДЛЯ ШКОЛЬНОГО
ОБЕДА —
СО СВОЕГО
УЧАСТКА

ЛИМОГРЕЙПОРУТ —
КОЛОССАЛЬНЫЕ
ПЛОДЫ

КИВАНО, КУМКВАТ,
МАНГУСТИНЫ —
ПО СТРАНАМ
И КОНТИНЕНТАМ

КАК ПРАВИЛЬНО
СОХРАНИТЬ
ЧЕРЕШКИ

НЕДОСТАТОК —
КАПЛИ

Жена выходит в прихожую,
смотрит на собаку и говорит:
— Он хотел сказать, что он —
чужой пес.

* * *

У профессора-биолога спросили:

— Правда ли, что хищники не трогают человека, если он несет зажженный факел?

— Правда, — ответил профессор, — если он несет его достаточно быстро.

* * *

— Я спокойно могу выстрелить по зайцу с расстояния в четыреста метров.

— Да ну! На таком расстоянии никто не может попасть в зайца.

— А разве я что-то говорил о попадании?

* * *

Охотник встречает своего приятеля с ружьем и спрашивает:

— Куда это ты собрался? Разве не знаешь: сезон охоты уже закончился.

— Я-то знаю. А вот жене знать об этом совсем не обязательно.

ЧАСТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

НЕДВИЖИМОСТЬ

ПРОДАЮ

- Продается дача, Ленинский р-н, ост. Солнечный, домик кирпичный, 6 соток, есть плодовые деревья, большая емкость, погреб, свет, вода постоянно. Видеть с 16 до 18 час., все дни, кроме воскресенья. г.Саратов, 410064, Электронная, 12/9, кв.30.
- Дачу кирп., 2-эт., 4 сот., саду 10 лет, зимний подъезд, рядом газ, частич. внутр. отделка. Гуселка — 125 т.р. Т.: 41-36-26, с 9 до 14 час., Андрей Юрьевич.
- Дачу кирп., недостроен., есть кирп., стройматер., 8 сот., плод. сад, в стор. Курдюма, ост. «Гусельский мост». Т.: 34-14-75.
- Дачу, 6х5, 3-эт., кирп., свет, вода, гараж, туалет, емк., подъезд круглый год, р-н Чардыма, около речки. Т.: 45-84-26.
- Дачу, 100 кв.м., 2-эт., Пристанное, свет, газ, вода, 6 сот. — 170 т.р. Т.: 34-30-64 (дом.), 25-34-77 (раб.), Александр Владимирович.

КУПЛЮ

- Дачу на правом берегу Волги, вверх по реке. Т.: 72-58-01.
- Дачу, недалеко от Волги, р-н Трещихи, Водника, Хмелевки, недорого. Т.: 45-10-42 (дом.).
- Дачу, небольшую, р-н Затона, «Пчелки». Т.: 25-61-90 (дом.), с 9 до 12 и с 20 ч.

МЕНЯЮ

- Дачу, 2-эт., Бобровка, лес, речка — на металл черн. оцинков., строй-, пиломатериал, редукторы 1Ц2У 160-20, эл. двиг. 7,5 кВт, 1500 об., 18 кВт, 750 об. Т.: 32-98-63.
- Дачу, Расловка-2, Волга, рядом электрич. — на жилье. Или продам за 50 т.р. Т.: 52-56-27.

СЕМЕЛЬНЫЕ УЧАСТКИ

ПРОДАЮ

- Дачн. участ., 6 сот., ухожен, ост. «Сады», за пос. Дачн., полив, плод. сад, огорожен., недорого. Т.: 33-88-95.
- Дачн. участ., 8 сот., свет, вода, емк., туалет, вагончик, ост. электр. на Татищево «Сады» — 3500 р. Т.: 52-91-95.

- Дачн. участ., Лебедевский, плод. сад, стройматериалы. Т. в Энгельсе: 3-06-38.

- Дачн. участ., 10 сот., Клещевка, вода, свет, вагончик, фундамент, подъезд круглый год, рядом пруд. Т.: 24-97-61.

- Участ., под строит. коттеджа, все коммуникации рядом, огорожен., круглогодич. подъезд, жилой сектор на Молочке. Т.: 29-91-83, с 9 до 16 час., Юрий.
- Участ., 13 сот., сад, огород, 279 км на Тарханы, вода, контейнер, туалет, душ, огорожен. Т.: 32-24-52, Костиков.

- Участ., 19 сот., элитный, под строит., Усть-Курдюм, все коммуникации, дерев. дом, пляж. Т.: 26-45-61, с 18 до 21 часа, Сергей.

МЕНЯЮ

- Участ., 9 сот., пос. Мирный — на цв. телевизор, кирпич. Или продам, недорого. Саратов, Хвалынская, 59.

РАЗНОЕ

ПРОДАЮ

- Продаю новые деревянные рамы разных размеров, стекло,

раковину и мойку для кухни. Т.: 73-20-72.

- Инвентарь садово-огородный: тележки для флоры, руч. пилки по обрезке деревьев и др. Т.: 09-90-38.

- Металлоконструкции для стационарной теплицы, 7х4 м. Т.: 37-36-54.

- Ульи, 5 шт. Т.: 54-22-86 (дом.).

- Ульи, 2-корпус.; фляги алюмин., 6/у, 25 и 40 л; рамки на 300 мм, 6/у; вошину. Т.: 48-68-49.

КУПЛЮ

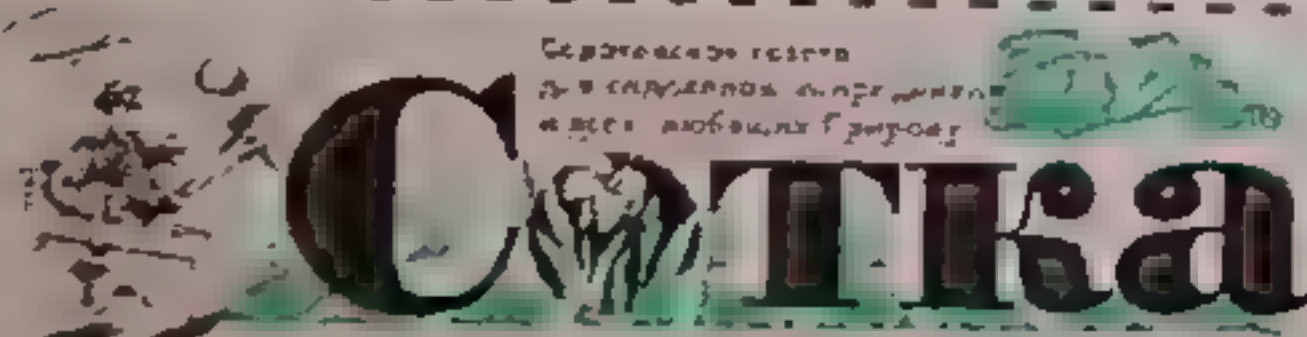
- Монеты СССР, РФ, юбилейные, царские и прочие интересуют для покупки, от 1700 до 2000 г. От Вас: список, 2 любых купона, конверт. 410041, а/я 715.

- Воск, по 50 р./кг или меняю на вошину. Т.: 72-02-42.

ПРОЧЕЕ

- Рефераты, курсовые, контрольные, дипломные работы выполняю по всем дисциплинам. Т.: 48-85-25, Денис Иванович.

Купон бесплатного объявления необходимо заполнить и прислать по почте, принести по указанному на 8-й странице адресам или передать через общественных распространителей «Сотки». Ксерокопии купонов не принимаются.



Наш адрес: 410028,
г.Саратов, ул.Соборная, 17

ОБЪЯВЛЕНИЯ В ГАЗЕТУ «СОТКА» ПРИНИМАЮТСЯ ПО АДРЕСАМ:

- Ленинский район, ДК «Россия» (в фойе), ост. «3-я Дачная» пункт приема ч/о в газеты «Из рук в руки» и «Элеком». В будние дни, с 9 до 18 часов.
- ул.Соборная, 19, «Дом Офицеров» (в фойе, пункт приема ч/о в газету «Из рук в руки»). В будние дни, с 9 до 18 часов.
- пр-т Кирова, к/т «Пионер» (в фойе, пункт приема ч/о в газету «Из рук в руки»). В будние дни, с 10 до 19 часов.
- Заводской район, пл.Орджоникидзе, к/т «Темп» (пункт приема ч/о в газеты «Из рук в руки» и «Элеком»). В будние дни, с 9 до 18 часов.

В ТОРГОВЫХ ТОЧКАХ ООО «СОЦВЕТИЕ» (В ЧАСЫ РАБОТЫ МАГАЗИНОВ):

- пр-т Кирова, 17 — магазин «Рыба»
- угол ул.Чернышевского и ул.Московской — магазин «Юбилейный»
- ул.Сакко и Ванцетти, 59 — магазин «Семена»
- пр-т Энтузиастов, 29 — магазин «Дом торговли», отдел «Семена»
- ул.Чапаева, 45 — магазин «Семена»
- ул.Танкистов, 72 (район СХИ) — «Садовод»

Приглашаем на работу помощника руководителя отдела распространения и агентов-распространителей.
Собеседование в среду, в 11.00. Адрес: ул.Соборная, 17.
Телефон: 261-261.

Учредитель: ООО «Дом Печати»
Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания, средств массовых коммуникаций. Регистрационный № ПИ-7-0055 от 15.05.2000 г. За содержание текстов рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

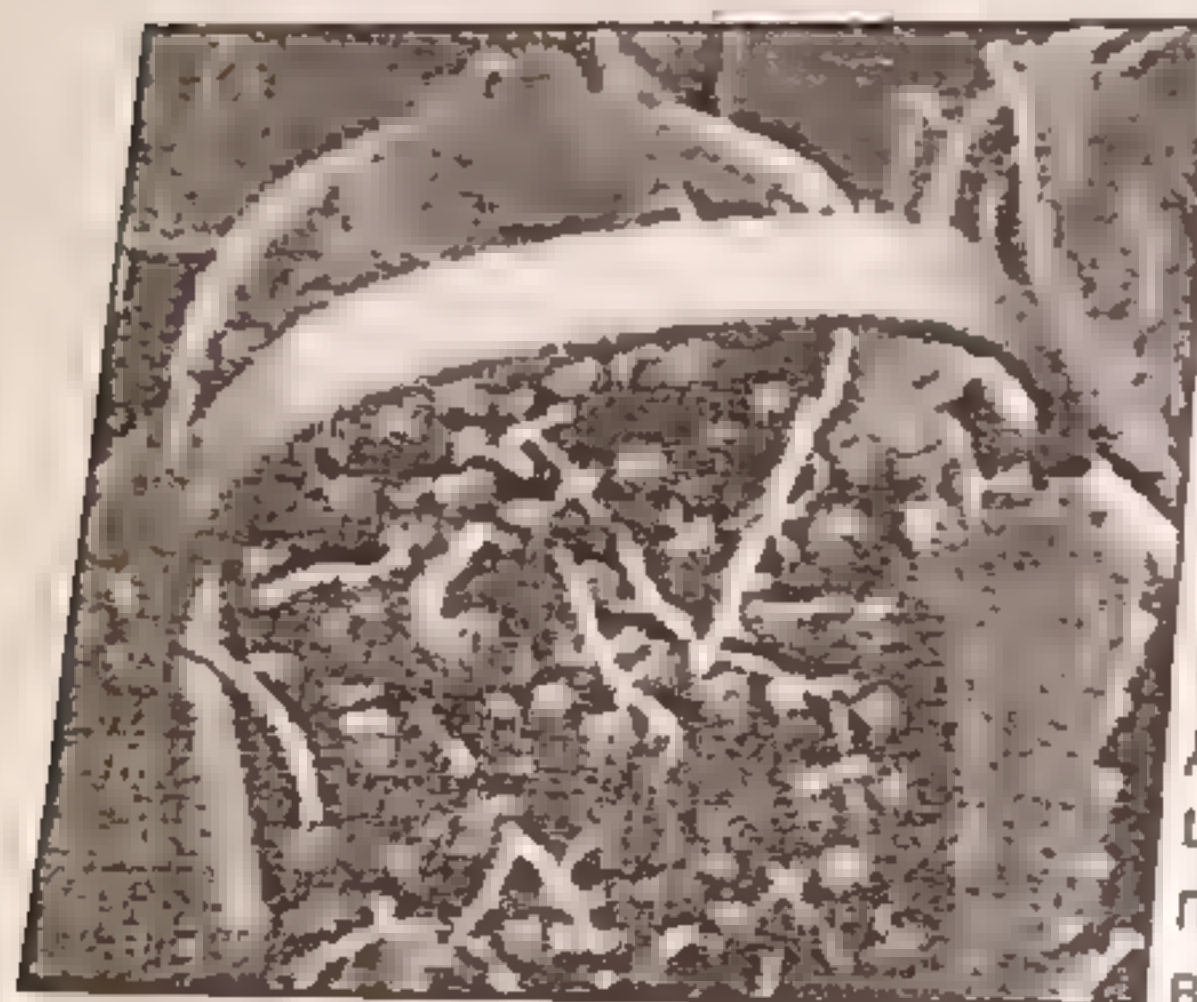
Главный редактор: Фёдорова А.Ю.
Корректор: Орт Е.Н.

Отпечатано в издательстве «Слово» (ул.Волжская, 29).
Тираж 4500 экз. Заказ №2132.14 Адрес редакции: г.Саратов,
ул.Соборная, 17. Пейджер: 986 (телефон 481-000)
Телефоны: 261-261, 261-01-01

А Я ДЕЛАЮ ТАК

СМОРОДИНА НА ПОДОКОННИКЕ

Способов размножения черной смородины много. Я же хочу поделиться своим опытом. После листопада, в ноябре, а иногда — позже — вплоть до февраля, из средней части побегов черной смородины нарезаю черенки диаметром 6-10 мм, а длиной 30-32 см.



Важно, чтобы они были вызревшими и не подмерзшими. Нижний срез — прямой, под почкой, а верхний — косой (под углом в 45 градусов), на 2-3 мм выше нее.

Черенки привожу домой и ставлю по 6 штук в двухлитровые банки с водой комнатной температуры. Посуду необходимо брать с достаточно широким горлом, чтобы при извлечении черенков не повредить молодые корешки.

Каждую неделю, не вынимая черенков, заменяю воду свежей, наливая ее до плечиков посуды. Лучше всего использовать процеженную снеговую воду, подогретую до ком-

натной температуры. Можно и водопроводную, но отстоявшуюся в течение 2-5 дней, предварительно через трубочку продуваю в воду воздух в течение 3-5 минут.

Молодые белые корешки длиной до 2 см, образуются у черной смородины через 3 недели. После этого высаживаю черенки по 6 штук в цветочные горшки диаметром и глубиной 30 см, размещая их равномерно.

За зиму у черенков развивается хорошая корневая система, заполняющая всю посуду. К маю вырастают побеги длиной до 30 см, и растения можно высаживать в саду.

С.Сергеев,
садовод-любитель

ОПЫТ - В МАССЫ!

ТА САМАЯ БУЗИНА

Продолжение. См. №29.

Бузина обладает высокой декоративностью. С этой целью ее высаживают в парках и санаториях. Думаю, найдется ей место в каждом любительском саду. Надо помнить, что использование ягод бузины в пищу опасно.

Бузина хорошо размножается семенами, отводками, делением куста и черенками, которые хорошо окореняются, так же, как и смородина.

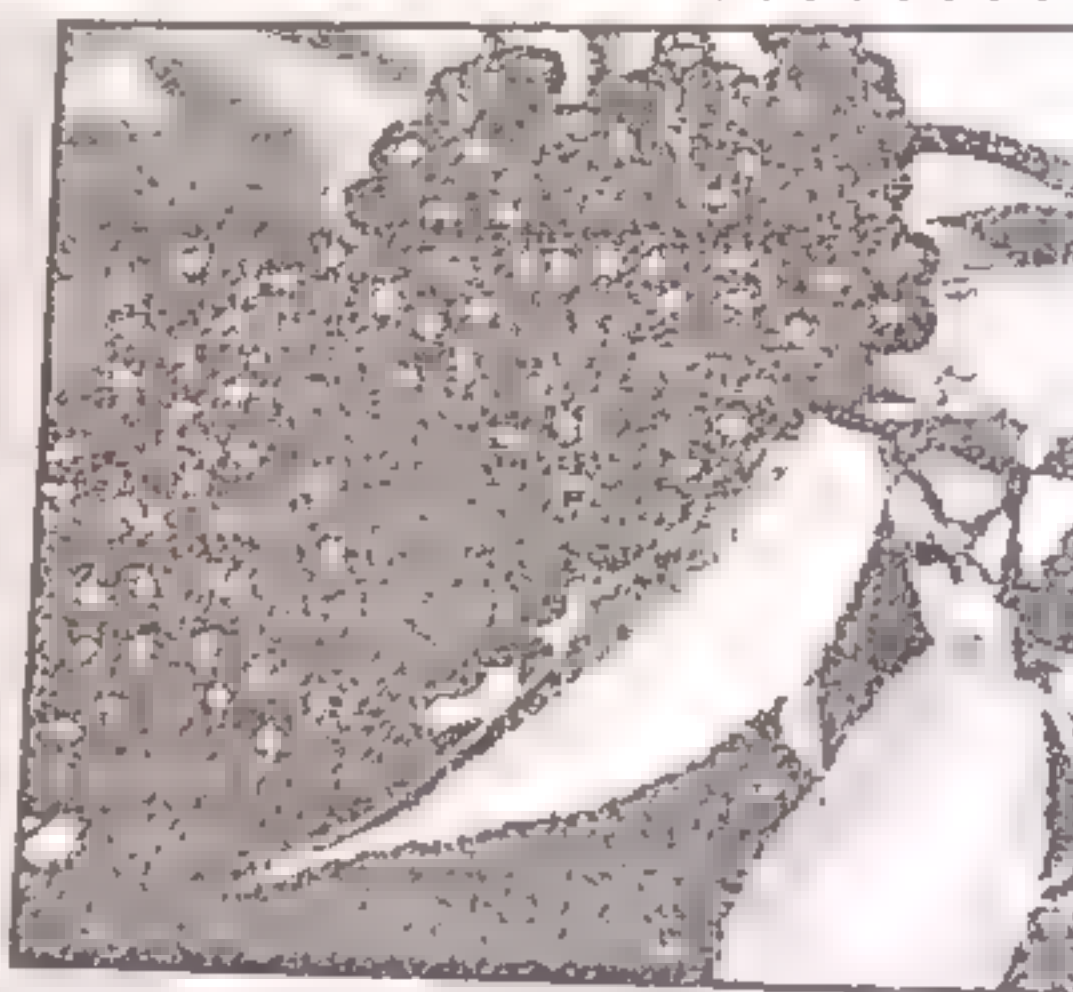
Растение это совсем неприхотливо, хорошо растет даже на малоудобренной почве,

засухоустойчивое, стойкое к морозам. Любит солнце и мирится с полутенью.

Способ применения бузины черной в домашних условиях:

1. Одну столовую ложку цветков настаивать полчаса в закрытом сосуде в стакане кипятка, процедить. Выпить горячим как потогонное на ночь или принимать по четверти стакана 3-4 раза в день за 15 мин до еды как вяжущее.

2. 2,5 чайной ложки сухих ягод настаивать 12 ч. в 3/4 стакана остуженной кипяченой воды, процедить. Принимать



теплый раствор раз в день по 3/4 стакана как легкое слабительное.

3. 2-3 столовые ложки молодых листьев отварить в молоке, завернуть в марлю.

Употреблять как наружное средство при геморрое, фурункулах, опрелостях и ожогах.

ЧИТАТЕЛЬСКИЙ СОВЕТ «СОТКИ»

СПРАШИВАЮТ — ОТВЕЧАЕМ

Наша читательница М.А.Ан-ные ягоды — очень витамин-

ЦВЕТНИЧОК

УКРЫВАЮ РОЗЫ НА ЗИМУ

Вроде бы не хитрое это дело: подготовить розы к зиме и хорошо их укрыть, а у многих моих знакомых они или вымерзают, или сопревают. Хочу поделиться своим опытом.

Укрывать розы на зиму начинаю со второй половины октября, после первых серьезных заморозков. Перед укрытием удаляю невызревшие побеги, укорачиваю остальные на высоту 40-50 см. Листья обрезаю, удаляю их с участка, срезаю. Растения слегка округливаю землей с другого участка, чтобы не оголить корни. Затем набрасываю на них все растительные остатки — ботву, траву, а сверху прикрываю рубероидом или дощечками.



Следует учесть, что операцию эту надо проводить в сухую погоду, чтобы розы не были влажными.

Т.Самойлова,
садовод-любитель.

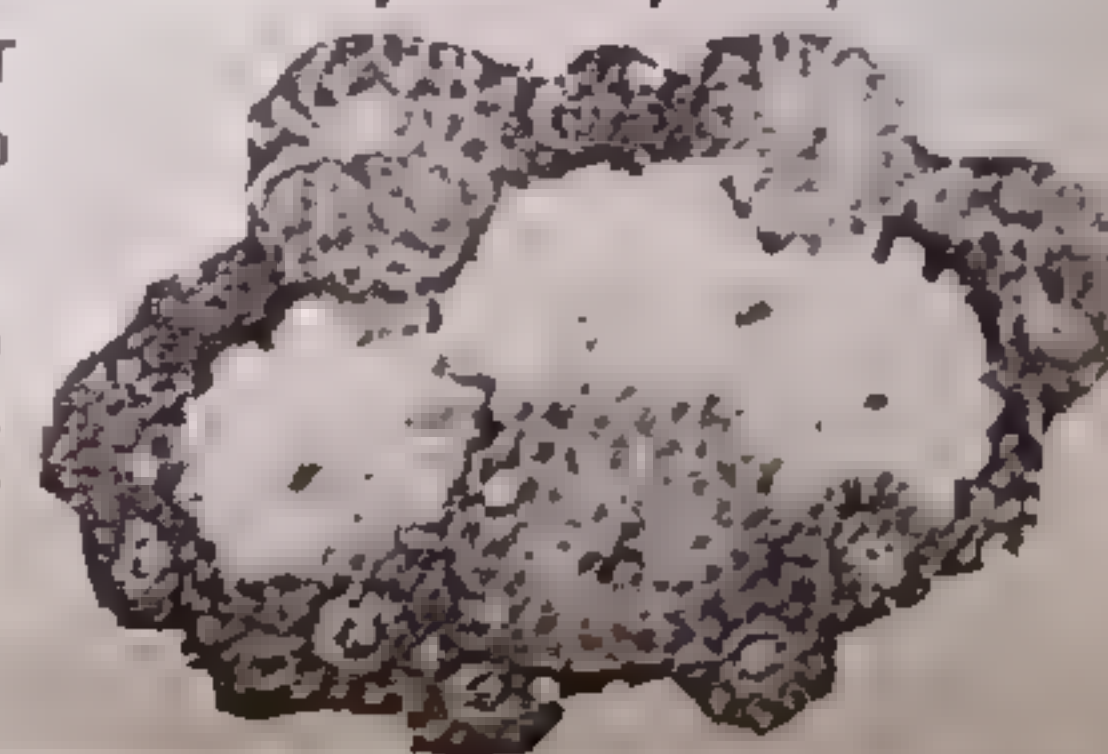
ПРОДЛЕВАЕМ ЖИЗНЬ БУКЕТА

Обидно бывает: привезешь с дачи георгины или розы или купишь их, а через несколько дней они увядают. Меня научили, как продлить жизнь букета. Способ довольно простой — с помощью фитилей и ваты, которые будут исправно «накачивать» влагу во внутрь полых стеблей.

Длина ватного жгута 4 см, сильно скручивать его не надо. Узлы стеблей прокалывают спицей или надрезают, а потом с помощью той же спицы вводят в них фитили так, чтобы сна-

ружи торчали хвостики в полсантиметра длиной. Теперь букет простоит не увянув и неделю, и больше.

Л.Захарова
с/т «Просвещенец».



СЕНСАЦИЯ

ТАЙНА ФАРАОНОВ

Египетские пирамиды хранят в себе немало тайн. Там нет никаких вирусов и бактерий. Люди до-

Мы публикуем присланный нам рисунок (размеры в см). Все раз-

ЭТО ИНТЕРЕСНО

МУЗЫКУ ЗАКАЗЫВАЕТ КОРОВА

тельском саду. Надо помнить, что использование ягод бузины в пищу опасно.

Бузина хорошо размножается семенами, отводками, делением куста и черенками, которые хорошо окореняются, так же, как и смородина.

Растение это совсем неприхотливо, хорошо растет даже на малоудобренной почве.

ков настаивать полчаса в закрытом сосуде в стакане кипятка, процедить. Выпить горячим как потогонное на ночь или принимать по четверти стакана 3-4 раза в день за 15 мин до еды как вяжущее.

2. 2,5 чайной ложки сухих ягод настаивать 12 ч. в 3/4 стакана остуженной кипяченой воды, процедить. Принимать

теплый раствор раз в день по 3/4 стакана как легкое слабительное.

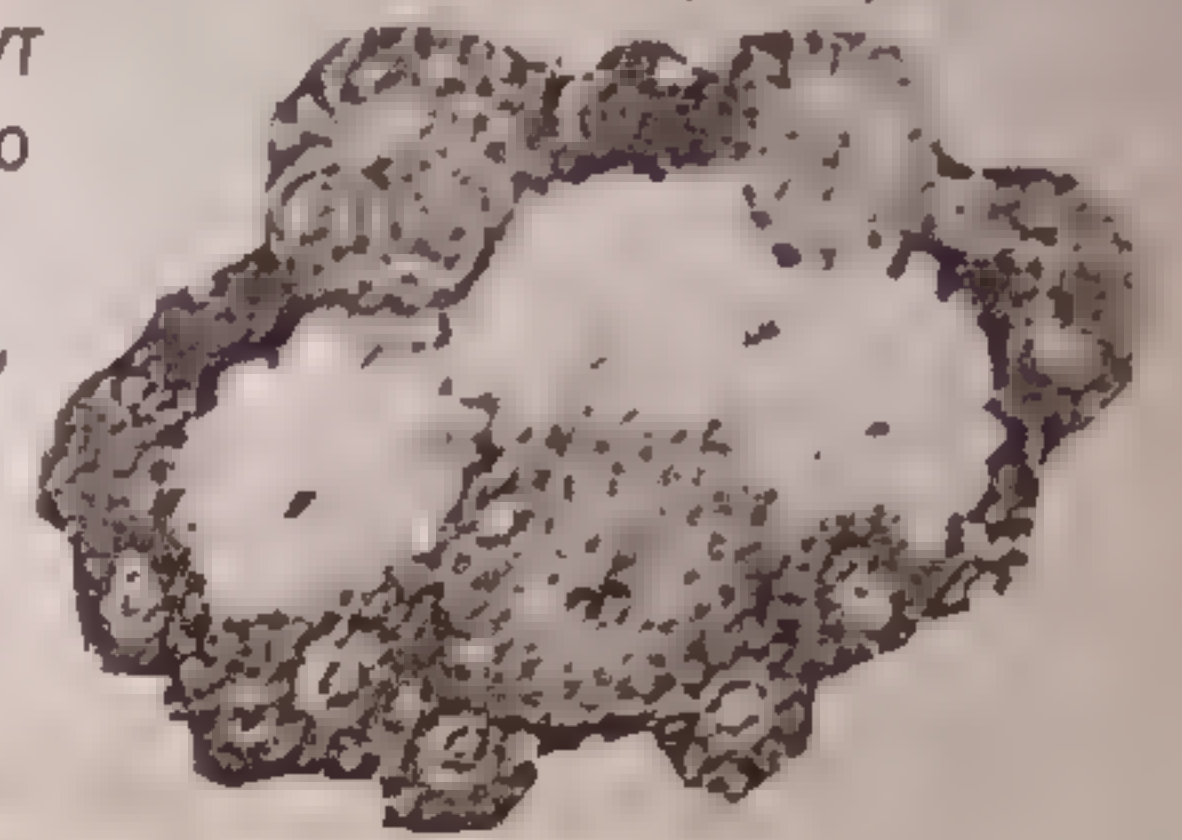
3. 2-3 столовые ложки молодых листьев отварить в молоке, завернуть в марлю.

Употреблять как наружное средство при геморрое, фурункулах, опрелости и ожогах.

продлить жизнь букета. Способ довольно простой — с помощью фитилей и ваты, которые будут исправно «накачивать» влагу во внутрь полых стеблей.

Длина ватного жгута 4 см, сильно скручивать его не надо. Узлы стеблей прокалывают спицей или надрезают, а потом с помощью той же спицы вводят в них фитили так, чтобы сна-

И. Захарова
с/т «Просвещенец».



ЧИТАТЕЛЬСКИЙ СОВЕТ «СОТКИ»

СПРАШИВАЮТ — ОТВЕЧАЕМ

Наша читательница М.А. Андреева интересуется: какие условия требует для своего развития калина? Чем она примечательна?

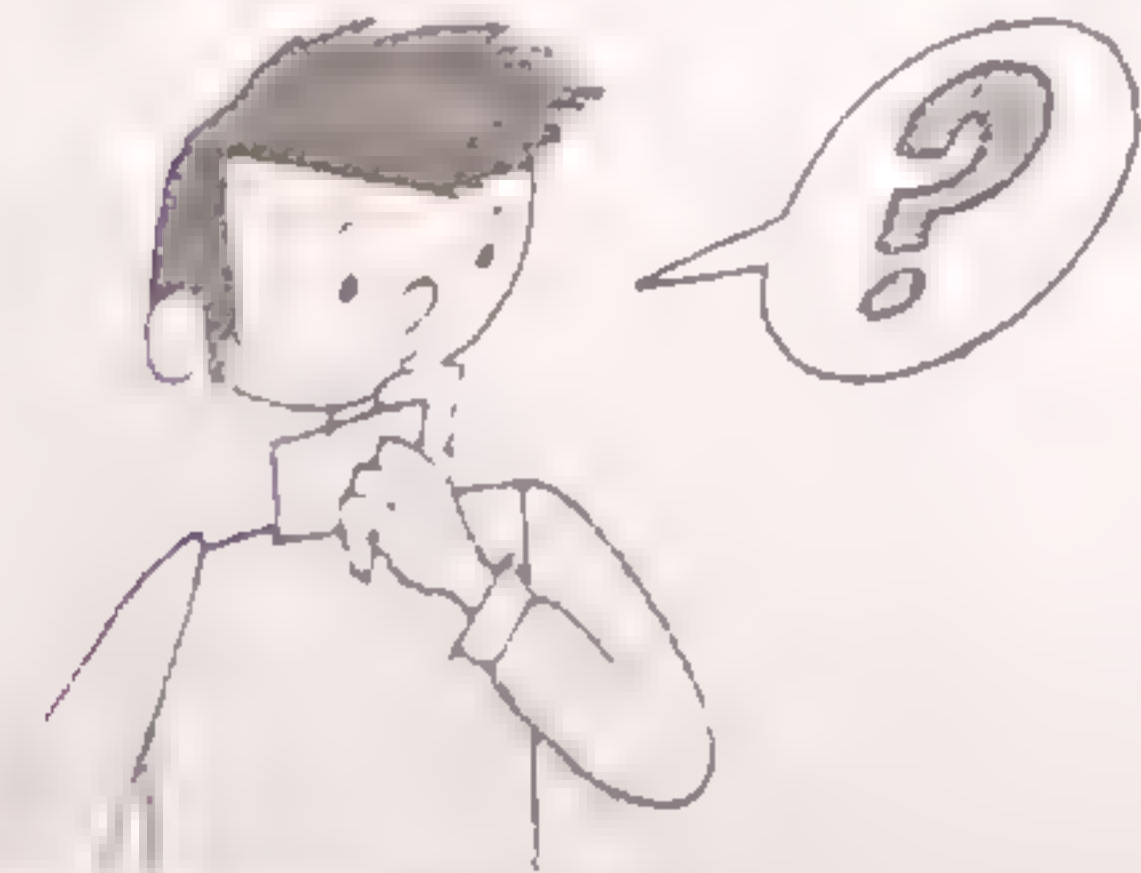
КАЛИНА

Старинное лекарственное растение, витаминов в ней больше, чем в лимоне. Дважды в году калина бывает ярче своих напарниц — в начале лета и глубоко осенью. В саду она великолепна в роли зеленой защиты, ее сажают по краям участка, разводят порослью, делением куста и зелеными черенками. Сажают ее на постоянное место на расстоянии между рядами 3 м, в рядах — 2,5 м.

Что за растение — МАГОНИЯ ПАДУБОЛИСТНАЯ?

Отвечает член Читательского Совета «Сотки» Т.К. Кувшинова.

Это вечнозеленый кустарник с очень красивым цветом и темно-синими ягодами. Сажала я его для души, а через 7 лет выяснилось, что у него съедоб-



ные ягоды — очень витаминные, и варенье из него замечательное, но в свежем виде — кисловаты. Веточки осенью становятся оливкового цвета — и стоят в срезке сколько угодно — очень хороши для аранжировки, зимних букетов.

В наше время чрезвычайно трудно достать навоз. От этого он очень дорогой. Каков срок его воздействия?

Навоз эффективен с 3-4 года, но с уменьшением урожайности. Это если он свежий и перегорел уже на вашей территории. То же птичий помет. Если он лежалый — разводите его в воде не 1:20, как свежий, а один (одна часть) к десяти частям воды. В воде его выдерживайте не более 1-2 дней. Используйте из расчета 4 ведра на кв. метр.

МЫШИ

Чтобы мыши не прятались в компосте — засыпьте кучу азотсодержащим удобрением.

То же удобрение поможет вашим плодовым справляться с заболеваниями и вредителями. Опрысните ветви и листья раствором азотного удобрения (700г на литр).

Укутанные на зиму растения полейте сильно пахнущим веществом, например, карболовой к-той — от грызунов.

СЕНСАЦИЯ

ТАЙНА ФАРАОНОВ

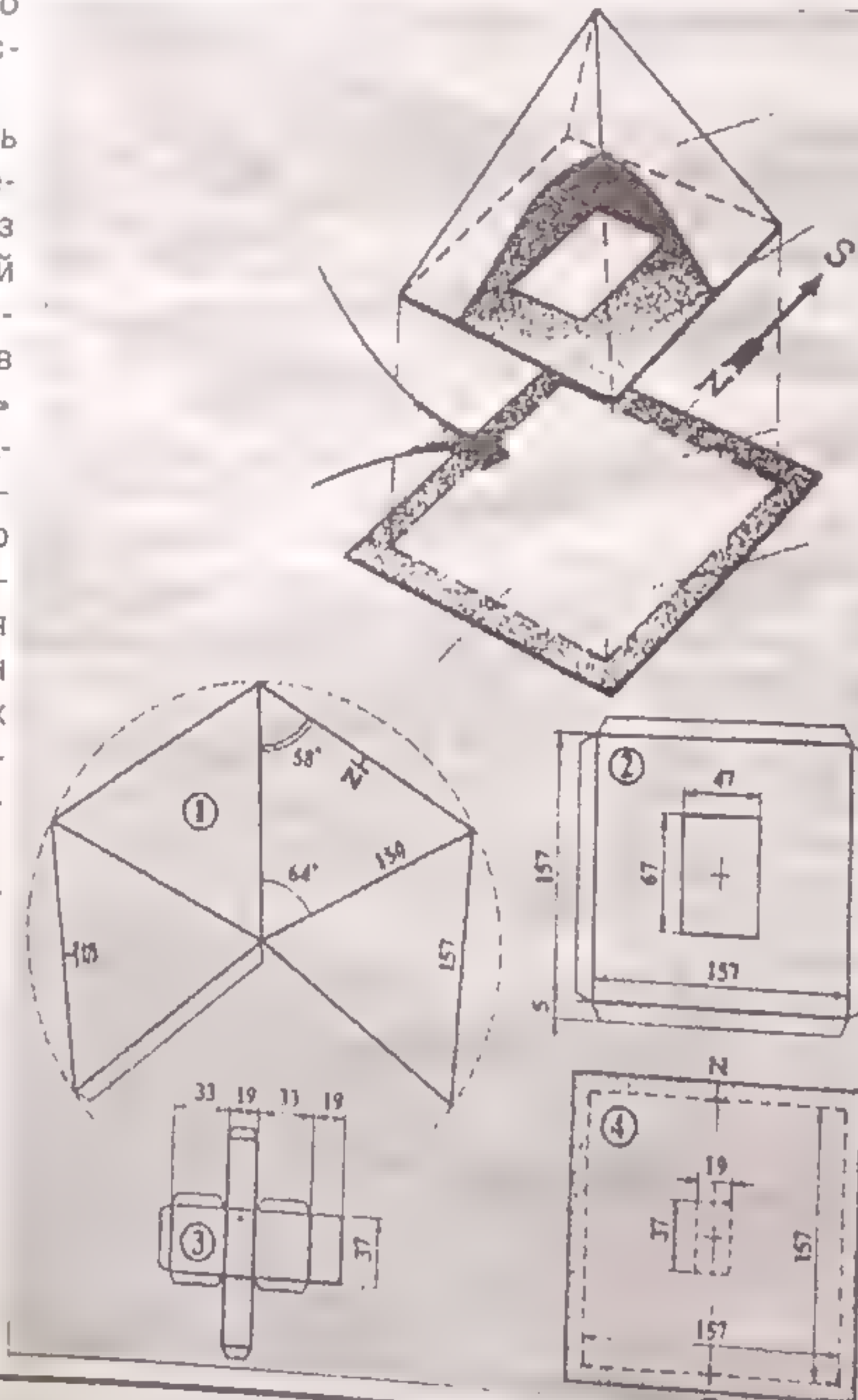
Египетские пирамиды хранят в себе немало тайн. Там нет никаких вирусов и бактерий. Люди, попадая туда, чувствуют себя прекрасно. У многих проходят сердечные и астматические приступы.

Есть уже масса вполне реальных примеров, когда садоводы выращивали в парниках-пирамидах просто фантастические урожаи.

Наш читатель Иван Сергеевич Сорокин из Саратовской области вычитал как-то в журнале «Сам» про мини-пирамиду, в которой ее автор «затачивал» тупые лезвия бритвы. Он просто клал их туда, и они становились острыми.

Иван Сергеевич построил по предложенным журналом размерам парник, и вот уже 3 года выращивает в нем небывалые урожаи томатов, огурцов, перцев.

Мы публикуем присланный нам рисунок (размеры в см). Все размеры можно увеличивать пропорционально, если парник нужен большим. Попробуйте! Он утверждает, что и зимой выращивает в таком же парнике (с двойной пленкой) овощи на отапливаемой лоджии.



ЭТО ИНТЕРЕСНО

МУЗЫКУ ЗАКАЗЫВАЕТ КОРОВА

Растения равнодушны к музыке. Она не только благоприятно сказывается на иммунитете растений, но и на качестве и величине плодов.

Уже в наши дни американец Карлсон организовал фирму и стал распространять свой метод «Озвученный цветок». Был выращен куст томатов высотой 4,5 метра, давший 835 плодов, а куст розы выгнал 65 бутонов. Используя метод озвучения, американский фермер Ипхофф вырастил картофель, клубни которого (и не один, а много) весили 400 г и имели в длину 15 см каждый. Помимо размеров и плодovitости, «озвученные» растения отличаются высокой питательной ценностью. Анализ выращенных под музыкальное сопровождение пшеничных ростков показал, что в них содержится в 20 раз больше витамина А, в 5 раз больше витамина С и В; по сравнению с обычными. В апельсиновом соке, полученном из плодов «озвученных» цитрусовых, витамина С было на 121 процент больше, люцерны показывает большое содержание белка — 29 процентов (против 16 в среднем). Коровы тоже входят во вкус: они съедают сначала «музыкальные» растения!

Во Франции и США давно уже издаются альбомы пластинок для растений.

(По материалам зарубежной прессы.)

Хотя народный численник отсчитывает начало зимы с первых заморозков — с 4 октября, ее «фенологический паспорт» называет другую дату — 27 ноября. Считается, что длится она 111 дней — по 18 марта, когда грачи прилетают. Называют еще одну дату: «перелом зимы», который по народному стилю приходится на 15 февраля. Впрочем, до «перелома» нам еще далеко, пока же встречаем зиму.

Наблюдательные крестьянки давно определили: зима лето строит, по зиме лето ложится. Тепло зимой — летом холодно, и наоборот, после холодной зимы следует обычно жаркое лето. Зимой сухо, снег не тает — и летом сухо будет, дождь не зайдет. А если зима снежная, вьюжная — жди ненастного лета. Однако не все приметы сбывались, на то и сложена «компромиссная» пословица: «Три года зиме по лету, три года лето по зиме, а три года — «Само по себе...».

Декабрь — зимы начало — по-народному называют «стужайло», «студень». Он «и замостит, и загвоздит, и саням ход даст». Температура в средней полосе опускается иногда и до -30°. Но и морозы не так страшны, как бесснежье: если земля укрыта снежным покрывалом — не схватится сразу на глубину, не погибнут посевы под зиму. «Снег на полях — зерно в закромах», «Снег глубок — и хлеб хорош», «Иней на деревьях — к урожаю».

1 декабря — именинники Платон и Роман. Но они, говорят в народе, только «зиму кажут, а Спиридон (25 декабря) зиму скажет!». Поэтому: «Гляди зиму с Платона и Романа, а похвали уж на масленицу...».

4 декабря — большой церковный праздник Введение, приходят первые, введенские морозы: «Наложило Введение на воду толстое ледение!». Если «ледение» прочно легло — отлично, готовь глубокие закрома, хлеба много будет. А ведь бывает на этот день и оттепель — «Введение ломает».

ледельца беда большая, если оттепель долго простоит.

5 декабря — день святого Прокопа, с этого дня обычно устанавливается хороший санный путь.

«Пришел Прокоп — разрыл сугроб». «По снегу ступает — дорогу копают...».

7 декабря, на праздник святой Екатерины — в деревнях устраивались народные гулянья да саницы — катание с горок на санях.

8-го числа (Климент — именинник), обычно большой мороз заворачивает, тут уж не до катаний, все по избам теплым сидят, на улицу без дела не выходят. «Климент слезу у мужика морозом гонит».

9 декабря — Юрий — именинник, знаменитый в нашей русской истории Юрьев день. В старину крестьяне имели право за неделю до Юрьева дня и в неделю после него свободно перейти от скупого и жестокого помещика к другому, требовалось только рассчитаться «за пожилое». Но в 1649 году Соборное уложение отменило эту жалкую крестьянскую привилегию (видно, тут и родилась притча: «Вот тебе, бабушка, и Юрьев день!») — началось крепостное право, позор Руси. Существовало оно до 1861 года, когда было отменено.

В Юрьев день медведь засыпал в берлоге до весеннего тепла, а волки подбирались к деревням, к теплоте жилию, к еде.

Девушки ходили слушать вечером воду в колодце: коли тиха, не волнуется — и зима будет тихая, теплая. А если какое-то журчание слышится — ждать сильных морозов и вьюг.

12 декабря, именинник Парамон. В этот день «Заря багряная» — к ветрам, «Большой снег выпал — метели будут бушевать всю неделю».

13 декабря — праздник Андрея Первозванного. Тут уж не к колодцам, а к рекам, озерам ночью ходили воду слушать, чтобы «прогноз» на зиму составить: тихая вода — к доброй зиме, шумная — к худой.

В ПРЕДДВЕРИИ СЕЗОНА

С наступлением ледостава приходит долгожданная пора, ибо рыбалка по первому льду для рыболова, что открытие сезона для охотников. В первые дни ледостава рыба переходит на усиленное питание, запасаясь на зиму жирком. Клев становится интенсивнее. Наиболее перспективна ловля в это время в реках, больших глубоких озерах и водохранилищах. Не зря статистика говорит, что «зимников» больше, чем любителей порыбачить на открытой воде.

К первому льду следует относиться осторожно — выходить

на лед можно лишь тогда, когда он достигнет толщины 5-6 см. Не делайте шага, не проверив пешней прочность льда. Намерзает он неровно, поэтому будьте осторожны. Не выходите на лед в одиночку.

На что ловить? На то же, что и летом: лещ, голавль, густера и другие карповые рыбы, берущие летом на хлеб, каши, зерновые и крупу. Но вот хранить их надо в теплом месте: в кармане, за пазухой. Зимой хороши мормыш, ручейник, другие личинки. Окунь — основной зимний трофей — его берут на блесну и мормышки.

Продолжается ловля щуки и судака на живца и блесну. Эти хищники выходят из своих убежищ на короткое время и жируют в утренние часы, в середине дня клев прекращается. Диаметр лески — 0,4-0,5 мм. сперва «обловите» глубокие места, которые чередуются отмелями.

Одежда должна защищать рыбака от холода и ветра в течение всего пребывания на льду — имейте представление о погоде. Да! Главное, не забудьте удочку! Ни хвоста вам, ни чешуи. С началом сезона, дорогие рыболовы!

Ваша «Сотка»

РЫБАЛКА — НЕ ЖЕНСКОЕ ДЕЛО?

Не так-то просто ответить на вопрос — почему редко встретишь женщину, сидящую у реки или озера с удочкой в руках? Вот мужчина-рыболов, часами ведущий «осаду» водоема — дело другое. И совсем напрасно. Занятие это увлекательное, полезное и женственное.

Давайте представим, что вы все же решились и пришли на

рыбалку. Вначале клев был удачным, но потом рыба перестала ловиться. Смышленные пескари с красноперками успели разглядеть на мелководье наживку... Делать нечего, надо менять место.

Однако тут без профессиональных секретов не обойтись. Например, таких, как ловля... без грузика. Это излюбленный способ лова у мальчишек. Смотришь на такого — удочка из кривой орешины, вместо лески нитка, поплавков — пробка, а поди же ты — везет! А неподалеку маятся заправский

рыболов. В чем же мальчишеский секрет? А в том, что мелкая рыбешка превосходно хватает живых насекомых с поверхности воды... Вот их-то и надо насаживать, но только без грузика, чтобы не утонули. Сгодятся для этого мухи, слепни.

Ловля рыбы без грузика доставит удовольствие не только непоседам, но и терпеливым, тем, кто часами способен не отрывать глаз от поплавка. Гурманы утверждают, что ничего нет вкуснее мелкой жареной речной рыбки.

М. Крупнов-Денисов, инструктор туризма



ПОГОДА И РЫБАЛКА

Клев плохой, если: атмосферное давление резко падает или остается очень низким; ветер днем внезапно меняет направление и усиливается, продолжая дуть ночью с юга, юго-востока или востока; температура воздуха одинакова днем и ночью, в низинах и на возвышенностях, в лесу, и в поле одинаково тепло; облачность разрастается до сплошной: тон-

кая вуаль облаков верхнего яруса затягивает небо полупрозрачной пеленой, которая сгущается в одной части неба, там образуются более плотные высокослоистые облака среднего яруса, в нижнем ярусе возникают плотные слоисто-дождевые облака, несущие обложные дожди (зимой метель), дождь или снег выпадает с короткими перерывами.



ПРИМАНКИ

ничной мукой глубокого...

4 декабря — большой церковный праздник Введение. Происходит первое введение Иисуса Христа в храм. В этот день в церквях поют «Введение».

Дедушки ходили слушать вечером воду в колодце: коли тиха, не волнуется — и зима будет тихая, теплая. А если какое-то журчание слышится — ждите сильных морозов и вьюг.

12 декабря, именинник
Парамон. В этот день «Заря
багряная — к ветрам», «Боль-
шой снег выпал — метели бу-
дут бушевать всю неделю».

13 декабря — праздник Андрея Первозванного. Тут уже не к холщам, а к рекам, озерам можно ходили воду слушать, чтобы «прогноз» на зиму составить: тихая вода — к доброй зиме, шумная — к стужам да метелям.

А ВАШ МАЛЫШ ЛЮБИТ ЗЕМЛЮ?

Многие ли молодые мамы у
такой работе-но горе-а-е, за-
думываются над этим вопро-
сом? Ют-о-е-е у большин-
ства - этому делу, скорее скеп-
тического: ну что дает ребенку,
копание в земле? Извозился
как чертенок, после поездки
к бабушке в деревню, стирки
теперь на неделю. И невдо-
мек, что лишают они тем са-
мым его радости. И то, что не
заложено, недополучено в дет-
стве, потом вряд ли придет к
тебе во взрослой жизни.



Детям из села Усть-Курдюм Саратовского района в этом плане повезло вдвойне. У каждой семьи — огород, сад, так что можно копаться с лопаточкой сколько душе угодно. Но главные, конечно, навыки они приобретают в сельском детском садике «Теремок». Расположен он в центре села в кра-

свом уютном здании. Здесь хорошие игровые комнаты, музыкальный и спортивный залы, свой экологический музей с настоящим гнездом кукушки из леса.

Но особенно поражает красивый обустроенный двор. По обеим сторонам дорожки, ведущей к садику, – огромные яркие клумбы цветов. Астры, сентябрины, космея радовали глаз до самого снега. А сажали и затем ухаживали за ними сами ребята, конечно, вместе с воспитателями. И не было случая, чтобы кто-то сорвал цветы, испортил клумбу. Может, потому что все выращено своими руками? И вообще, здесь любовь к красоте, окружающему миру поставлена во главу угла. Это неотъемлемая часть воспитательного процесса. Наверно, не случайно этот детский садик занял второе место в областном смотре-конкурсе готовности образовательных учреждений к 2000/2001 учебному году.

Активное участие принимали дети и в работе, и на огороде закрепленном за садиком. Чего только не вырастили этим летом на 12 сотках — картофель, морковь, свеклу, капусту. Заложили все это в свой погреб. И теперь в меню овощи, выращенные на своем огороде.

Клев плохой, если: атмосферное давление резко падает или остается очень низким; ветер днем внезапно меняет направление и усиливается, продолжая дуть ночью с юга, юго-востока или востока; температура воздуха одинакова днем и ночью, в низинах и на возвышенностях, в лесу, и в поле одинаково тепло; облачность разрастается до сплошной: тон-

ПРИМАНКИ

Механическими смесями называют те, которые состоят из двух или более видов кормов в разных пропорциях, насаживаемых на крючок одним комком.

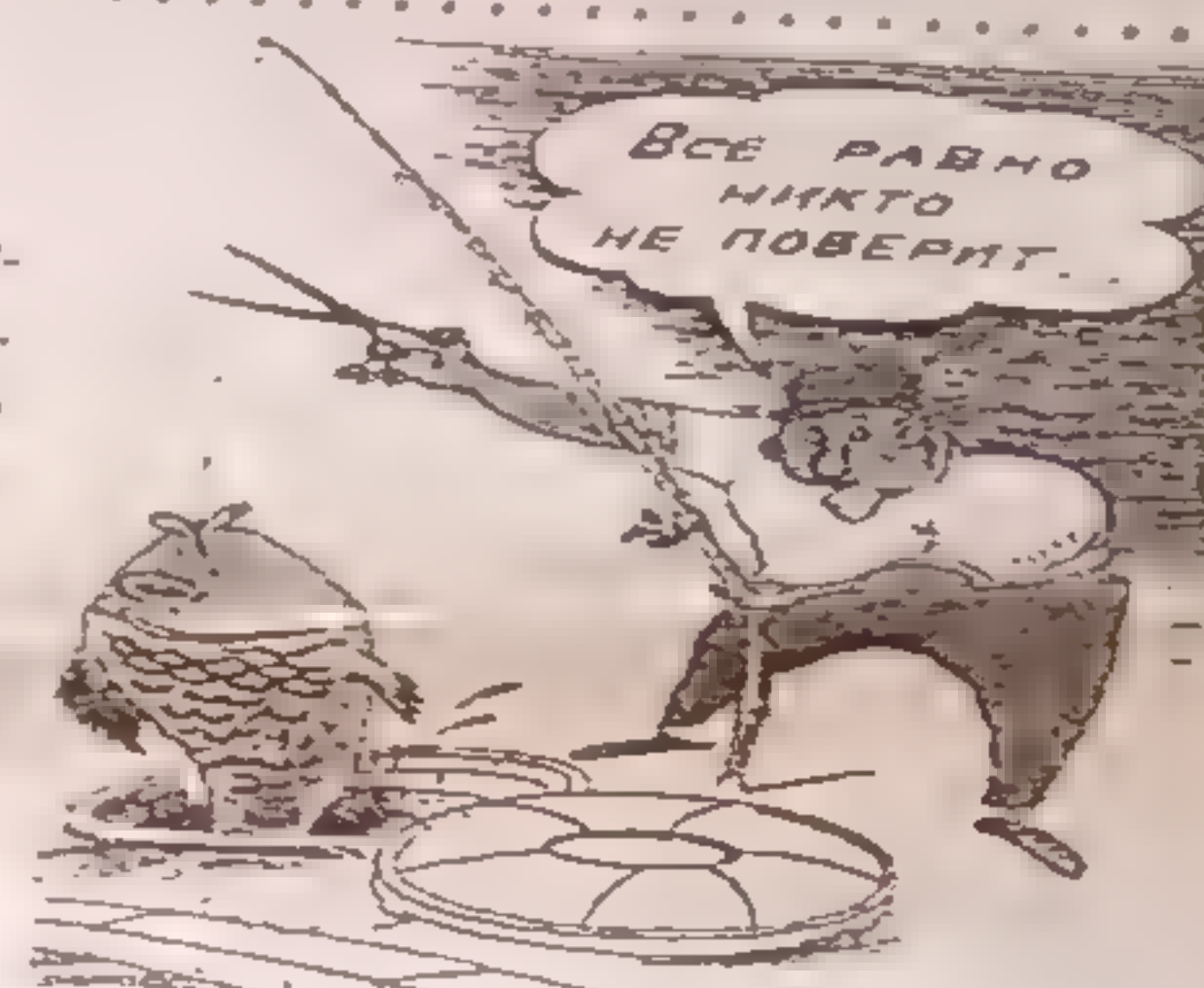
Хлеб с медом. Пригоден любой свежий хлеб. Мед хорошо связывает размятый хлеб, он становится сладким и с приятным запахом. Лакомство для рыб.

Хлеб или тесто с мотылем. В хлебе или тесте разминают мелкого мотыля до однородной массы. Хорошая насадка для карповых рыб. Вместо мотыля можно использовать личинки других насекомых.

Хлебно-кроваяная смесь. Мякиш белого хлеба замачивают в свежей крови животного. После это смешивают с чистым мягким хлебом или пше-

кая вуаль облаков верхнего яруса затягивает небо полупрозрачной пеленой, которая сгущается в одной части неба, там образуются более плотные высокослоистые облака среднего яруса, в нижнем ярусе возникают плотные слоисто-дождевые облака, несущие обложные дожди (зимой метель), дождь или снег выпадает с короткими перерывами.

М. Крупнов-Денисов,
инструктор туризма



ничной мукой грубого помола, чтобы придать нужную вязкость. Мякиш приобретает красноватую окраску. Запах и цвет привлекают рыбу. Можно ловить всех карповых рыб и летом, и зимой.

Пахучие вещества, привлекающие рыбу.

Сильно пахучие вещества, мельчайшие частицы которых почти так же далеко распространяются в воде, как и в воздухе, привлекают рыбу с таких расстояний, где насадка никак не может быть замечена. Кроме того, эти вещества придают острый вкус насадке, которая поэтому проглатывается рыбой с большою жадностью. Можно прибавлять к хлебу небольшое количество конопляного или льняного масла (реже

прованского), в котором иногда вымачивают и червей. Но гораздо лучше к этому маслу прибавлять несколько капель анисового или мятного масла (5 капель на 1 ст. ложку), которое может быть заменено значительно большим количеством мятных или лавровишневых капель. Рыба, в особенности плотва, охотно берет на шарики хлеба с анисовым маслом, когда вовсе не клюет на простой хлеб, на них попадают также порядочные средства для привлечения рыбы служит камфора, которую можно прибавлять к хлебу, но лучше класть ее в ящики (в мох), где хранится запас червей. На таких пахучих червей рыба охотно берет, даже если они больны и неподвижно сидят на крючке.

УСЛОВИЯ ПУБЛИКАЦИИ ОБЪЯВЛЕНИЯ — ВАШИ ОТВЕТЫ В АНКЕТЕ:
Откуда Вы узнали о газете "Сотка"?

Откуда Вы узнали о газете "Сотка"? _____

Ваша любимая рубрика:
О чем бы...

О чем бы Вы хотели прочитать?

Хотели бы Вы подписаться на газету "Сотка"?
 На сколько месяцев?
 Ф.И.О., адрес: _____

На сколько месяцев?

Ф.И.О., адрес и телефон (для редакции) _____

Купон бесплатного объявления необходимо заполнить и прислать по почте, приложив к нему копию газеты, в которой опубликован указанный на 8-й странице адресам или передать через общественных представителей «Сотки». Ксерокопии купонов не принимаются.

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

ТЕПЛИЧКА — НАШ ПОМОЩНИК В САДУ

Тепличка — ваш помощник в саду. Какой огород без теплички и парника? Эту истину сейчас начинают усваивать многие. Там ведь можно произвести и выгонку цветов, земляных культур, получить ранние огурчики и томаты, не говоря уже о выращивании рассады.

Способов сооружения домашних тепличек множество. Мы хотим предложить вашему вниманию опыт в этом деле нескольких мастеров.

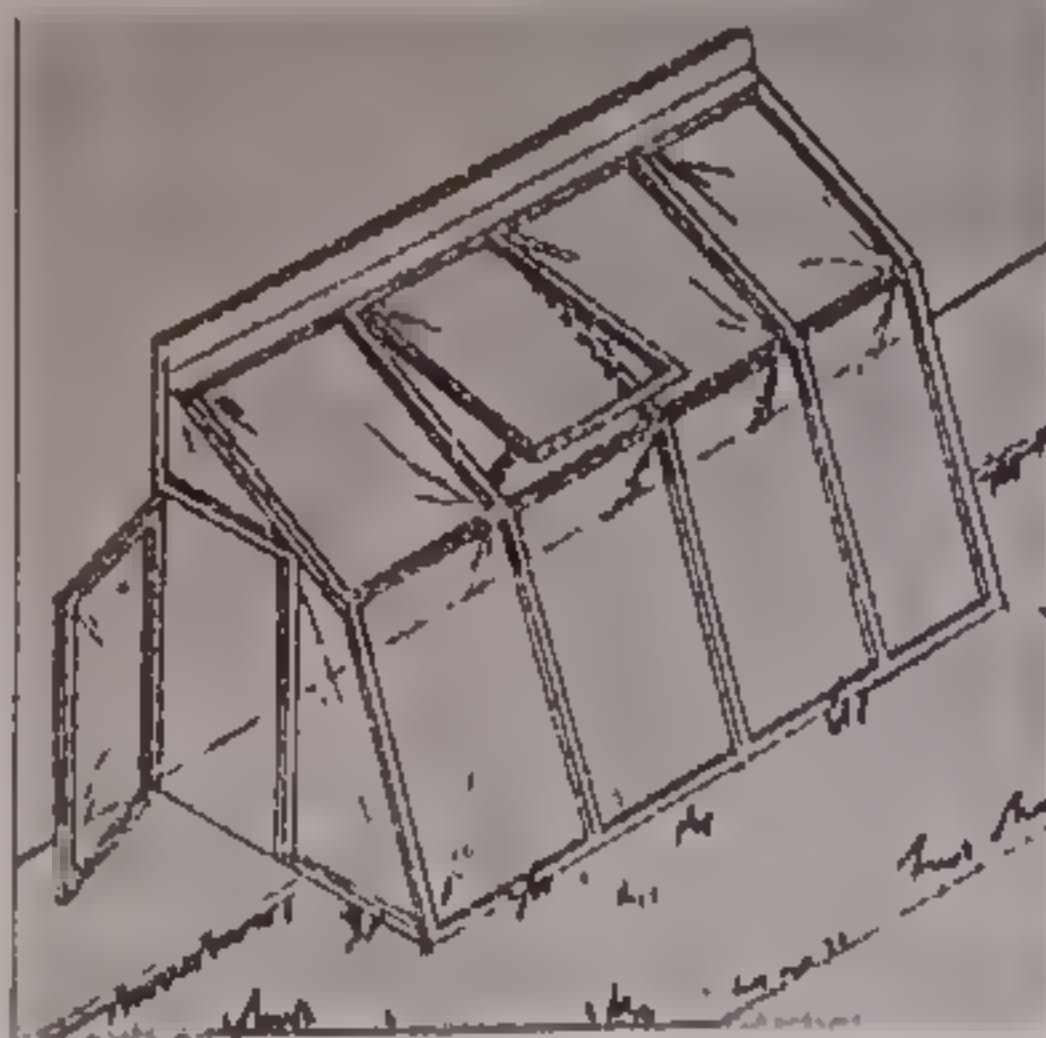
УЧАСТОК ВЫБИРАЮ
ЮЖНЫЙ,
СОЛНЕЧНЫЙ

И еще он обязательно должен быть защищен от ветра, преимущественно южный склон. На глубину 60 см закапываю нетолстые столбики с таким расчетом, чтобы до 20 см их длины находились над поверхностью земли. С наружной стороны прибиваю доски, затем выбираю из парника грунт наполовину штыка лопаты.

Чтобы поосновательнее закрепить стенки, с внешней стороны к доскам прибиваю рубероид. Общая глубина парника 30 см. Вокруг насыпаю землю в уровень верхней

кромки досок. По центру парника ставлю столбики для установки конька покрытия. Довершают конструкцию рейки (их ставлю через 80 см). Затем натягиваю пленку, и парник готов. Укрываю парник примерно 20 марта. Как только грунт оттает и подсохнет, вношу удобрения и тщательно перекапываю на полный штык лопаты. Под посев вношу комплексные минеральные удобрения или огородные смеси.

Часть парника использую под холодостойкие культуры, напри-



мер, занимаюсь выгонкой лука, редиса, укропа. Другая часть парника предназначена для выращивания рассады огурцов, томатов. Там же яровизирую семенной картофель перед посадкой, так что тепличка — моя хорошая помощница.

В.Гузь,

садовод-любитель

На рисунке изображена тепличка, пристроенная к жилому дому — тоже вариант!

ИЗ ДВУХ РЕЕК

Два конца, посередине гвоздик — так вкратце можно описать устройство складных козелков, используемых для защиты растений. Делают их из деревянных реек метровой длины, укрепляют винтом или даже гвоздем, нижние концы заостряют. В сложенном виде козелки требуют для хранения совсем немного места. А при угрозе заморозка их раздвигают, втыкают заостренные концы в почву на глубину 30 см, соединяют две пары козелков поверху рейкой.

Осталось накинуть пленку — и грунтовое покрытие для томатов или огурцов готово. Причем высота, какая нужна, ведь ее нетрудно изменить, раздвигая или же, наоборот, сдвигая козелки.

ЛУЧШИЙ
ЛЕКАРЬ — МОРОЗ

Как считают специалисты, условия закрытого грунта очень благоприятны для развития болезней и вредителей. Поэтому очень важно после окончания всех работ своевременно провести дезинфекцию теплицы. Надо убрать и уничтожить все растительные остатки, а сами конструкции теплицы обработать формалином.

В крупных тепличных хозяйствах после окончания цикла работ при большой температуре пропаривается грунт, таким образом вредители и болезнетворные микробы убиваются. Но для частных это нереально. Есть старый способ: в сильные морозы надо открывать двери теплицы настежь. Земля, навоз, опилки, солома, используемые в качестве грунта, таким образом дезинфицируются. Время от времени этот грунт вообще надо менять.

ТОПИТЕ ПЕЧЬ ПОЖАРЧЕ

У земледельца не бывает отпусков. Непрестанного внимания требуют заложенные на хранение овощи.

Картофель хранят при температуре два-три градуса тепла. Если в погребе температура выше, нужно выбрать не очень морозный день и открыть отдушины, форточки. Когда же температура в хранилище падает до отрицательных отметок, картофель укрывают мешками или соломой.

Бывает, воздух в помещении слишком сух, и клубни, обезвоживаясь, ста-

новятся дряблыми. В этом случае стоит лишь повесить влажную ткань в погребе. Хуже, если воздух слишком влажен. Как известно, это способствует гниению. Понизить влажность можно, поставив в помещении ящик с негашеной известию.

Среди овощей первой необходимости — капуста. Для ее хранения требуется навык. Впрок отбирают только средние и крупные кочаны, плохие листья счищают. В тес-

ном помещении волей-неволей приходится складывать овощи штабелем. В штабель кочаны укладываются пирамидкой, кочерыгами вниз, сверху все сооружение накрывается защитным материалом. Хорошо бы каждый кочан обернуть плотной бумагой. Но если вам захочется сберечь капусту до нового урожая, надо прибегнуть к помощи снега. Гордость огородника зимой — свежая тыква. Хранится она замечательно,

следует лишь помнить, что перед тем, как внести ее в помещение, надо подержать плоды на солнце. Дозаренную тыкву не укувырнешь — так прочна корка. По осени внесешь в подвал плод с молодой коркой, а к Новому году она делается прочной на удивление, ведь в помещении в процессе хранения тыквы также дозариваются.

Холода заставляют жарче топить печи и камин на даче. Копите, собирайте золу —

ценное удобрение. Особенно много в ней калия, а именно он придает овощам крепость и способность долго сохраняться. А микроэлементы! Их в золе полный набор — от магния и серы до молибдена и бора. Кто активно сдобривает огород золой, тот каждый год с овощами. К тому же она хорошо снижает кислотность почвы, оживляет деятельность бактерий. Только хранить золу надо под укрытием: прошедший дождь или снег вымоют из нее полезные элементы.

А.Стрижев

пущков. Непрестанного внимания требуют заложенные на хранение овощи.

Картофель хранят при температуре два-три градуса тепла. Если в погребе температура выше, нужно выбрать не очень морозный день и открыть отдушины, форточки на ночь. Когда же температура в хранилище падает до отрицательных отметок, картофель укрывают мешками или соломой.

Бывает, воздух в помещении слишком сух, и клубни, обезвоживаясь, ста-

новятся дряблыми. В этом случае стоит лишь повесить влажную ткань в погребе. Хуже, если воздух слишком влажен. Как известно, это способствует гниению. Понизить влажность можно, поставив в помещении ящик с негашеной известью.

Среди овощей первой необходимости — капуста. Для ее хранения требуется навык. Впрок отбирают только средние и крупные кочаны, плохие листья счищают. В тес-

ном помещении волей-неволей приходится складывать овощи штабелем. В штабель кочаны укладываются пирамидкой, кочерыгами вниз, сверху все сооружение накрывается защитным материалом. Хорошо бы каждый кочан обернуть плотной бумагой. Но если вам захочется сберечь капусту до нового урожая, надо прибегнуть к помощи снега. Гордость огородника зимой — свежая тыква. Хранится она замечательно,

следует лишь помнить, что перед тем, как внести ее в помещение, надо подержать плоды на солнце. Дозаренную тыкву не укувырнишь — так прочна корка. По осени внесешь в подвал плод с молодой коркой, а к Новому году она делается прочной на удивление, ведь в помещении в процессе хранения тыквы также дозариваются.

Холода заставляют жарче топить печи и камины на даче. Копите, собирайте золу —

и спешите ею пользоваться. А микроэлементы! Их в золе полный набор — от магния и серы до молибдена и бора. Кто активно сдобривает огород золой, тот каждый год с овощами. К тому же она хорошо снижает кислотность почвы, оживляет деятельность бактерий. Только хранить золу надо под укрытием: прошедший дождь или снег вымоют из нее полезные элементы.

А.Стрижев

ДОМАШНИЙ СПОТЫКАЧ

Есть два варианта: «мужское» и «женское» вино. «Мужское» — после отжима в соке оставляется вся мезга (косточки и ветки). На неделю массу предоставляем самой себе. Когда мезга всплывает — отжимаем ее и выбрасываем. В «женском», мягком варианте вино приготавливается сразу из чистого сока.

Норма на 10 л сока — 2 кг 100 г сахара. Ставим водяной

затвор.

В 1 л сока растворить 700 г сахара — развести его на слабом огне, остудить, аккуратно слить в массу. И так — 3 раза. На 21 день вино готово.

Можно его закрепить: чистым спиртом или водкой.

Почему иногда из хорошего винограда получается уксус? Действительно, даже соблюдая строгий отбор кистей, не допуская забродившие ягоды, иног-



да домашний винодел получает уксус. Причина: в высокой кислотности саратовского винограда или же — в несоблюдении правил изготовления вина. Правило первое: разбавляйте сок водой или добавляйте сахар. Соотношение кислоты и сахаристости должно быть соблюдено. Правило второе: температура для выделки вина — не менее 18 г тепла. И третье: не допускайте попадания

воздуха с помощью водяного затвора.

Если все же вам не повезло и вино пахло уксусом — прокипятите его. Часть витаминов, правда, будет утеряна, но приятный вкус в достаточной степени восстановится. Добавьте в такое вино сироп из того же виноградного варенья — и получите замечательный ликер. Приятного аппетита! Ваша «Сотка»!

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

ЧАЙ С ЧАБРЕЦОМ

Чабрец, трава — 1 часть, валериана, корневище с корнями — 1 часть, мята, листья — 2 части, зверобой, трава — 2 части, чай черный, байховый — 2-5 частей. На один стакан кипятка — 1-2 чайные ложки смеси. Пить в горячем виде, можно с медом. Лучше всего пить чай из фарфоровой посуды: сухой, чистой, без посторонних запахов.

Рекомендуется чай в качестве противовоспалительного, дезинфицирующего, отхаркивающего, успокоительного, мочегонного, а также обладает кровоочистительным действием.

СПУСКАЕМСЯ В ПОГРЕБ

В студеную зиму придется почаще спускаться в погреб, проверять, как там наши припасы, заготовленные с осени?

Первым делом «навестим» картофель, который храним, как положено, в деревянных или картонных ящиках с отверстиями для воздуха. Перебираем хотя бы раз в месяц — не реже! Подгнившие клубни выкидываем, пока не заразили остальные. Удаляем и подмерзшие картофелины, они к лежке не пригодны. Однако выбрасывать не спешите: опустите подмерзшие клубни на минуту-две в холодную воду,

затем положите в кипятки и варите, добавив чайную ложку уксуса на каждую чайную ложку соли. А вот жарить подмерзший картофель не рекомендуется: он слишком водянистый.

Теперь — к штабелю капусты. Все ли кочаны уложены правильно — кочерыжками вниз? Или вы предпочитаете хранить их на стеллажах, или подвешиваете кочаны к рейкам или на гвозди? Все способы хороши, лишь бы доступ воздуха был свободным.

Проверили, удалили больные и подгнившие листья. Если обнаружили подмерзшие

кочаны, постараемся «вылечить» их: поместим сначала в помещение с минимальной минусовой температурой, а дня через два — туда, где температура +10-15°. Вкус постарается незначительно, но для квашения размороженная капуста не годится.

Морковь лучше всего хранить в чистом влажном песке. Песок подсыхает? Тогда его надо будет слегка увлажнить. Можно уложить морковь в пленочные мешки, только не нужно их завязывать, пусть «дышит».

Хорошо бы проверить подвешенный лук в «косах» — если

некоторые луковицы отсырели, значит, нужно перенести их в теплое помещение и основательно просушить. Но если лук немного подмерз, не беда, он будет так же вкусен, даже не нужно размораживать.



ЗАГОТКОНТОРА

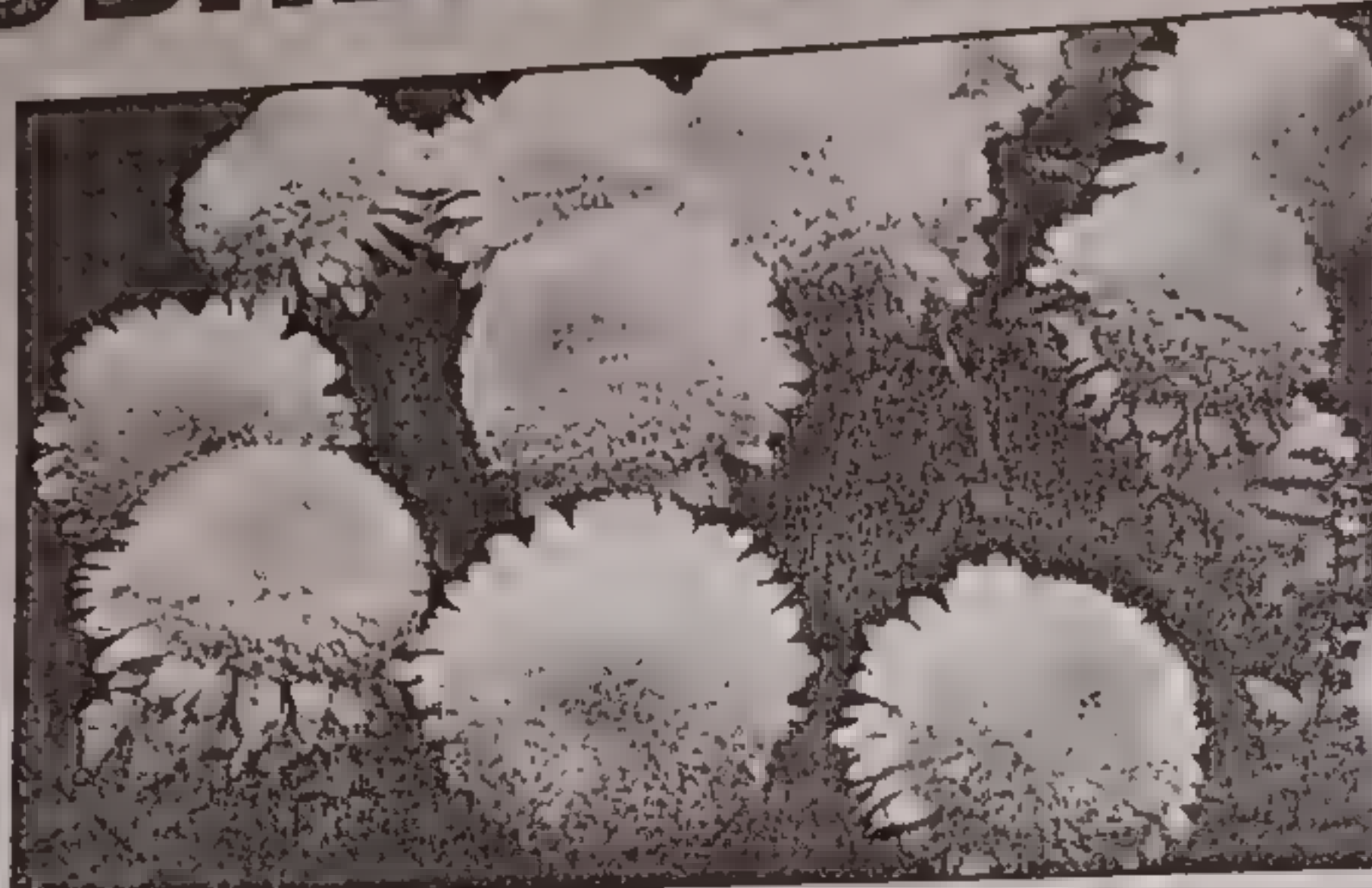
Сотка

Для придания пище тонкого запаха в Китае выращивают и так называемую съедобную хризантему — тюхуацай: «тю» — съедобные, «хуа» — цветок, «цай» — овощ. Культура ее известна более двух тысяч лет.

Это очень красивое однолетнее растение, достигающее метра высоты; светло-зеленые, резные, ажурные листья после обрывания быстро отрастают. За эту способность его называют «бесконечным» растением.

Цветет съедобная хризантема при осеннем посеве в марте-апреле, то есть очень рано,

цветки, как у ромашки, с белыми или желтыми лепестками. Обладая особой жизнестойкостью и пластичностью, хризантема хорошо произрастает почти повсюду, на разных почвах. Высевают ее на гряды, чаще всего вразброс, причем как весной, так и осенью. В



первом случае она развивается гораздо скорее, быстрее зацветает и грубеет, утрачивает способность давать новые листья. Но распространена еще и Сычуанская овощная хризантема, или Тасчун, дающая более зеленые и крупные листья. Можно ее

выращивать на окне и зимой. Есть формы хризантемы, у которых в пищу используют также сочные стебли. Чтобы они были нежнее, растение высевают загущенно. При выращивании в разреженных посевах листовые формы дают более пышную зелень.

Листья или стебли хризантемы отваривают в кипятке несколько минут, затем вынимают, отжимают от воды, мелко крошат, добавляют острую приправу и подают к столу как салат. Если их используют как приправу, то поджаривают в масле.

ОПЫТ - В МАССЫ!

Ваши розочки к зиме не успели прижиться как следует, выглядят слабыми и хилыми и нет гарантии, что они перезимуют в открытом грунте как следует? Не отчаивайтесь. Пересадите их в горшки. Заполняют их легкой, не слишком тучной земляной смесью, например, торфа, дерновой земли, песка (1:1:1). Торф должен быть раскислен известью и пролежать не менее года в бурте.

Пересаженные растения заносят на закрытую террасу садового домика и устанавливают у окна. Корни хорошо приживутся до холодов, и смогут обеспечить растение питанием в зимний период. На зиму горшки переносят в жилые помещения.



С ноября по февраль розы необходимо содержать в прохладном помещении при тем-

пературе 8-10°C с повышенной влажностью воздуха, поливать следует не более одного раза в 3-5 дней.

Такие условия можно создавать на подоконнике у самых стекол, отгородив горшки с растениями от жилого помещения пленкой. Получается своеобразная домашняя теплица. Приоткрывая форточку, можно регулировать температуру в ней.

С февраля, когда день уже заметно увеличится, розы обычно трогаются в рост и вскоре начинают набирать бу-



тоны. Не дожидаясь их появления, кусты формируют. У побега с 4-5 листьями удаляют верхушечную почку, что

вызывает быстрое отрастание боковых побегов. Их можно в дальнейшем прищипнуть или оставить как есть.

В это же время увеличивают полив и приступают к подкормке (1 раз в 10 дней) полным минеральным удобрением (1 ст. ложка на 10 литров воды) или слабым (цвета жидкого чая) настоем коровяка. Большие дозы удобрений могут вызвать ожоги корней.

Весной, как только минует опасность заморозков, розы с комом земли из горшков пересаживают в сад на подготовленное заранее место. Для лучшего развития корней рекомендуется с четырех сторон на них сделать надрезы на 1,5-2 см.

ЗИМОЙ НА ПОДОКОННИКЕ, А ЛЕТОМ НА ГРЯДКЕ

ПОРАДУЕМ СЕБЯ САМИ

МАЛЕНЬКАЯ СКАЗКА ДЛЯ ВАШЕГО НОВОГОДЬЯ

Согласитесь, какая это радость получить букет цветов к празднику! Но, к сожалению,

на быть 18-20°C, при более высокой в ущерб цветению усиливается рост листьев.

пола комнаты и если можно, то и стен, поддерживают влажность на уровне 86-89 процен-

ОПАСНЫЙ ВРАГ

КАК БОРОТЬСЯ С МУЧНИСТОЙ РОСОЙ?

Необходимо иметь в виду, что при поражении вредителями или болезнями одного растения

мыльный раствор, после чего добавляют 2 г карбофоса. Полученным раствором опрыски-

окна. Корни хорошо приживутся до холодов, и смогут обеспечить растение питанием в зимний период. На зиму горшки переносят в жилые помещения.

ПОРАДУЕМ СЕБЯ САМИ

МАЛЕНЬКАЯ СКАЗКА ДЛЯ ВАШЕГО НОВОГОДЬЯ

Согласитесь, какая это радость: получить букет цветов к празднику! Но, к сожалению, при нынешней дороговизне это не каждому по карману. И вот в таких случаях на помощь приходит выгонка.

Для выгонки можно использовать обширный ассортимент цветов: розу, айву японскую, калину, бульдонеж, миндаль трехлопастный. Из двулетников — маргаритки, анютины глазки, левкой, гвоздики, колокольчики. Поддаются выгонке и многие многолетники — пионы, ирисы, ксифиумы, фрезии, дельфиниумы, ландыши, а также луковичные растения: подснежники, мускари, крокусы, тюльпаны, нарциссы, гиацинты.

Наиболее удобны для этой операции теплицы, оранжереи, но можно выгонять растения и дома, на подоконнике.

Особенно необременительна выгонка в зимнее время двулетников. Пересадку в горшки, ящики они переносят очень легко, в короткий срок укореняются и обильно цветут в течение 1-2 месяцев. Пересаживают из грунта в горшки обычно в сентябре — октябре, а маргаритки — даже в ноябре и декабре. Питательная смесь готовится из одной части дерновой земли, 1 части перегноя, 0,5 части песка. Анютины глазки зацветают на 28-30 день, турецкая гвоздика — на 30-38, маргаритки и колокольчики — на 20-22 день. Температура долж-

на быть 18-20°C, при более высокой в ущерб цветению усиливается рост листьев.

Существует ряд приемов, ускоряющих получение цветов. Наиболее легкий и распространенный — ежедневный трех- или четырехкратный полив и поверхностное опрыскивание теплой водой (32-35°C). Начинают опрыскивание с момента пристановки растений на выгонку и прекращают в начале окрашивания бутонов. Для ускорения цветения применяют воздействие на растения парами эфира (эфиризация) или дымом.

Легко подвергаются выгонке все виды ландышей. Для этой цели отбирают сильно развитые корневища с «тупыми» вздутыми цветочными почками. Высаживают корневища в ящики, горшки с легкой (лучше песчаной) растительной смесью, и затем для выгонки нужно тепло (20-25°C) и повышенная влажность. В этом случае уже через месяц появятся нежные соцветия ландышей, радуя своей свежестью, обаянием.

Гиацинты могут цвести в оранжереях, теплицах, и даже комнатах с декабря и до самой весны, крупные, плотные луковицы (60-80 г весом) высаживают в нейтральный влагоемкий субстрат (песок, перлит, торф) в ящиках, горшках, обильно увлажняют и устанавливают в темных прохладных помещениях. Ежедневным увлажнением воздуха, субстрата,

С февраля, когда день уже заметно увеличится, розы обычно трогаются в рост и вскоре начинают набирать бу-

толу в ней. пола комнаты и если можно, то и стен, поддерживают влажность на уровне 86-89 процентов.

После появления ростков длиной в 4-6 см емкости с гиацинтами вносят в светлое помещение, с температурой 23-25°C, но первые 3-5 дней растения притеняют, постепенно приучая к свету и теплу, поливать надо ежедневно в утренние часы. Полное цветение будет через 10-14 дней.

Очень красиво выглядят зимой нарциссы. Если луковица предназначена к выгонке, то ей не дают цвести, бутоны срывают. Чем раньше должна быть выгонка, тем раньше выкапывают луковицы из грунта и тем выше должна быть температура просушки. Затем отбирают полновесные и более крупные луковицы и укладывают на хранение при температуре 17°C. Высаживают их в ящики, горшки, вазы, почти вплотную. Вершины луковиц должны находиться на 1,5-2 см выше почвы. Укореняются луковицы при температуре 9-10°C, ростки должны достичь 5-7 см. К выгонке приступают при температуре 16-17°C. Цветение начинается на 12-20 день пристановки на выгонку. Во время цветения нарциссы обильно поливают или ставят рядом плоскую посуду с водой для испарения. Соцветия срезают в состоянии окрашенных бутонов.

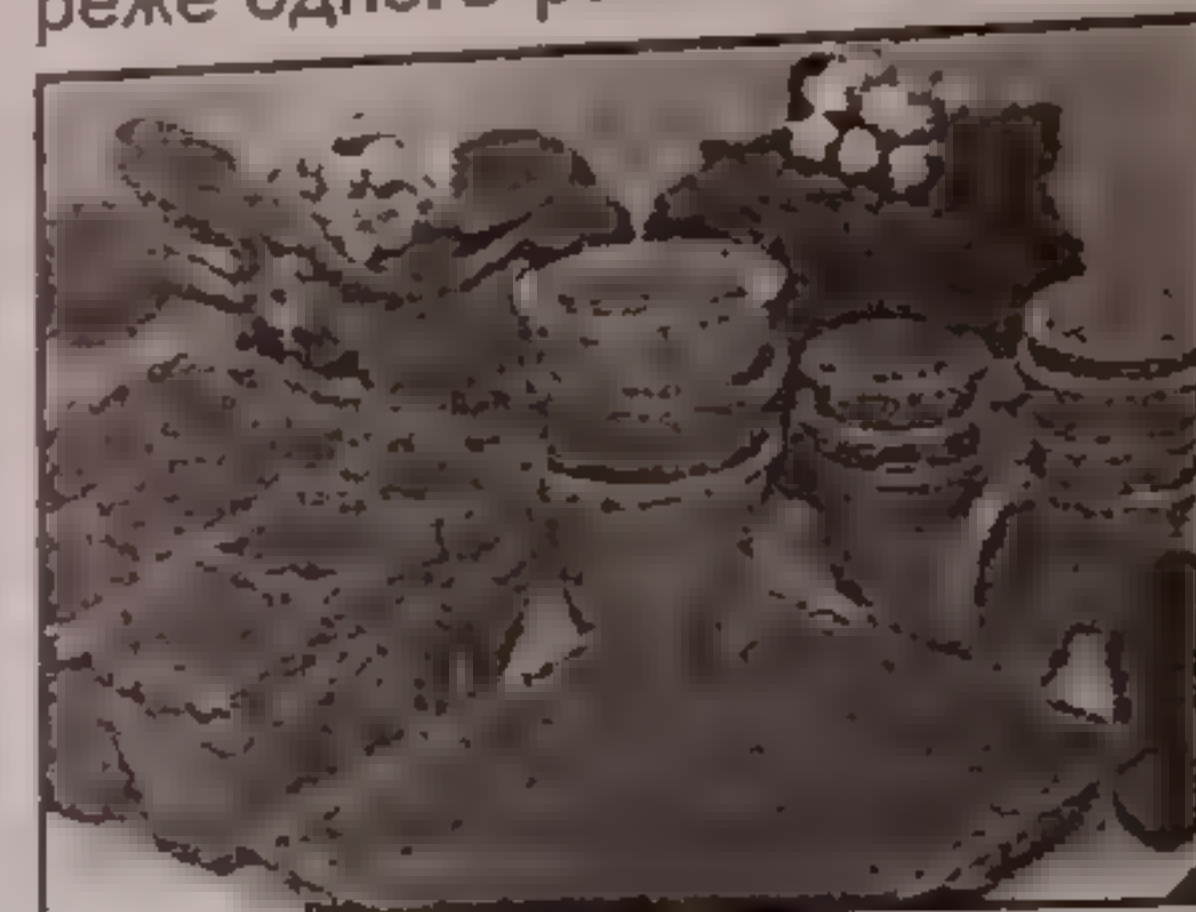
тоны. Не дожидаясь их появления, кусты формируют. У побега с 4-5 листьями удаляют верхушечную почку, что

ОПАСНЫЙ ВРАГ

КАК БОРОТЬСЯ С МУЧНИСТОЙ РОСОЙ?

Необходимо иметь в виду, что при поражении вредителями или болезнями одного растения обрабатывают все, находящиеся в квартире. Наиболее распространенное грибковое заболевание комнатных растений — мучнистая роса. Для борьбы с ней готовят два раствора: 30 г калийного жидкого мыла растворяют в 800 г теплой воды, затем в другой посуде растворяют 2 г медного купороса в 200 г теплой воды, и тонкой струей, непрерывно перемешивая палочкой, вливают раствор медного купороса в

мыльный раствор, после чего добавляют 2 г карбофоса. Полученным раствором опрыскивают растения. Рекомендуется такое опрыскивание в целях профилактики проводить не реже одного раза в год.



СЕНСАЦИЯ!

ГИДРОПОНИКА — ЭТО УДОБНО

Сейчас очень широкое распространение получил метод выращивания комнатных растений на искусственных заменителях почвы с использованием питательных растворов — гидропоника. Гравий, керамзит или другой заменитель почвы с размером частиц от 3 до 15 мм хорошо промывают и дезинфицируют 0,3-процентным раствором серной кислоты, снова промывают и засыпают в горшок, куда затем сажают растения. Горшок должен иметь отверстие, еще лучше несколько отверстий на дне и нижней части стенок.

Затем горшок с растением помещают в другой сосуд, наполо-

вину заполненный питательным раствором. Уровень его должен быть на одной отметке. Для приготовления раствора используют полное минеральное удобрение с микроэлементами. Растворяют его из расчета 16 г (неполная столовая ложка) на 10 л воды.

Таким образом можно выращивать аспарагус, гвоздики, бегонии, гортензии и т.д.

ПОДКОРМКА ДЛЯ КОМНАТНЫХ ЦВЕТОВ

Сок, выделившийся при размораживании мяса можно использовать для подкормки комнатных растений. Для этой же цели можно использовать воду, в которой варили овощи.

Январь 2002 г.
№ 1 (70)

СОВЕТЫ ДОМАШНИМ
МАСТЕРАМ И МАСТЕРИЦАМ

ДЕЛАЕМ САМИ

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ГАЗЕТЕ

Толока

Сегодня в номере:

- Пальто с меховой отделкой — 2-я стр.
- Крючок для ремонта обуви — 3-я стр.
- Дверная арка — 4-я стр.
- Кухонная копильня — 5-стр.
- Ручная сеялка — 6-я стр.
- Перчатки из меха — 7-я стр.

Новые газеты

**Волшебный
Ключик**

приглашает девочек и мальчишек
в дружную, умелую и веселую се-
мью «Толоки», чтобы научиться:

- вести дом и себя в нем;
- удивлять гостей и друзей кулинарными изысками;
- мастерить полезные вещи;
- выигрывать конкурсы;
- упражняться в сообразительности и веселье.

Цветок

Сегодня под таким назва-
нием начала выходить газета
для цветоводов-любителей.
В ней публикуются простые, по-

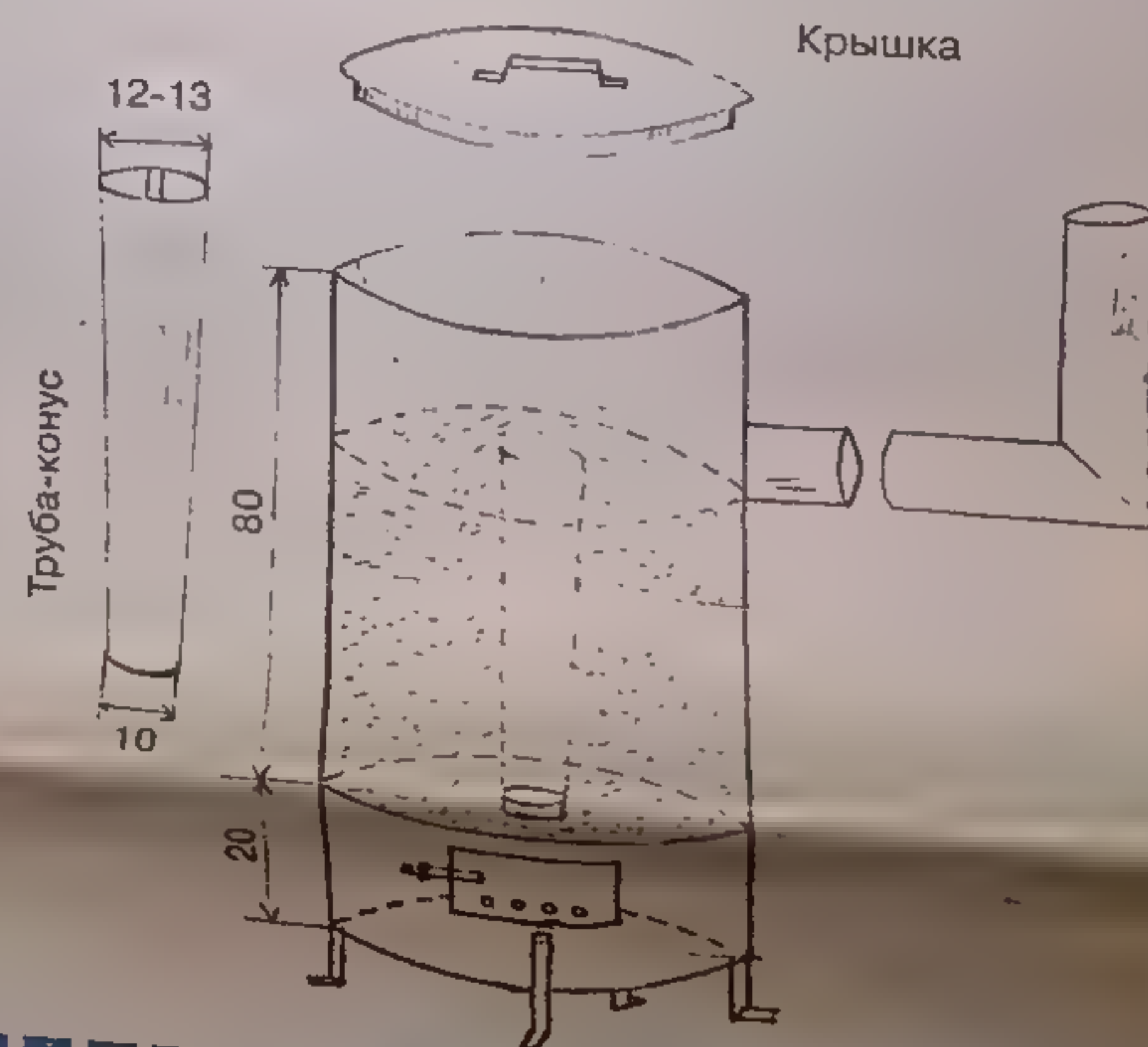
или капризным. Если ваши пи-
томцы выглядят нездоровыми и
непривлекательными — значит,
вы либо неправильно их выбра-
ли, либо неправильно за ними
ухаживаете. Как это сделать
правильно, — подскажет «Цве-
ток» — приложение к газете
«Толока».

«Буржуйка» для обогрева теплицы

Работает на доступном и недорогом топливе —
древесных опилках.

Устройство печи показано на ри-
сунке. Вот несколько указаний по ее
использованию: печь изготавливают
из обычной черной жести (как и «бур-
жуйку»); у нее два дна — в верхнем, по
центру, делают отверстие с закраина-
ми, в которое при заполнении печки
опилками вставляется конусная труба.
Установив трубу-конус, в печь засыпа-
ют опилки, очень плотно их утрамбо-
вывая, до верхнего уровня дымовой
трубы. Наполнив печь опилками, вы-
нимают конус и закрывают крышку. В
нижней части раскладывают дрова и
поджигают их. Опилки начинают тлеть,
отдавая ровное тепло в течение 8-10-
ти часов. Никаких дров подкладывать
больше не надо. Тление происходит
без пламени, равномерно. Убедив-
шись, что опилки начали тлеть, може-
те идти спокойно спать до утра.

Александр КОНДРАСЮК,
г. Береза Брестской обл.



Чтобы перчатки были в руке

61-290

Новые газеты

Волшебный КЛОЧОК

приглашает девочек и мальчишек в дружную, умелую и веселую семью «Толоки», чтобы научиться:

- Удивлять гостей и друзей кулинарными изысками;
- вести дом и себя в нем;
- мастерить полезные вещи;
- выигрывать конкурсы;
- упражняться в сообразительности и веселье.

Цветок

Толока

Сегодня под таким названием начала выходить газета для цветоводов-любителей. В ней публикуются простые, полезные и практические советы по выращиванию комнатных цветов, цветов на приусадебном участке. Вы сможете прочитать, как правильно выбрать растение, как ухаживать за нежным

Выходить эти газеты будут раз в месяц на 16-ти страницах.

Приобрести их можно пока только в розничной продаже или заказать в редакции (стоимость газеты, включая почтовые расходы, — 6 руб.).

Заказ на газеты делайте на бланке почтового перевода, обязательно указав в графе «Для письменного сообщения», какую именно газету хотите приобрести.

Деньги переводите на адрес:
р/с 40702810500630000614 в ОАО «СКА-БАНК» г. Смоленска, БИК 046614757, к.с. 30101810600000000757, ИНН 6729013577, ОКПО 44694274, ОГРН 87100. СП ООО «Редакция газеты «Толока» в России».

Тел. для справок в Смоленске: 61-19-80, 61-19-90.

Уже сегодня! Уже в продаже!

Редакция газеты «Народный доктор» подготовила для вас, дорогие читатели, серию брошюр под общим названием «Домашняя энциклопедия здоровья».

Выпуск № 1 — «Рак: народные методы профилактики и лечения» вообрал в себя богатейший опыт народной медицины, а также наиболее действенные рецепты исцеления и профилактики онкозаболеваний.

Выпуск № 2 — «Мужские болезни: народные методы профилактики и лечения». В этой брошюре речь идет о сугубо мужских болезнях (простатит, аденома, рак предстательной железы).

Пока вы можете приобрести брошюры в розничной торговле или заказать у нас в редакции.

Заказ следует делать на бланке почтового перевода, обязательно указав в графе «Для письменного сообщения», что деньги высылаете за брошюру «Рак» или «Мужские болезни».

Стоимость брошюры, включая пересылку, — 20 рублей.

Деньги переводите на наш

р/с 40702810500630000614 в ОАО «СКА-БАНК» г.

Смоленска, БИК 046614757,

к.с. 30101810600000000757,

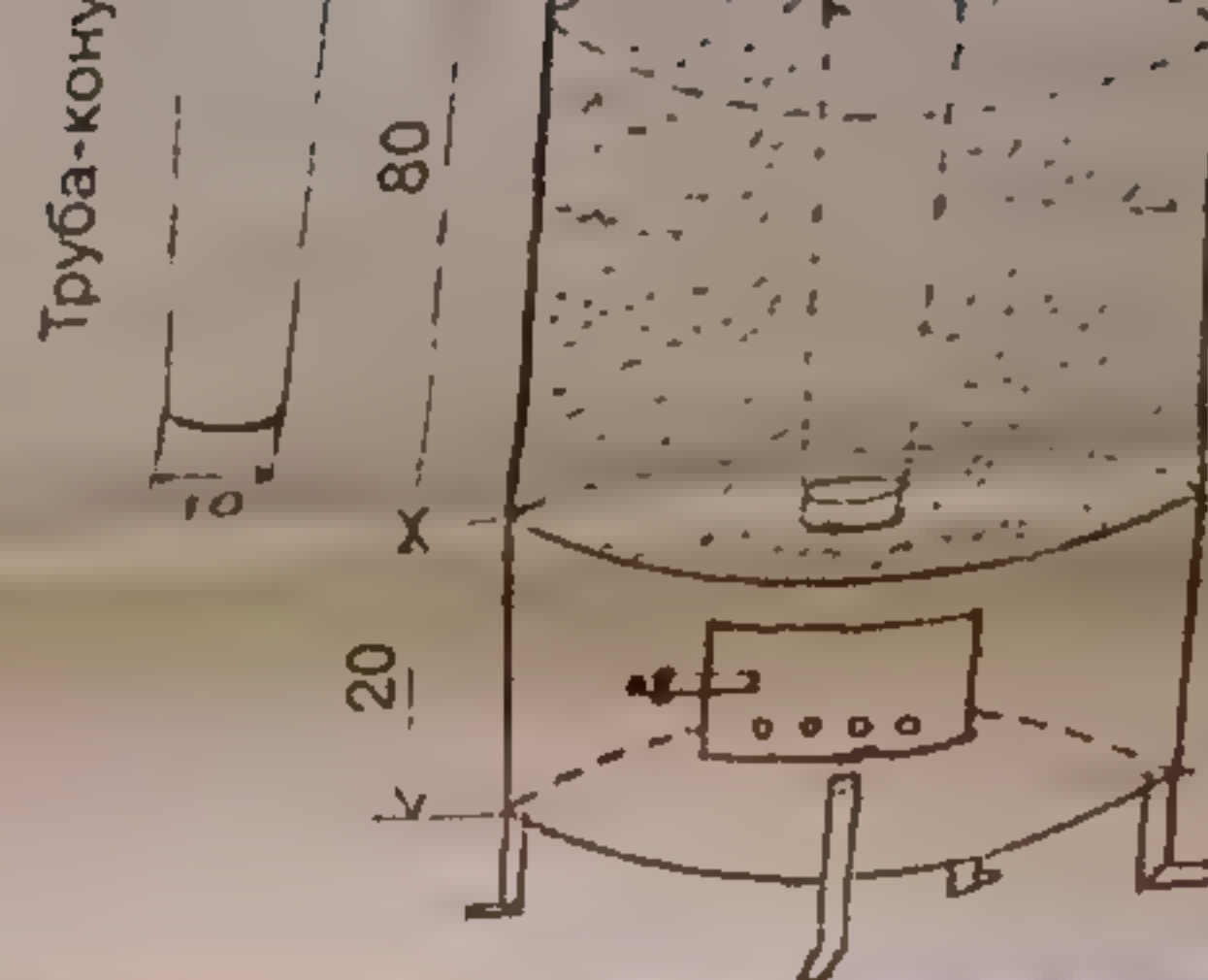
ИНН 6729013577, ОКПО 44694274, ОГРН 87100.

СП ООО «Редакция газеты «Толока» в России».

Тел. для справок в Смоленске: 61-19-80, 61-19-90.

опилками вставляется конусная труба. Установив трубу-конус, в печь засыпают опилки, очень плотно их утрамбовывая, до верхнего уровня дымовой трубы. Наполнив печь опилками, вынимают конус и закрывают крышку. В нижней части раскладывают дрова и поджигают их. Опилки начинают тлеть, отдавая ровное тепло в течение 8-10 часов. Никаких дров подкладывать больше не надо. Тление происходит без пламени, равномерно. Убедившись, что опилки начали тлеть, можете идти спокойно спать до утра.

Александр КОЦДРАСЮК,
г. Береза Брестской обл.



Чтобы перчатки были в порядке

Покупать новые перчатки, приводить в порядок старые — вроде бы невелики заботы, но и без них не обойтись.

Перчатки должны гармонировать со всем вашим туалетом, сочетаться с обувью, сумкой, головным убором.

Если вы не знаете размера нужных вам перчаток, измерьте сантиметровой лентой окружность руки (ладони) в самой широкой ее части. Число полученных миллиметров разделите на 27 — так называемый условный вершок. Обычно это размеры 6; 6 1/4; 6 1/2; 6 3/4 и т.д. (для импортных перчаток).

Наши фабрики используют размеры, например, 19, 20. Это измерение сантиметровой лентой окружности руки (ладони) в самой широкой ее части.

Если размер определен правильно, замшевые или кожаные перчатки легко надеваются на руку и не стесняют ее движений.

Перчатки растягиваются только в поперечном направлении,

принимая форму руки. Поэтому не стоит натягивать их между пальцами, подтягивать за манжеты.

Если кожаные перчатки кажутся тесноватыми, заверните их во влажную тряпочку, а через 2-3 часа наденьте на руки и дайте им высохнуть.

Кожаные перчатки чаще всего чистят бензином. Светлые лайковые опускают в бензин на несколько минут, энергично трут, не выкручивая, снова промывают в свежей порции бензина и отжимают. Затем перчаткам придают первоначальную форму, вытирают сухой полотняной тряпкой, обильно посыпая тальком.

Темные перчатки опускают в бензин один раз, быстро вынимают и вытирают тряпкой. Тальк в этом случае не требуется.

Перчатки можно чистить смесью: 1 часть скипидара и 2 части бензина. Потом их просушивают на воздухе, но не на солнце!

Можно также воспользоваться и следующим раствором: 5 частей универсального стирально-



го порошка, 1 часть нашатырного спирта в 60 частях воды. Затем потереть сухой тряпкой или ватой.

Для обновления замшевых перчаток можно использовать средство в аэрозольной упаковке «Велюр».

Замшевые перчатки моют в теплом мыльном растворе, надев на руки, и сушат, отжав в полотенце.

Можно чистить перчатки смесью нашатырного спирта с водой (1:4), заменяя тампон из ваты по мере загрязнения. Затем перчатки протирают ватой, смоченной водой с добавлением уксуса (чайная ложка на 1 литр воды), вытирают сухой тряпкой и досушивают на воздухе.

Татьяна ЗЯЦ,
г. Минск.

Кто подскажет?

Как правильно подключить катушку зажигания от машины ГАЗ к мотоциклу МТ10-36?

С. ТАРАСЕВИЧ,
д. Радзис Брестской обл.

Подскажите технологию производства тротуарной плитки и блоков, а также, как сделать вибропресс для изготовления тротуарной плитки.

Читатель из
д. Пумаши Витебской обл.

Каким средством или способом можно прочистить газовую колонку?

В. РЫЖИХ,
г. Россошь
Воронежской обл.

Слышал, что самая водостойкая краска получается, если ее приготовить из цемента марки 400-500 на цельном свежем молоке в соотно-

шении 1:1. Пробовал, но не получается. Подскажите рецепт.

Можно ли приготовить универсальный клей из линолеума без основы, если развести его на ацетоне?

Е. КАЛМЫКОВ,
г. Константиновск
Ростовской обл.

Как в домашних условиях приготовить костный клей?

Е. ДЕНИСОВ,
г. Рязань.

Мягкий, уютный домашний халат

Долгими темными зимними вечерами люди проводят дома гораздо больше времени, чем, скажем, летом. Вернувшись с работы, каждая женщина меняет платье чаще всего на кухон-



ный передник. Но вот домашние хозяйственные дела переделаны, прихода друзей не ожидается, и тело требует полноценного отдыха. Лучше всего это время будет провести в мягком, уютном халате. Удобный, практичный и непременно красивый он позволит вам полностью расслабиться и получить удовольствие от отдыха. Именно такой халат хочет иметь одна из наших читательниц. И не только она. А поэтому предлагаемая выкройка домашнего халата, думаем, заинтересует многих наших читателей.

Модель свободного силуэта с центральной застежкой и рельефа-

ми на полочке. Талия подчеркивается поясом, халат застегивается на пуговицы. Рукава длины 7/8 с отворотом. Воротник цельнокроеный «шалька». Ниже линии талии от бокового шва до рельефа располагаются подрезные карманы.

Рекомендуемые ткани: хлопчатобумажные, шелковые или махровые. Не рекомендуется использовать синтетические ткани.

Вам потребуется 3 м 35 см ткани при ширине 143 см, 25 см отделочной ткани, флизелин или клеевая прокладка для подборта, манжет и воротника.

Выкройка дана для роста 168 см, обхвата груди 108 см, обхвата

бедер 116 см.

Все детали приведены без припусков на швы.

Деталь верхнего воротника и подборта переснять с детали полочки (ширина подборта на уровне талии и низа — 6 см), мешковину кармана — с верхней боковой детали полочки.

Раскрой

Основная ткань:

1. Полочка — 2 детали
2. Верхняя боковая деталь полочки — 2 детали
3. Нижняя боковая деталь полочки — 2 детали
4. Мешковина кармана — 2 детали
5. Подборт — 2 детали
6. Спинка — 1 деталь со сгибом
7. Рукава — 2 детали
8. Пояс длиной 210 см и шириной 10 см (ширина в готовом виде — 5 см), пояс можно выкроить из 2 частей

Отделочная ткань:

9. Обтачка рукава — 2 детали
10. Верхний воротник — 2 детали

При раскрое ко всем деталям необходимо прибавить припуски на швы: 1 см для внутренних швов, 1,5—2,5 см для открытых швов и 4—5 см для подгиба низа.

Описание работы

1. Укрепить прокладкой детали подборов, воротник, обтачки рукавов, верхний край мешковины кармана.

2. Стачать последовательно нижнюю деталь полочки с мешковиной и верхней деталью полочки. Шов входа в карман отстрочить от-

делочной строчкой.

3. Стачать рельефный шов полочек. Проложить по шву отделочную строчку такой же ширины как на кармане.

4. На спинке по линии плечевого шва, отступив от горловины 5 см, наметить и стачать вытачку длиной 7,5 см и шириной 2,5 см. Стачать плечевые и боковые срезы.

5. Стачать центральный шов рукава и короткий шов обтачки нижнего края. Обтачку наложить лицом на лицевую сторону рукава и обтачать по краю. Отвернуть на изнанку и настрочить на рукав. Готовый отворот заутюжить на лицевую сторону и закрепить по шву рукава.

6. Стачать боковые швы. Рукава втачать в проймы. Верхний воротник из отделочной ткани при- тачать к подбортам.

7. Верхний воротник с подбортами сложить с халатом лицевыми сторонами внутрь и стачать по бортам и внешним сторонам воротника. Воротник вывернуть, подборта отвернуть на изнаночную сторону. Открытый нижний срез верхнего воротника подвернуть и пристрочить к горловине спинки.

8. Верхние стороны подборов пришить к припускам плечевых швов.

9. Низ халата подвернуть и настрочить.

10. Пояс сложить вдоль пополам и стачать по продольной стороне, оставив участок длиной 5 см открытым для выворачивания. Стачать короткие стороны. Пояс вывернуть. Открытый участок шва зашить.

11. На правой полочке обметать петли, на левой пришить пуговицы.



Меховая отделка — это всегда шикарно, даже если это искусственный мех. А еще практичнее и удобнее, если эта отделка съемная и вы сможете носить одно пальто и осенью и зимой, тем более, что зимы у нас теперь редко балуют морозами.

По просьбе нашей читательницы публикуем выкройку такого практичного зимнего пальто с меховой отделкой. Модель прямого силуэта, полочка с большим запахом и смещенной застежкой, с мягкой линией плеча, свободными прямыми рукавами и накладными карманами. Из искусственного меха выполнены съемные манжеты и воротник

Пальто с меховой отделкой

екая прокладка для верхней одежды. Кроме этого вам понадобятся: подплечники, 8 крупных пуговиц, тонкая шелковая тесьма для петель и шлевок, 15 небольших плоских пуговиц для крепления меховых съемных деталей.

Выкройка приведена для роста 168 см, обхвата груди 108 см, обхвата бедер 116 см.

Все детали даны без припусков на швы!

Выкройку съемных манжет переснимите с детали рукава, удлив ее на 1,0-1,5 см, подборт пе-

7. Карман — 2 детали (ширина в готовом виде 18 см, длина 19 см)
8. Пояс длиной 210 см и шириной 4 см (ширина в готовом виде — 2 см), пояс можно выкроить из 2 частей.

9. Обтачка горловины спинки — 1 деталь со сгибом шириной 3,5 см

Подкладочная ткань:

10. Полочка — 2 детали (за вычетом ширины подборов)

11. Спинка — 1 деталь со сгибом (за вычетом ширины обтачки)

12. Рукава — 2 детали

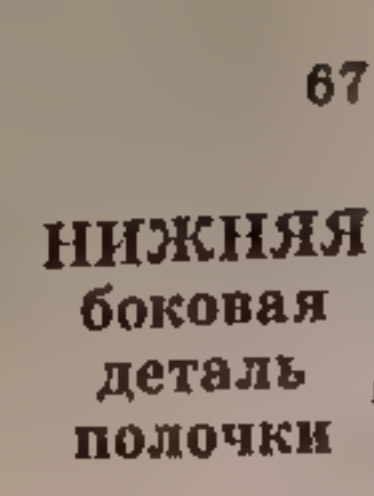
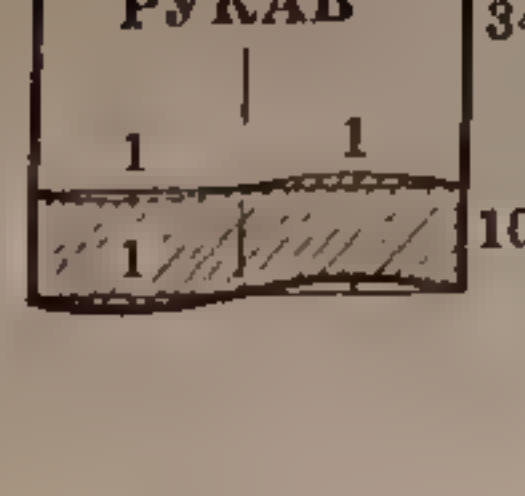
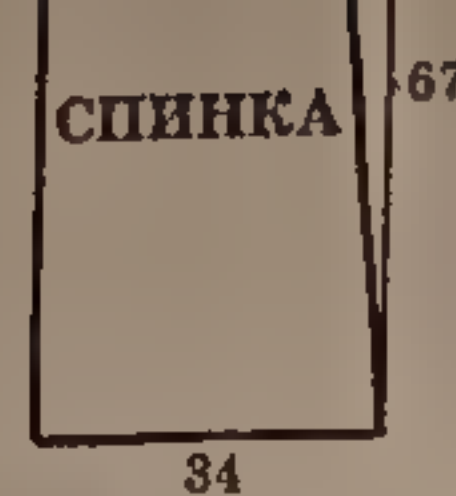
для внутренних швов, 1,5-2,5 см для открытых швов и 4-5 см для подгиба низа.

Описание работы

1. Укрепить клеевой прокладкой детали подборов, горловину спинки, воротник, низки рукавов, спинки и полочки, верхний край кармана. Меховые детали продублировать флизелином.

2. Чисто обтачать накладные карманы мешковиной из подкладочной ткани, оставив не стачанным участок в 5 см. Вывернуть





кармана.
2. Стачать последовательно нижнюю деталь полочки с мешковиной и верхней деталью полочки. Шов входа в карман отстрочить от-

вывернуть. Открытый участок шва зашить.
11. На правой полочке обметать петли, на левой пришить пуговицы.

Меховая отделка — это всегда шикарно, даже если это искусственный мех. А еще практичнее и удобнее, если эта отделка съемная и вы сможете носить одно пальто и осенью и зимой, тем более, что зимы у нас теперь редко балуют морозами.

По просьбе нашей читательницы публикуем выкройку такого практичного зимнего пальто с меховой отделкой. Модель прямого силуэта, полочка с большим запахом и смещенной застежкой, с мягкой линией плеча, свободными прямыми рукавами и накладными карманами. Из искусственного меха выполнены съемные манжеты и воротник «апах». Талия подчеркивается поясом, выполненным из ткани пальто в виде объемного рулика.

Рекомендуемые ткани: мягкие объемные драпы, шерстяные велюры, флис и т.п. Вам потребуется приблизительно 3 м 30 см ткани при ширине 150 см, 50 см искусственного меха, подкладка, плотный флизелин, утепляющая прокладка типа синтепона, кле-

евая прокладка для верхней одежды. Кроме этого вам понадобятся: подплечники, 8 крупных пуговиц, тонкая шелковая тесьма для петель и шлевок, 15 небольших плоских пуговиц для крепления меховых съемных деталей.

Выкройка приведена для роста 168 см, обхвата груди 108 см, обхвата бедер 116 см.

Все детали даны без припусков на швы!

Выкройку съемных манжет переснимите с детали рукава, удлив ее на 1,0-1,5 см, подборт переснимите с детали полочки.

Раскрой

Основная ткань:

1. Полочка — 2 детали
2. Спинка — 1 деталь со сгибом
3. Рукава — 2 детали
4. Верхний воротник — 1 деталь со сгибом
5. Нижний воротник — 2 детали
6. Подборт — 2 детали

7. Карман — 2 детали (ширина в готовом виде 18 см, длина 19 см)

8. Пояс длиной 210 см и шириной 4 см (ширина в готовом виде — 2 см), пояс можно выкроить из 2 частей.

9. Обтачка горловины спинки — 1 деталь со сгибом шириной 3,5 см

Подкладочная ткань:

10. Полочка — 2 детали (за вычетом ширины подбортов)
11. Спинка — 1 деталь со сгибом (за вычетом ширины обтачки)
12. Рукава — 2 детали
13. Манжета рукава — 2 детали
14. Мешковина кармана — 2 детали
15. Верхний воротник — 2 детали

Искусственный мех:

16. Верхний воротник — 2 детали
 17. Манжета рукава — 2 детали (ширина в готовом виде 12 см)
- При раскрое ко всем деталям добавить припуски на швы: 1 см

для внутренних швов, 1,5 -2,5 см для открытых швов и 4-5 см для подгиба низа.

Описание работы

1. Укрепить клеевой прокладкой детали подбортов, горловину спинки, воротник, низки рукавов, спинки и полочки, верхний край кармана. Меховые детали продублировать флизелином.

2. Чисто обтачать накладные карманы мешковинами из подкладочной ткани, оставив не стачанным участок в 5 см. Вывернуть карманы на лицевую сторону, не стачанный участок зашить вручную. Отутюжить. Настрочить на полочки.

3. Стачать плечевые швы.

4. Стачать средний шов нижнего воротника. Втачать его в горловину спинки. Стачать плечевые швы. Стачать плечевые швы подбортов и обтачки горловины спинки.

5. Втачать нижний воротник в горловину. Стачать верхний воротник с обтачкой горловины спинки и подборт.

6. Подборта вместе с воротником сложить с полочками лицевыми сторонами и приколоть к срезам бортов, сколоть срезы верхнего и нижнего воротника. Пальто чисто вытачать вдоль бортов и по краю воротника. Шов отстрочить отделочной строчкой. Разутюженные припуски швов втачивания нижнего воротника и обтачки горловины спинки сшить изнутри.

7. Стачать центральный шов рукава, слегка припосаживая задний срез.

8. Стачать боковые швы спинки и полочки, вложив в них на уровне талии тесьму для шлевок. Рукава втачать в проймы.

9. Пальто и низки рукавов подвернуть и подшить. Подборта пришить к подгибке низа пальто.

10. Детали подкладки наложить на утепляющее полотно и обстрочить по краю. Вырезать детали.

11. Стачать детали кроя из подкладочной ткани. Подкладку притачать к внутренним срезам подбортов и обтачки горловины спинки. Подкладку подшить.

12. Детали пояса сложить лицевой стороной внутрь и обтачать по краю. Пояс вывернуть и зашить отверстия с обеих сторон вручную.



Не отутюживать!

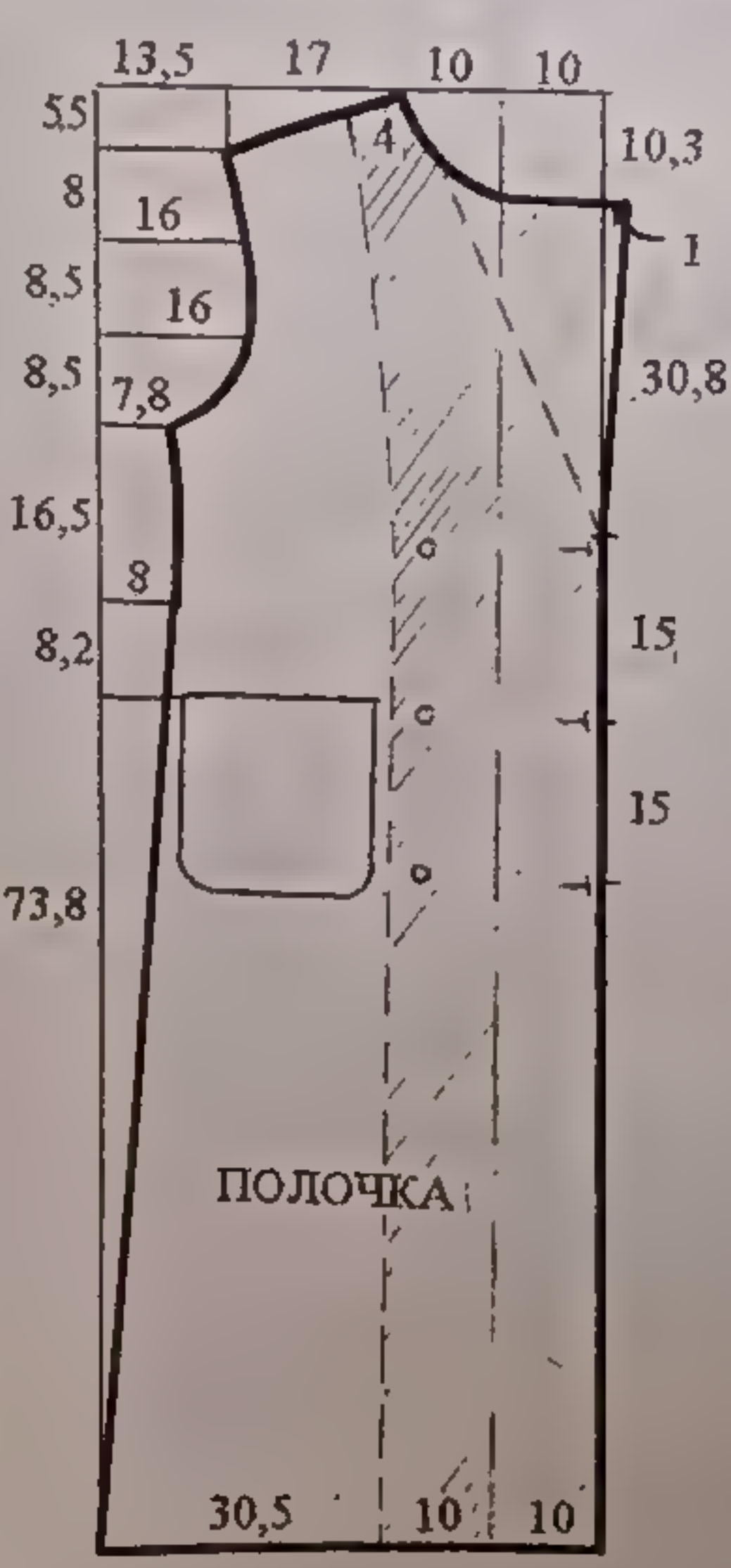
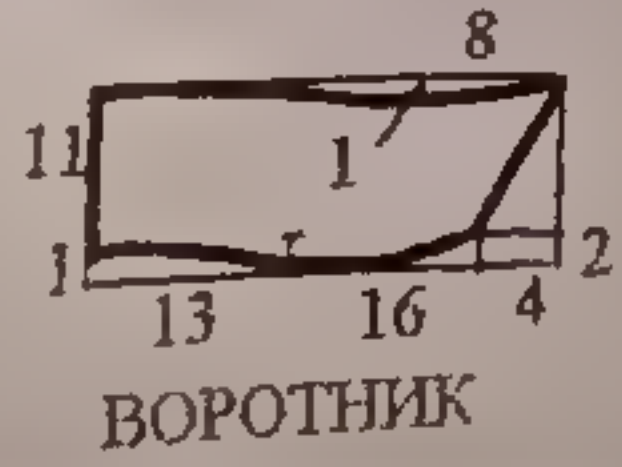
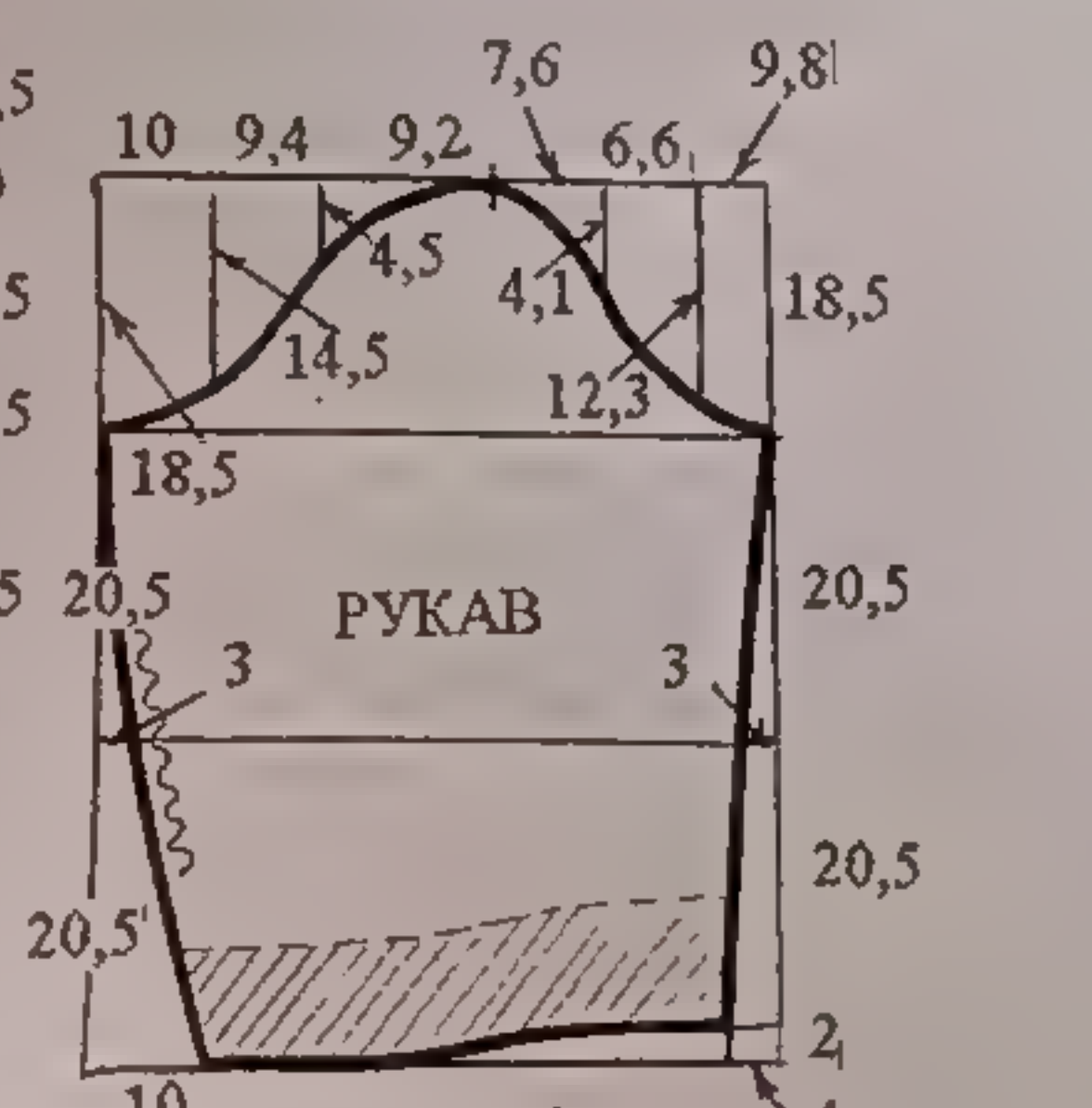
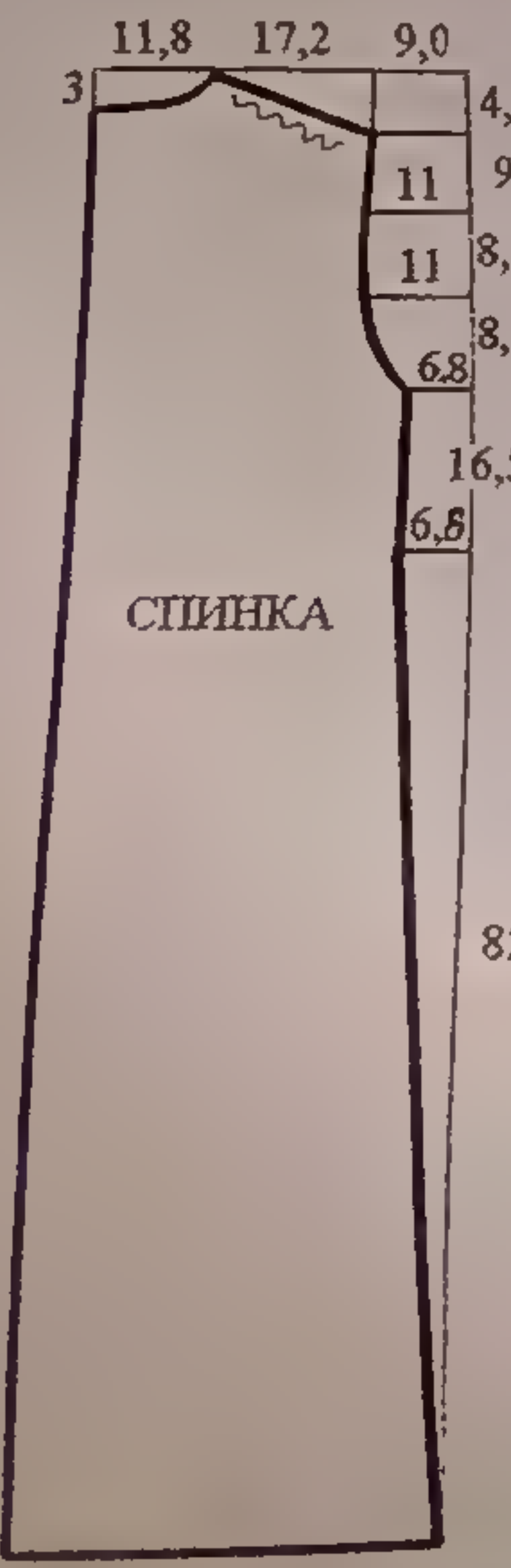
13. Пришить подплечники.

14. На правой полочке обметать петли, на левой — пришить пуговицы.

15. Меховые манжеты. Сложив детали подкладки и верха лицевыми сторонами внутрь, стачать их по длинным краям, вложив в нижний срез по 3 петли для пуговиц. Затем, сложив манжету поперек, меховой стороной внутрь стачать короткие срезы, заходя на подкладку на 3-4 см с каждой стороны, оставив не стачанным небольшое отверстие посередине. Вывернуть манжеты на лицо. Отверстие зашить вручную.

16. Меховой воротник. Сложив детали из меха и подкладки лицевыми сторонами внутрь, обтачать их по краям, оставив не стачанным небольшое отверстие и вложив в шов горловины 9 петель для пуговиц, одну — по центру горловины, по одной — на уровне плечевых швов и по три — по линии горловины полочки.

17. На пальто в местах соответствующих положению петель пришить небольшие плоские пуговицы.



Сырость и плесень. Как с ними бороться?

Причиной отсыревания стен могут быть не заполненные раствором или просмоленной паклей швы, недостаточная толщина или объемный вес засыпки чердачных перекрытий, неотрегулированная система отопления, недостаточная толщина стен или замена одного материала другим, с более низкими теплотехническими свойствами, отсутствие в помещениях проветривания и сквозной вентиляции, охлаждение через железобетонные конструкции, неправильное устройство пароизоляции в чердачных перекрытиях.

Чаще всего сырость и плесень появляются в местах примыкания перекрытия с наружной стеной (в углах). Появление влаги на потолке и стенах в жилом помещении зависит:

- от вентиляции помещения;
- от внутренней температуры воздуха;
- от величины сопротивления теплопередаче ограждающих конструкций;
- от величины относительной

влажности помещения.

Так, например, точка росы появляется при температуре внутреннего воздуха +9,5 град. и относительной влажности 55%. Чтобы этого не произошло в помещении должна быть хорошая вентиляция и температура внутреннего воздуха не ниже +18 град., обеспеченная системой отопления и теплозащитными качествами.

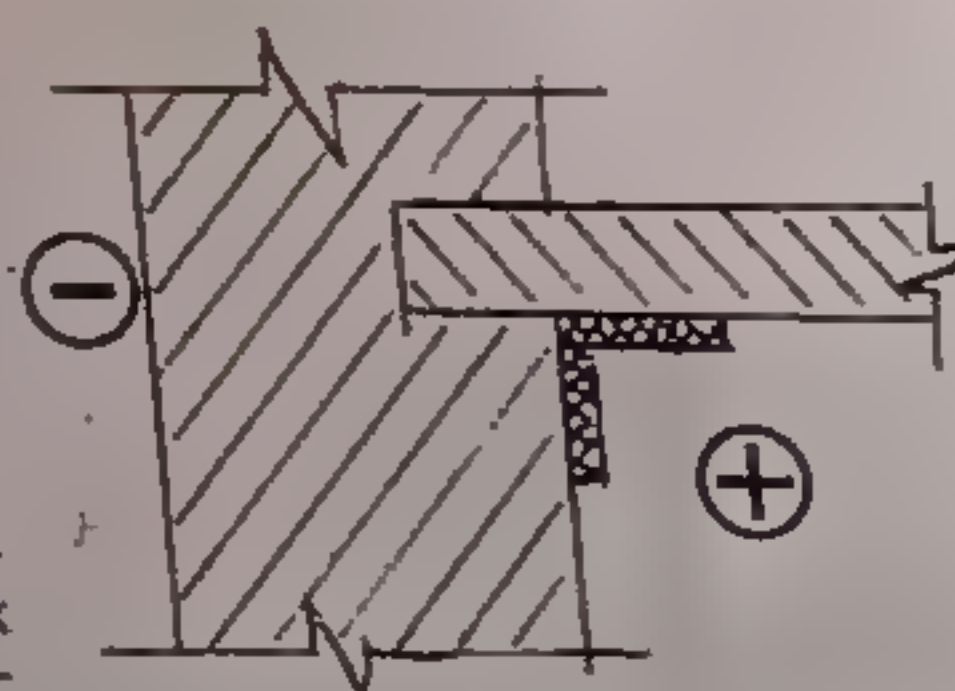
В случае промерзания углов с внутренней стороны помещения наклеивают теплоизоляционные слои минплиты или пенополистирола. На чердачных перекрытиях

необходимо увеличить толщину засыпки утеплителя из керамзита доведя до 25-30 см.

В частных домах можно использовать шлак, костру перемешанную с гашеной известью, мох и т.п.

Однако, гарантия получения новых качественных показателей может быть достигнута только с выполнением теплотехнических расчетов как ограждающих конструкций в отдельности, так и мест их сопряжений (например, температурных полей).

Анатолий КОНДРАШКОВ,
инженер-строитель



Маляру на заметку

▼ Трубы, кованые решетки и другие изогнутые поверхности красьте малярной рукавицей или краскораспылителем, а металлическую сетку войлочным валиком.

▼ Углы красьте уголковым малярным валиком, чтобы там не оставалось подтеков краски.

▼ Жалюзи ставней, ребра батарей отопления и другие труднодоступные места красьте с помощью губки.

▼ Вентиляционные розетки окрашивайте из аэрозольного баллончика.

▼ Старайтесь не создавать толстые слои эмалевых красок. Быстрыми и легкими движениями растушуйте краску по поверхности. Если возникли проблемы, дайте краске высохнуть, обработайте поверхность жидкостью для снятия глянца и окрасьте ее заново.

▼ Запах краски можно заглушить, добавив в банку несколько капель ванильного экстракта. То же самое сделают специальные ароматизаторы для краски.

▼ Малярные работы лучше всего завершить в течение двух недель, что обеспечит оптимальное взаимное сцепление слоев краски.

▼ Чтобы краска не затекала за границы окрашиваемой поверхности, пользуйтесь малярной клейкой лентой. Эта лента, имеющая по краям специальный микробарьер от затекания, не оставляет липких следов.

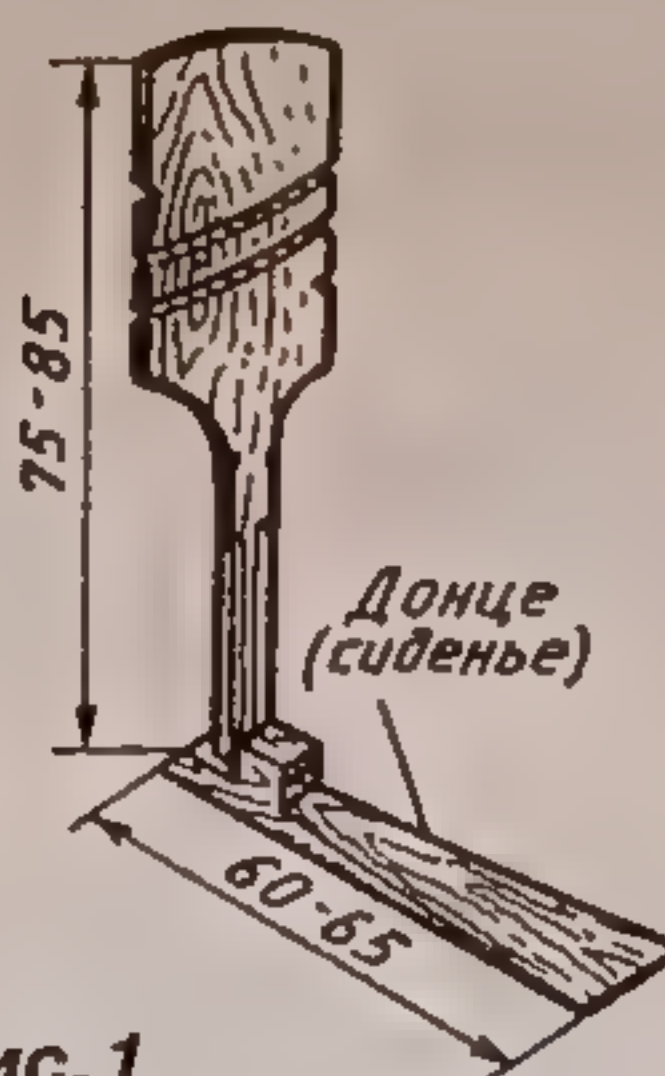


Рис. 1

Зима издревле считается временем рукоделия. Урожай собран, обработан и пора приступать к домашним делам — прясть, ткать, шить и вязать. Вспомним о древнем ручном рукоделии — прядении или изготовлении пряжи и нитей.

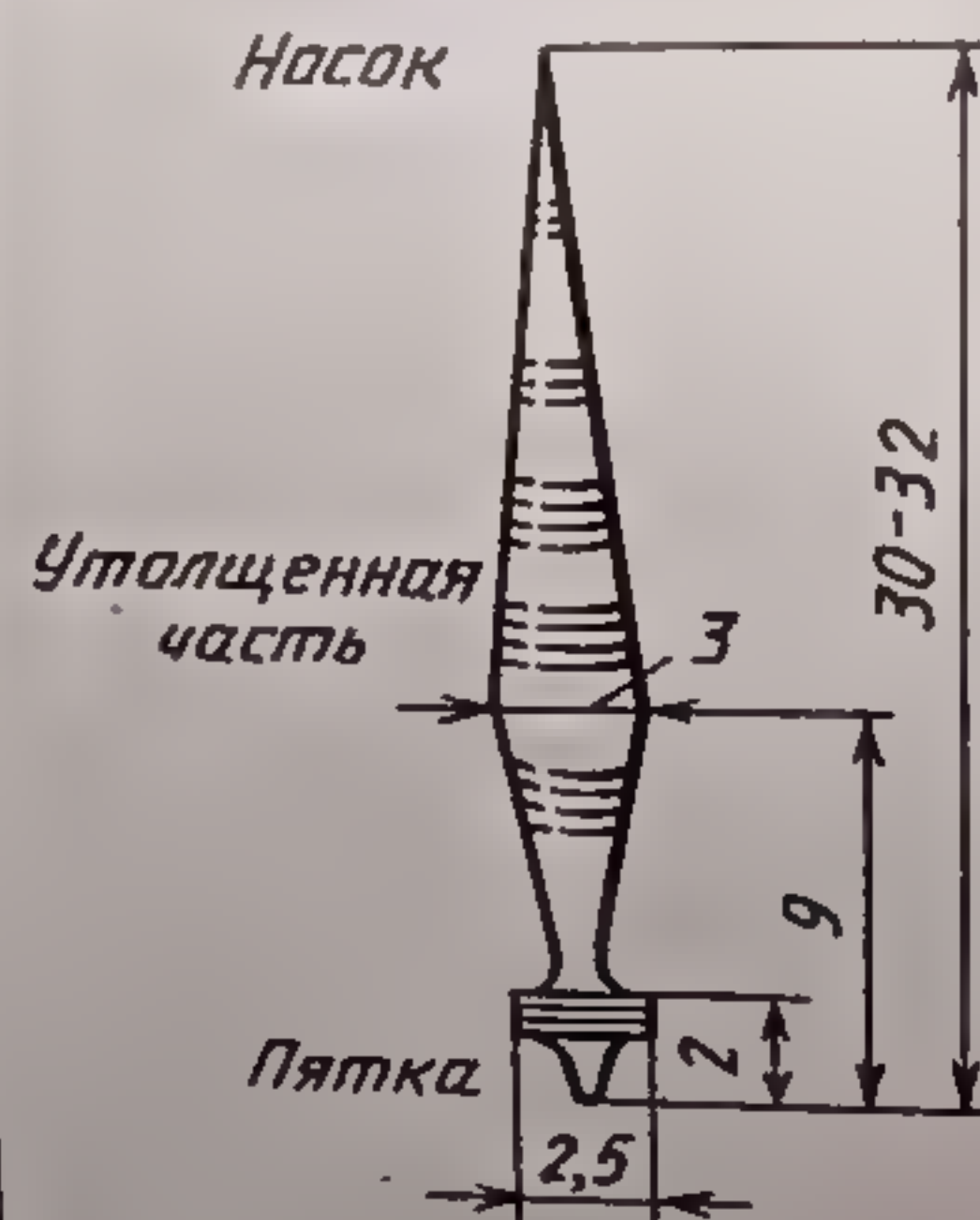
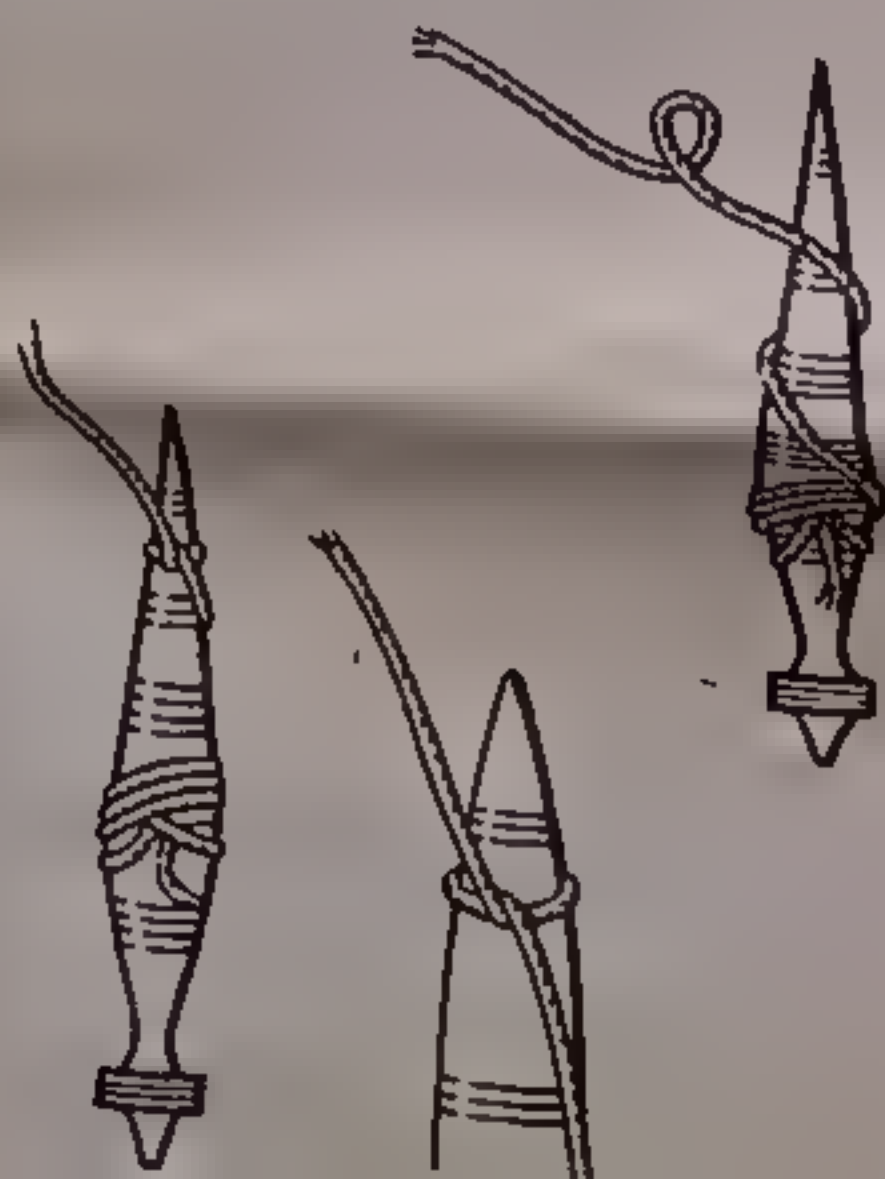


Рис. 2



Веретеном и прялкой

Существует немало сортов шерсти, из которых прядут нитки для ручной и машинной вязки. Лучшие из них — это те, что имеют шелковистое и эластичное волокно. Например, мериносовая, ангорская шерсть, пух оренбургской козы. Интересные, разнообразные изделия получаются из верблюжьей и овечьей шерсти. А предприимчивые рукодельницы используют в качестве пряжи и шерсть собак.

Подготовительный процесс

Прежде чем начать прясть, шерсть нужно расчесать так, чтобы получилась пушистая масса без комочков и мусора.

Сначала шерсть моют в теплой воде, просушивают, а затем вручную разбирают слипшиеся волокна, удаляя остатки мусора. Потом расчесывают на деревянном гребне с длинными тупыми и редкими зубьями: небольшой клочок шерсти надевают двумя руками на вертикально расположенные зубья и руками разводят в стороны. Клочок разделяется надвое.

Половинки складывают и повторяют движения до тех пор, пока волокна не лягут в одном направлении. Обработав таким образом 150-200 г, сворачивают шерсть в рулон — получилась кудель.

Вместо гребня можно использовать деревянную дощечку с набитыми гвоздями: на одну кладут шерсть, другой чешут.

Подготовка к прядению шерсти

Теперь, когда шерсть готова к прядению, привяжите ее к спинке стула с задней стороны.

Удобнее, конечно, пользоваться нехитрым приспособлением — прялкой, которую можно сделать самим (рис. 1). В старые времена с такими прялками приходили женщины на посиделки. Пряли, вязали и, конечно, при этом пели, коротая зимние вечера. Высоко ценилось среди деревенских рукодельниц умение тонко прясть. Но не все достигали вершины мастерства, хотя обучались с 7-8 лет.

Мерилом совершенства в этом ремесле было обручальное кольцо: если 300 ниток, сложенных вместе, проходили через него, значит спрядены они замечательной мастерицей-тонкопряхой.

С древнейших времен известно,

Изготовление веретена

Веретено можно выточить из сухой липы, придерживаясь размеров, указанных на рис. 2. Чем веретено длиннее (20-35 см), тем легче им пользоваться. Верхняя часть веретена называется носком, нижняя — пяткой.

Процесс прядения

Теперь поучимся у старых мастериц. К средней части веретена (чуть ниже утолщения) туго привяжите хлопчатобумажную нитку длиной 40-50 см и обмотайте ею вокруг веретена несколько раз по часовой стрелке (можно сделать на веретене надсечки, тогда нитку удобнее привязать), сделав скользящий узел, закрепите нитку на носке (рис. 3). К веретену можно подвесить небольшой грузик (пряслице), чтобы было потяжелее. Сядьте на донце прялки или возьмите стул и поставьте его к кудели, привязанной к спинке другого стула так, чтобы она оказалась под левой рукой. Затем тремя пальцами левой руки вытяните из кудели полосу шерсти шириной 0,5 см, длиной 2-3 см, присоедините ее к концу хлопчатобумажной нити и скрутите их вместе по часовой стрелке, помогая веретеном.

Начните прясть: веретено держите за носок тремя пальцами правой руки и равномерно вращайте по часовой стрелке, а из кудели в это же время вытягивайте волокна тремя пальцами левой руки.

Когда спряденная нитка станет длиной с вытянутую руку, наматывайте ее на пальцы левой руки и накрутите на среднюю часть веретена. Нитку закрепите на носке скользящим узлом и продолжайте прясть, время от времени накручивая готовую пряжу на веретено от середины нити. Когда нижняя часть веретена заполнится, накручивайте на верхнюю — так пряжа лучше держится. Огнелюбившее веретено освободите: сматывайте нитку в клубок. Теперь нитку от клубка соедините с ниткой от веретена и скрутите вместе — вот только теперь пряжа готова к вязанию.

Не огорчайтесь, если сразу не получится ровная нить. Немного

Маляру на заметку

- ▼ Трубы, кованые решетки и другие изогнутые поверхности красьте малярной рукавицей или краскораспылителем, а металлическую сетку войлочным валиком.
- ▼ Углы красьте уголовым малярным валиком, чтобы там не осталось подтеков краски.
- ▼ Жалюзи ставней, ребра батарей отопления и другие труднодоступные места красьте с помощью губки.
- ▼ Вентиляционные розетки окрашивайте из аэрозольного баллончика.
- ▼ Старайтесь не создавать толстые слои эмалевых красок. Быстрыми и легкими движениями растушуйте краску по поверхности. Если возникли проблемы, дайте краске высохнуть, обработайте поверхность жидкостью для снятия глянца и окрасьте ее заново.
- ▼ Запах краски можно заглушить, добавив в банку несколько капель ванильного экстракта. То же самое сделают специальные ароматизаторы для краски.
- ▼ Малярные работы лучше всего завершить в течение двух недель, что обеспечит оптимальное взаимное сцепление слоев краски.
- ▼ Чтобы краска не затекла за границы окрашиваемой поверхности, пользуйтесь малярной клейкой лентой. Эта лента, имеющая по краям уникальный микробарьер от затекания, не оставляет липких следов.

Анатолий ИГНАТЬЕВ,
г. Могилев.

Рис. 2

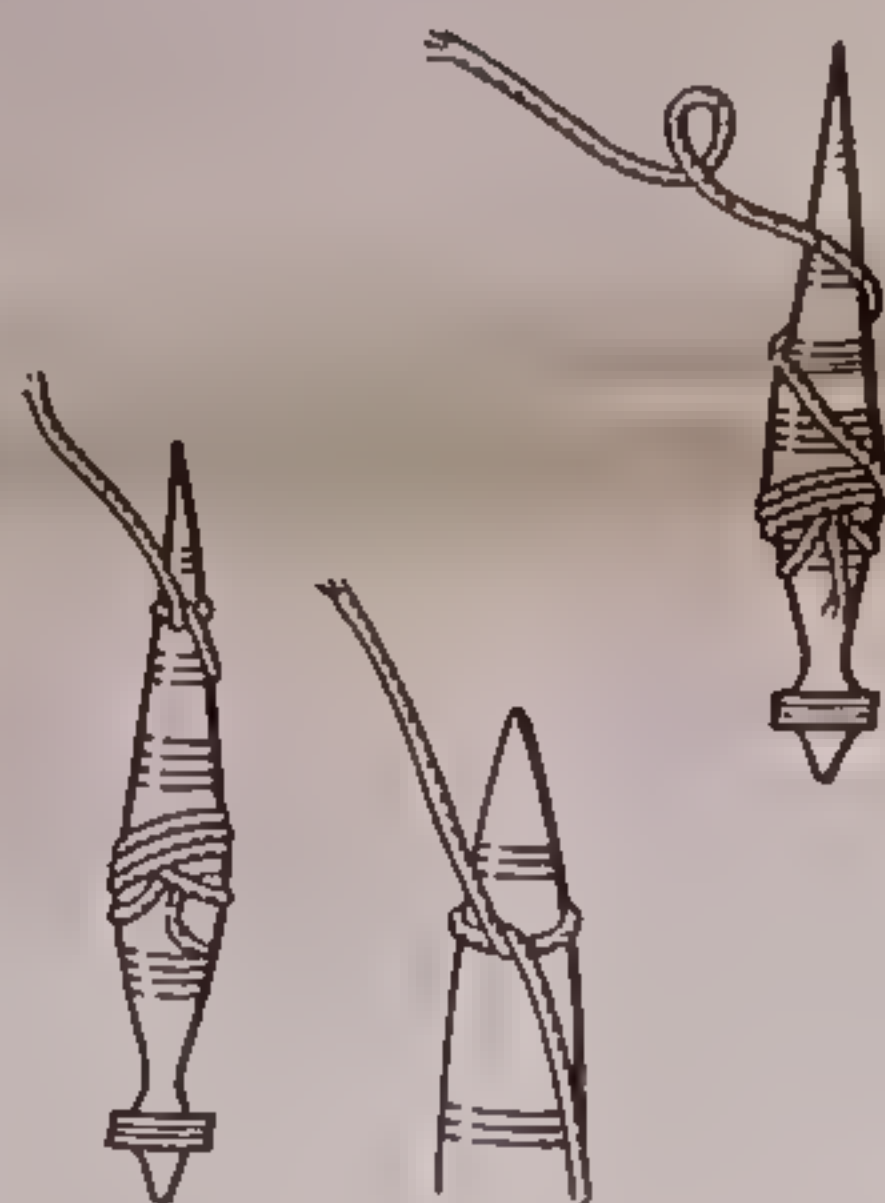
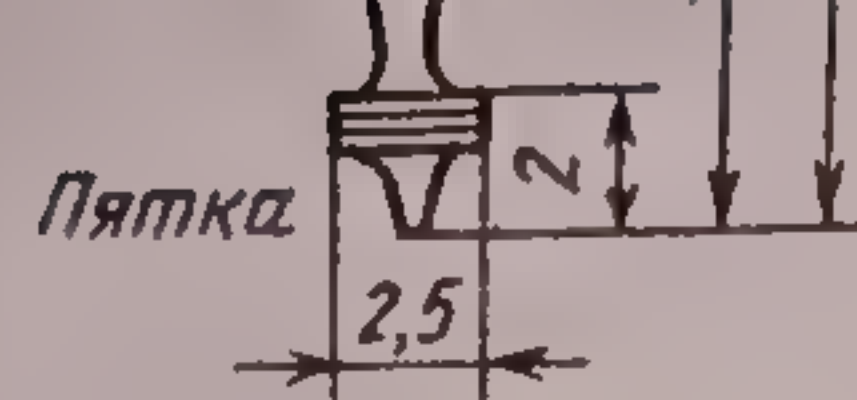


Рис. 3



Вместо гребня можно использовать деревянную дощечку с набитыми гвоздями: на одну кладут шерсть, другой чешут.

Подготовка к прядению шерсти

Теперь, когда шерсть готова к прядению, привяжите ее к спинке стула с задней стороны.

Удобнее, конечно, пользоваться нехитрым приспособлением — прялкой, которую можно сделать самим (рис. 1). В старые времена с такими прялками приходили женщины на посиделки. Пряли, вязали и, конечно, при этом пели, коротая зимние вечера. Высоко ценилось среди деревенских рукодельниц умение тонко прясть. Но не все достигали вершины мастерства, хотя обучались с 7-8 лет.

Мерилом совершенства в этом ремесле было обручальное кольцо: если 300 ниток, сложенных вместе, проходили через него, значит спрядены они замечательной мастерицей — тонкопряхой.

С древнейших времен известно деревянное веретено, с помощью которого волокна превращались в пряжу.

Начните прясть: веретено держите за носок тремя пальцами правой руки и равномерно вращайте по часовой стрелке, а из кудели в это же время вытягивайте волокна тремя пальцами левой руки.

Когда спряденная нитка станет длиной с вытянутую руку, наматывайте ее на пальцы левой руки и накрутите на среднюю часть веретена. Нитку закрепите на носке скользящим узлом и продолжайте прясть, время от времени накручивая готовую пряжу на веретено от середины вниз. Когда нижняя часть веретена заполнится, накручивайте на верхнюю — так пряжа лучше держится. Отяжелевшее веретено освободите: сматывайте нитки в клубок. Теперь, нитку от клубка соедините с ниткой от веретена и скрутите вместе — вот только теперь пряжа готова к вязанию.

Не огорчайтесь, если сразу не получится ровная нить. Немного терпения, усидчивости — и нитка будет все ровнее и ровнее. Желаю успеха!

Галина ИГНАТОВИЧ,
г. Могилев.

Готовя этот материал, подумалось: а не будет ли он слишком объемным для вашей газеты, где обычно даются материалы лаконичные? И тут же пришла мысль: а не ввести ли вам рубрику, раздел, страничку, где бы авторы не просто предлагали свое уже готовое решение... А показывали, каким путем к этому шли, так сказать, эволюцию своего изобретения, своей мысли. Думаю, читателю это было бы интересно.

Например, как это было в моем случае... Мне давно хотелось научиться ремонтировать обувь в домашних условиях. Стоял вопрос: как и чем ее можно шить? Я брал обыкновенную иголку размером побольше, затягивал в нее вместо нитки рыболовную леску (чтобы прочнее было) и таким образом пытался зашивать. Но толстая иголка с вдетой в нее леской проходила плохо, с трудом ее можно было протолкнуть, часто от этого ломалась. Если даже удавалось прошить обувь таким образом, не сломав иголку, то леска оказывалась недолговечной — она быстро перетиралась, ломалась на сгибах.

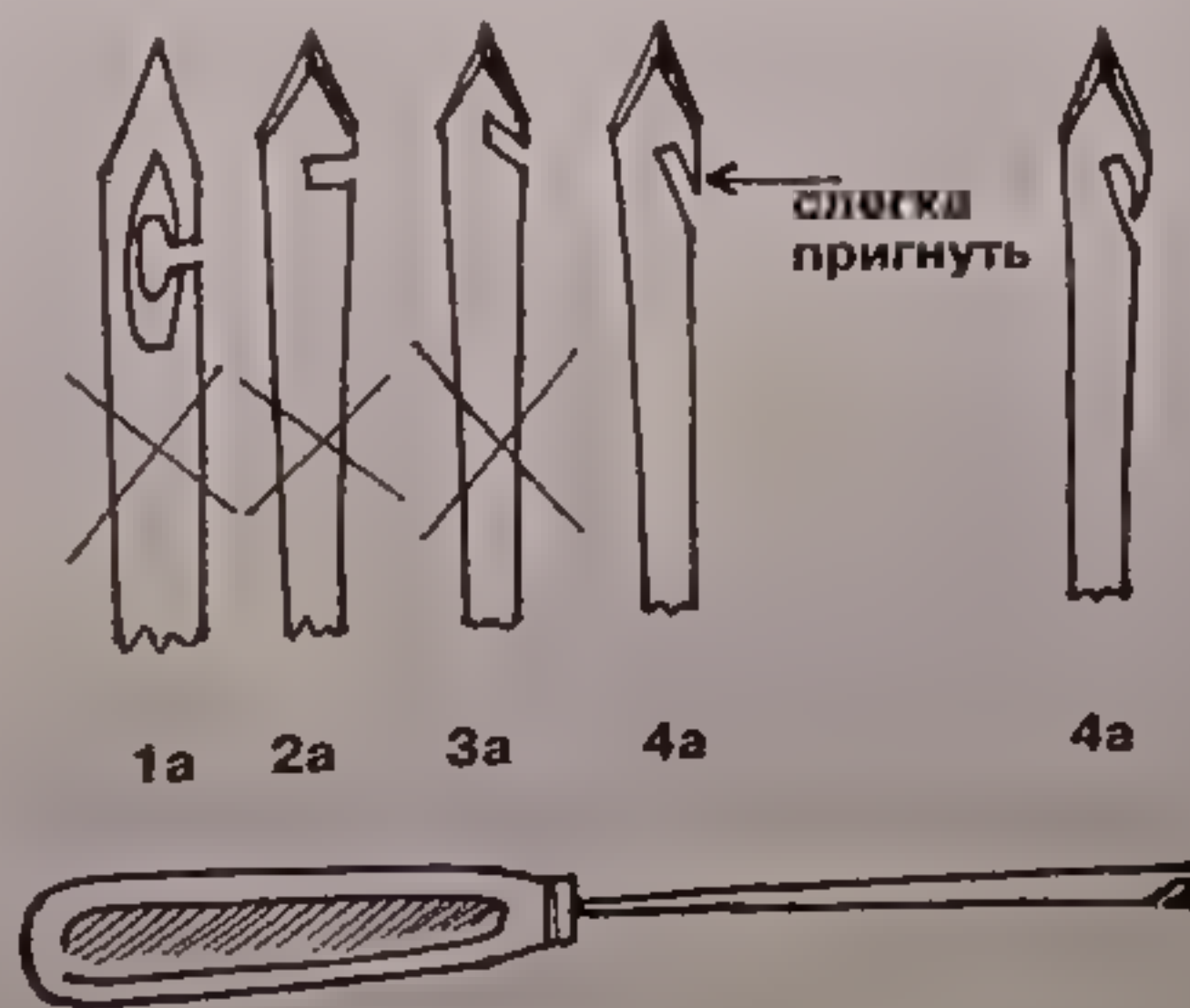
Потом я где-то прочитал, что для этой цели можно приспособить большую иголку от швейной машины, предварительно перепилив или перерубив у нее ушко с одной стороны (рис. 1 а). Но такой инструмент получался очень непрочным. Он ломался после одного-двух уколов: либо при нажатии во время прокалывания, либо при вытаскивании обратно.

Потом мне пришлось в голову сделать так: слегка расклепать проволоку соответствующей толщины, заострить конец и сделать с боку небольшую пропил под прямым углом, куда заходила бы и держалась нитка (рис. 2 а). Это уже было лучше, но недостаток тот, что нитку с обратной стороны при вытаскивании через отверстие приходилось держать постоянно натянутой, иначе она тут же соскальзывала.

Как-то мне удалось познакомиться с одним сапожником, и он посвятил меня в кое-какие свои профессиональные секреты. Например, я узнал, что леской обувь шить не следует вовсе. Для этого используется прочная синтетическая нитка. Предварительно ее нужно

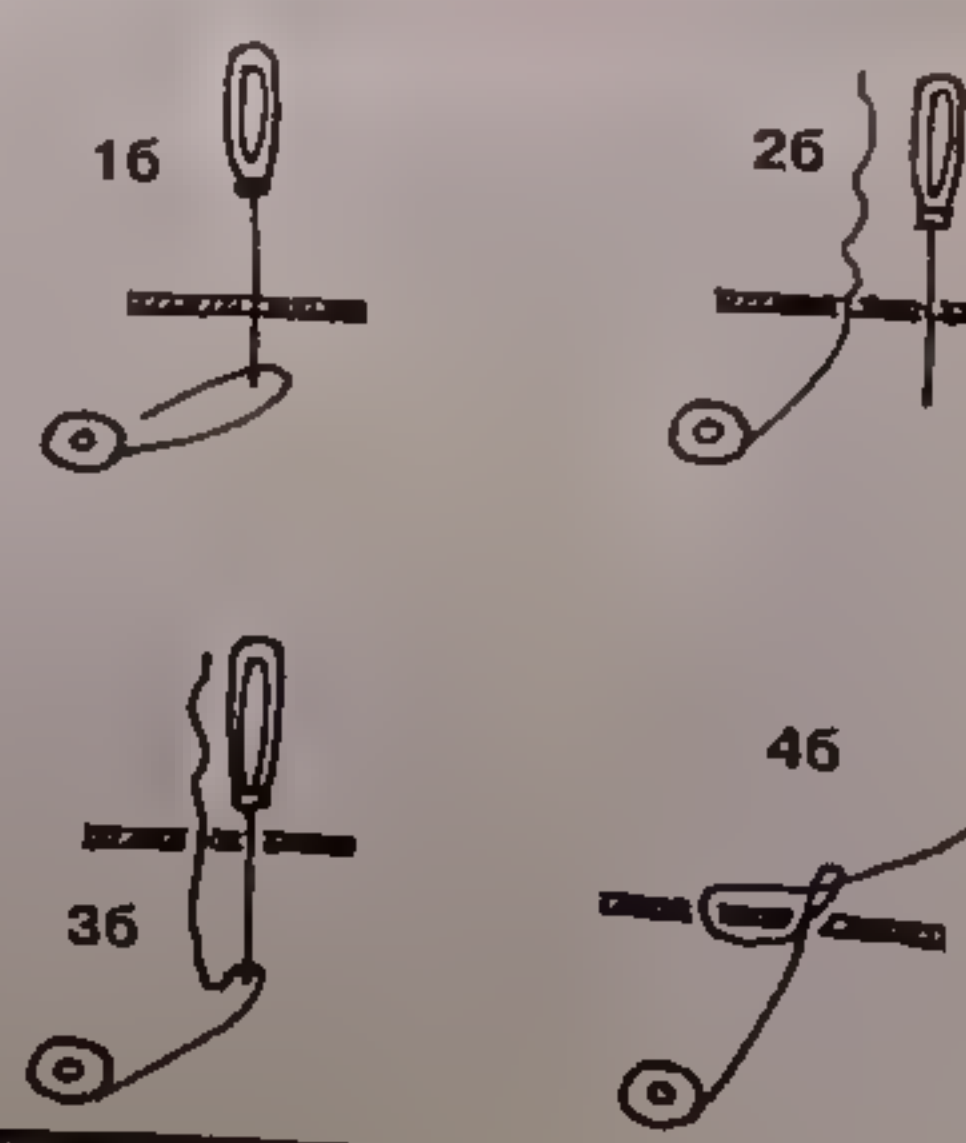
навожить (состав такой: в равных количествах расплавляются и смешиваются смола (битум) и воск или парафин). Узнал так же, что иголка в сапожном деле вовсе не применяется, шьют только крючком. Даже, если это открытые легкодоступные участки обуви, то для этого есть небольшой крючок (ушивка). Показал он мне, какой шов применяется в этом случае. Но самое главное, я увидел, как выглядит этот крючок. Оказывается, пропил делается не прямо, а немного под углом (рис. 3 а). С тех пор у меня дело пошло лучше. Но все равно этот способ был далеко несовершенный. Нитка все равно иногда соскальзывала с крючка, иногда крючок цеплял только часть ее волокон, и она размочаливалась и рвалась. Инструмент при вытаскивании обратно часто цеплялся за край отверстия и т.д.

И вот мне, наконец, удалось найти оптимальный вариант, конструкцию, если можно так сказать, этого крючка. Я решил сделать пропил еще круче, под еще большим углом, а острый кончик — заусенец — слегка пригнуть ударами молотка



(рис. 4 а). Получалось, что нитка, соскользнув на крючок, как бы «защелкивалась» (слышен был даже характерный звук) и обратно сама уже не выскальзывала. Такой инструмент легче проходил через отверстие обратно, уже не цепляясь. Шить им стало — одно удовольствие.

Для тех, кто захочет изготовить подобный инструмент и применять его в деле, даю несколько советов. Чтобы у вас был полный набор необходимых крючков, желательно их изготовить не менее трех. Большой (сечение проволоки примерно — 1,9 мм); средний — 1,5 мм; малый (ушивка) — 1,2 мм. Самый ходовой будет у вас, конечно, средний; малый — если где-то нужно прошить в легкодоступных местах (ведь в сапожном деле обыкновенную иголку чаще всего не применяют вовсе). Длина большого и среднего крючков (рабочей их части) — не менее 75 мм, иначе в некоторых случаях до него невозможно будет дотянуться, чтобы набросить петельку. Длина малого — около 45 мм. Изготовленный крючок нужно вставить в деревянную ручку. Де-



лают ее такой, чтобы удобной была для руки. По бокам, желательно, плоской, иначе будет скатываться с верстака на пол. Самое сложное — это просверлить глубокое отверстие в дереве, куда будет загоняться металлическая заготовка. Но есть довольно простой способ это сделать. Берем оставшуюся от изготовления крючка проволоку (здесь важно, чтобы толщина была одинаковой и крючка и сверла). Выравниваем и отрубаем чуть больше, чем будет глубина предполагаемого отверстия. С одного конца затачиваем с обеих сторон в виде зубила. Сверло готово. Деревяшку зажимаем в тиски, сверло в патрон дрели и сверлим. В такое отверстие крючок потом загоняется легко, но держится очень прочно. Для того, чтобы он легко проходил через материал во время шитья, его рабочую часть надо хорошо отшлифовать. Снять все заусенцы и шероховатости сушкой с пастой Гоя. Для надежности можно набить снизу на деревянную ручку металлическое колечко.

Еще несколько слов для тех, кто не знает, как именно шить таким крючком. Отматываем от катушки кусок нитки (сколько нам необходимо будет для шитья). И, не отрывая, натираем ее «сплавом» битума с парафином. Прокалываем в нужном месте крючком материал (откуда будем начинать шить). Нитку изнутри набрасываем петелькой на крючок и конец вытаскиваем наружу (рис. 1 б). Затем берем прокалываем рядом на длину стежка и так же набрасываем петельку на крючок (рис. 2 б). Вновь вытаскиваем наружу, просовываем конец нитки в петельку (рис. 3 б) и плотно затягиваем, держась одной рукой за нитку изнутри, другой — снаружи. Затягивать надо до тех пор, пока переплетение нитей (узелок) не проскользнет таким образом продолжаем шить.

Закончив шить, узелок можно не завязывать. Плотно затянув, как обычно, нитку обрежем с обеих сторон, оставив по маленькому кончику.

Вячеслав МОИСАК,
г. Лунинец, Брестский обл.

Вместо прямоугольного — арочный

Почему дверная коробка всегда прямоугольная? В большинстве случаев только потому, что изготовить ее гораздо дешевле. Мы покажем вам, как в прямоугольном дверном проеме, откуда уже давно сняли

дверь, сделать полукруглую арку. Это обойдется вам совсем недорого, да и затраты труда незначительны. Прямоугольная дверная коробка выглядит скучно, а полукруглая арка украсит проем.

Для начала точно замеряют внутреннюю ширину дверной коробки. Такой же ширины будет и шаблон, по которому склеивают арку. Шаблон делают из древесностружечной плиты толщиной 19 мм. С помощью рейки, служащей циркулем, на плиту наносят линию дуги и с помощью узкой ножовки вырезают шаблон. Через каждые 20 см на нем делают небольшие вырезы, необходимые для крепления струбцин (фото 2). Теперь из твердой древесноволокнистой плиты выкраивают четыре полосы, которые по длине должны иметь припуск в 30 см. Ширина полос определяется шириной старой деревянной коробки (без обшивки с двух сторон). Полосы промазывают клеем и накладывают их все вместе на шаблон. Первую струбцину ставят у верхнего выреза. Продолжительность сушки клея — 15 часов.

Первую полосу, которая примыкает к старой коробке, начисто обрезают по вертикали. Внимание: отпиливая полосы, не снимайте струбцины.

Затем арку вставляют в старую дверную коробку и привинчивают. Место крепления арки к старой коробке чисто шлифуют шкуркой.

Все пустоты заполняют обрезками от изоляционного материала, например, пенопласта. Заполненные поверхности заделывают замешанной на воде шпаклевочной массой, которую тщательно, чтобы не было неровностей, разглаживают.

После того как шпаклевка высохнет, эти места обрабаты-

вают шлифовальной машинкой (абразивная бумага зернистостью 80), грунтуют, покрывают лаком и оклеивают обоями.

1. Обшивка старой дверной коробки удаляется с обеих сторон. В этих местах арка заподлицо будет примыкать к стенам.

2. Четыре полосы оргалита склеивают между собой на шаблоне. Получившуюся таким образом арку врезают заподлицо в старую коробку.

3. Арку крепят к старой коробке шурупами (отверстия поверх головок шурупов заделывают потом шпаклевкой), предварительно промазав эти места клеем. А до этого надо удалить лаковое покрытие дверной коробки. В этом случае соединение будет более прочным.

5. Пустоты между аркой и дверной коробкой заполняют вставками, выкроенными из обрезков пенопласта. Разметку делают по месту, а вырезают узкой ножовкой.

6. Заполнение пустот пенопластом. Поверхность арки и старой дверной коробки промазывают клеем. Узкими вставками из этого же материала заполняют и вертикальные щели между аркой и стенами.

7. Все неровности и щели заделывают замешанной на воде шпаклевочной массой, которую потом разглаживают.

4. После того как шпаклевка высохнет, заделанные поверхности обрабатывают шлифовальной машинкой и оклеивают обоями.



ки клея — 15 часов.

Первую полосу, которая примыкает к старой коробке, начисто обрезают по вертикали. Внимание: отпиливая полосу, не снимайте струбины.

Затем арку вставляют в старую дверную коробку и привинчивают. Место крепления арки к старой коробке чисто шлифуют шкуркой.

Все пустоты заполняют обрезками от изоляционного материала, например, пенопласта. Заполненные поверхности заделывают замешанной на воде шпаклевочной массой, которую тщательно, чтобы не было неровностей, разглаживают.

После того как шпаклевка высохнет, эти места обрабаты-



вставками, выкроенными из обрезков пенопласта. Разметку делают по месту, а вырезают узкой ножовкой.

6. Заполнение пустот пенопластом. Поверхность арки и старой дверной коробки промазывают клеем. Узкими вставками из этого же материала заполняют и вертикальные щели между аркой и стенами.

7. Все неровности и щели заделывают замешанной на воде шпаклевочной массой, которую потом разглаживают.

4. После того как шпаклевка высохнет, заделанные поверхности обрабатывают шлифовальной машинкой и оклеивают обоями.

Темброблок

И. Лысковец из г. Минска интересовался, как спаять простейший темброблок. Отвечаю на эту просьбу.

В высококачественном стереоусилителе на краях частотного диапазона изменения происходят раздельно в пределах ± 20 дБ. На рис. 1. представлена схема темброблока с низкочастотными и высокочастотными регуляторами. Он предназначен для стереоусилителей, в выходных каскадах которых применены кремниевые транзисторы.

Темброблок собирается на одной плате, а переменные резисторы — на другой. Транзисторы должны иметь коэффициент В 80-120. Для стереоусилителя необходимо два таких идентичных темброблока.

Спаренные переменные резисторы (рис. 2) можно изготовить самостоятельно. Наиболее простой способ следующий: в центре защитного кожуха резистора, который должен крепиться к передней панели, сверлится отверстие $d 10$ мм. Затем в него вставляют ось второго потенциометра и торец ее припаивают соосно с движком первого резистора (ось должна быть повернута в одну сторону до упора).

Защитный кожух устанавливают на место, а между обоими резисторами припаивают три отрезка медного провода $d 1,5-2$ мм. На этом работа закончена.

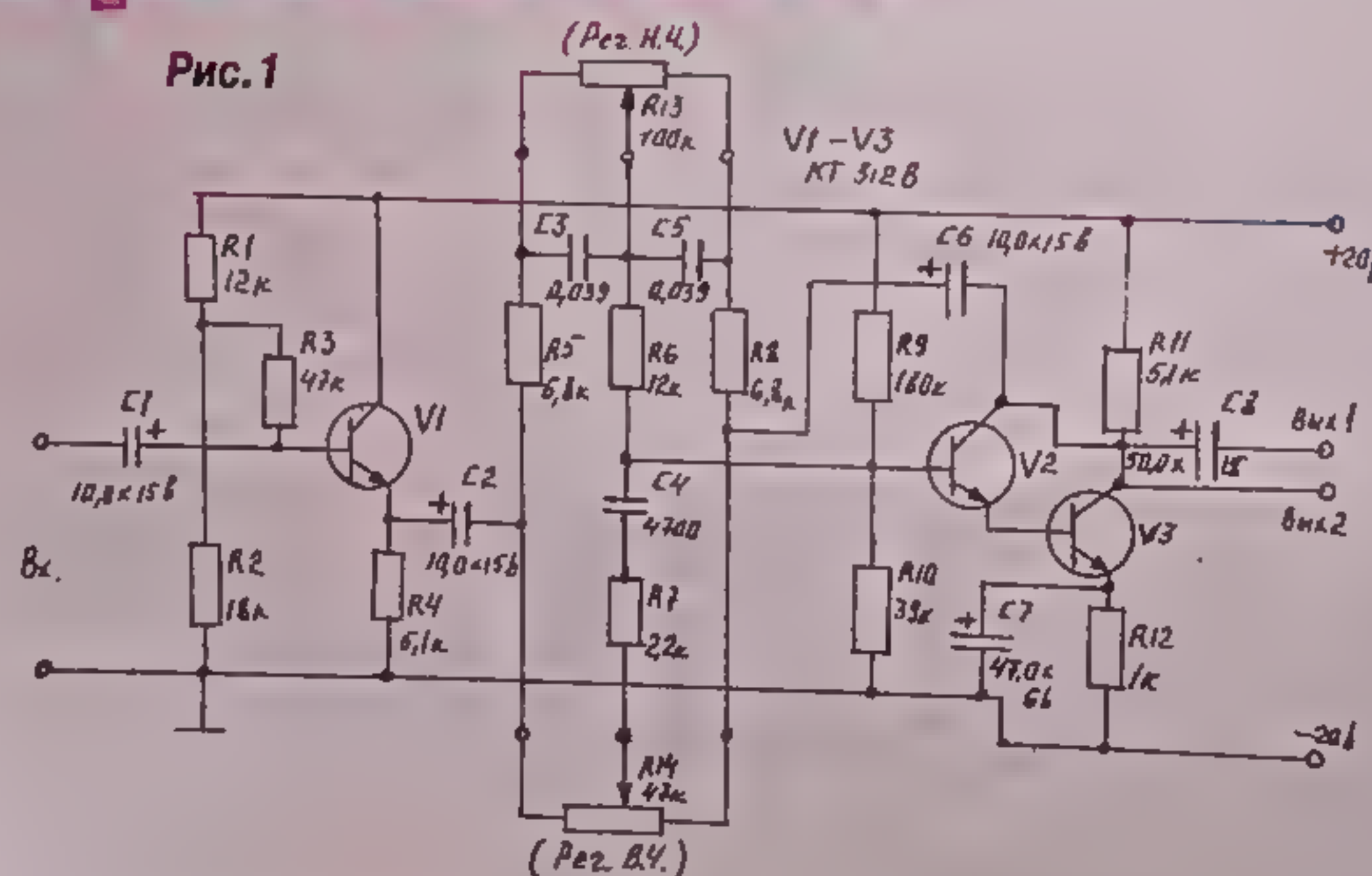
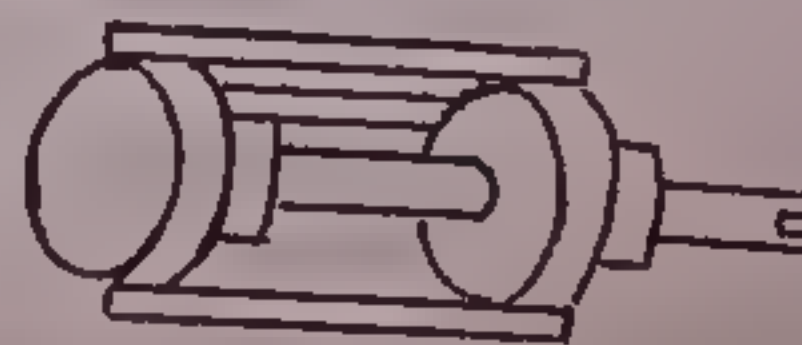


Рис. 1. Принципиальная схема темброблока (для одного канала стереоусилителя).

Рис. 2. Спаренные переменные резисторы

- Параметры темброблока
1. Сопротивление нагрузки — 3 к.
 2. Входное сопротивление — 47 к.
 3. Максимальный уровень выходного сигнала при отсутствии искажений, В—1,3.
 4. Коэффициент передачи на частоте 1 кГц при среднем положении движков потенциометров — 1.
 5. Уровень входного сигнала 50-100 мВ.



Темброблок включается в схему стереоусилителя по блок-схеме рис. 3.

Стереобаланс осуществляется с помощью сдвоенных переменных резисторов на 3,3 к. Их движки включены, так что увеличение сигнала по одному каналу сопровождается одновременным его уменьшением по другому.

Глубина регулировки стереобаланса составляет ± 6 децибел.

Алексей БЕСЕДИН,
г. Калининград.

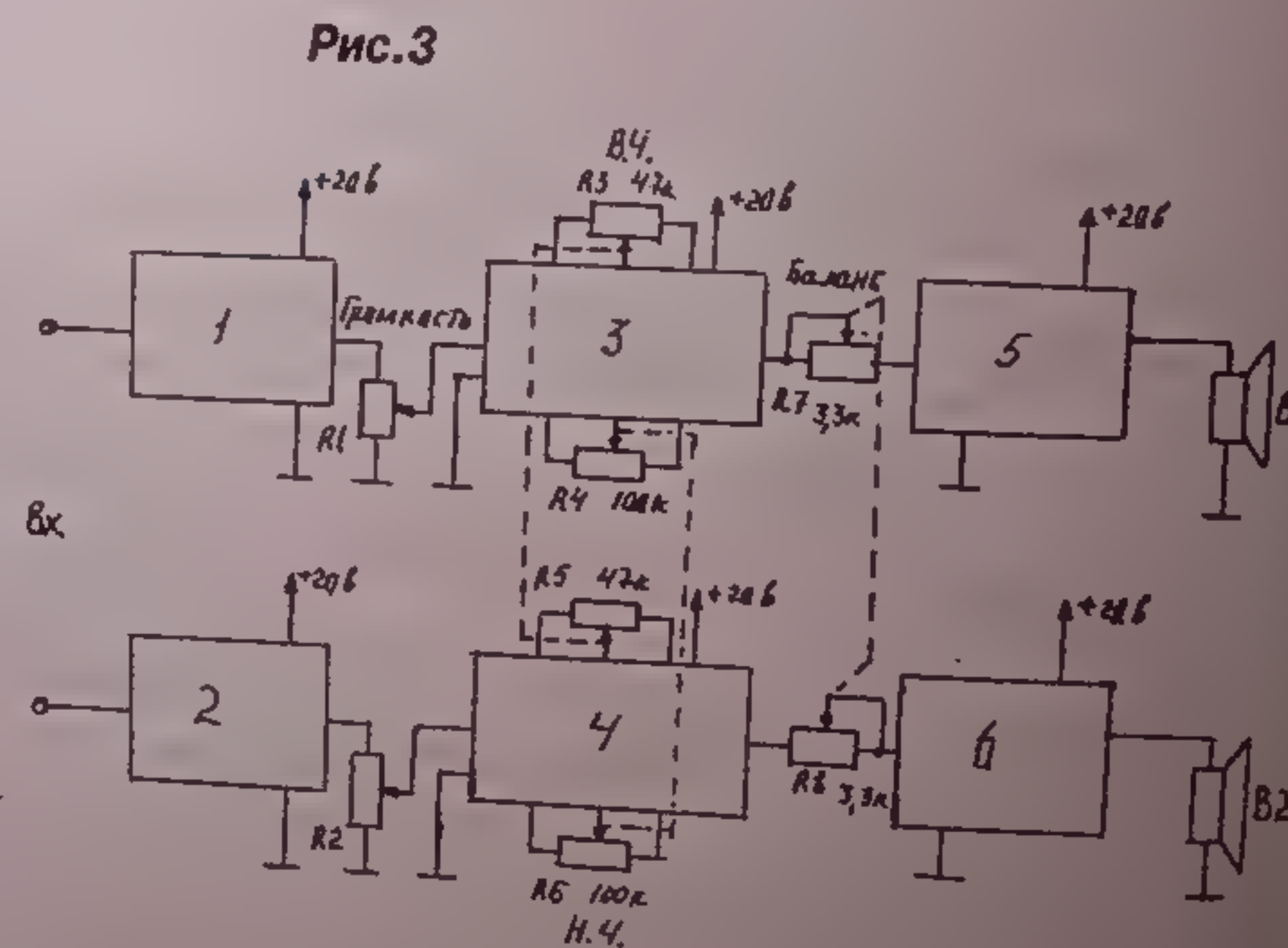


Рис. 3. Блок-схема стереоусилителя: 1 — правый предварительный усилитель, 2 — левый предварительный усилитель, 3 — правый темброблок, 4 — левый темброблок, 5 — правый усилитель мощности, 6 — левый усилитель мощности.



Устойчивость этой скромно-благородной книжной полке придает крестовина.

Из старого зонта

Меня всегда интересовало, что можно сделать из тех бытовых предметов, которые уже отслужили свой срок. Я просто увлечена разработкой новых предметов из старых.

Вот что можно сделать из старого зонта.

Спицы зонта прочны, упруги и не поддаются воздействию влаги, что очень важно. Поэтому именно они хороши для многих самоделок.

● Если обрезать спицу и снабдить удобной ручкой, то получится заготовка для шила или отвертки для мелких винтов. В первом случае кончик заготовки нужно заточить, а во втором — расклепать. Иногда расклепкой дело может и не ограничиться. Отвертке нужно будет придать требуемую форму с помощью надфиля.

● Если спицы обрезать (они должны быть одинаковой длины) и заточить каждую с обоих концов, то получатся отличные спицы для вязания носков. А можно один конец заточить, а второй снабдить пластмассовым или деревянным ограничителем. Получатся обыкновенные спицы для вязания.

● Для детских счет сколотите деревянную рамку. Прежде чем скреплять планки будущих счет, просверлите в них, что будут боковыми, глухие отверстия через равные промежутки. На спицы от зонта наложите косточки будущих счет. Косточки можно выпилить из

тонких веток деревьев, а можно использовать настоящие вишневые косточки, в которых нужно прожечь сквозные отверстия. Спицы вставьте в отверстия боковых планок, а сверху и снизу прикрепите шурупами или гвоздями торцевые планки. Счеты готовы.

● Из спиц можно сделать и небольшие рыхлители почвы для огорода и комнатных растений. Все сельскохозяйственные работы завершены. Как раз есть время подумать об орудиях труда для следующего сезона. Рыхлители можно сделать одно-, двух- и трехкрючковыми. Спицу просто согните в тисках так, как показано на рисунке. Другой конец заточите и на него насадите короткую деревянную ручку.

Двух- и трехкрючковые рыхлители делают также, только боковые крючки нужно немного отогнуть от центрального, что желательно сде-



лать до того, как их вставите в ручку. Спицы зонта достаточно упруги, и попытка отогнуть крючки из них в готовом рыхлителе может привести к поломке ручки.

● Из спиц можно смастерить и вешалочку для полотенец, ключей или платяных щеток. Достаточно придать спице Г-образную форму, обрезать до нужной длины и аккуратно вбить в дощечку толщиной в 1,5 см. Как украсить саму дощечку, подскажет фантазия.

● Если же согнуть спицу так, как

показано на рисунке, и повесить такой крючок в шкаф на штангу для плечиков, то на него можно будет вешать сумки и зонты. Удобно и в глаза не бросается.



● Спицы старого зонта пригодятся и для тех рукодельниц, которые шьют сумки и рюкзаки. Если нет под рукой нужной фурнитуры (в частности скоб для крепления ремней), то ее с успехом можно заменить самодельной. Достаточно придать спице нужную конфигурацию с помощью тисков или плоскогубцев. Легче всего делать прямоугольные и треугольные скобы.



Ручку зонта можно использовать как рукоятку для инструмента, а из ткани сшить небольшую непромокаемую хозяйственную сумочку.

Все эти советы — только рекомендации. У каждого мастера может появиться много других идей использования старого зонта. Главное — не проходить мимо простых вещей, а постараться увидеть в них новые.

Татьяна СТАРОВОЙТОВА,
г. Мозырь.

Рамки для фотографий и картин

Раньше для изготовления рамок чаще всего использовалось дерево, а я предлагаю вам самим изготовить рамки из картона и бумаги. Этот неожиданный материал позволит выполнить любое задуманное вами обрамление для рисунка или фотографии.

Ширина и высота рамки зависит от вашего рисунка или фотографии (рис. 1). Острыми ножницами вырежьте 4 заготовки по линии, обозначенной

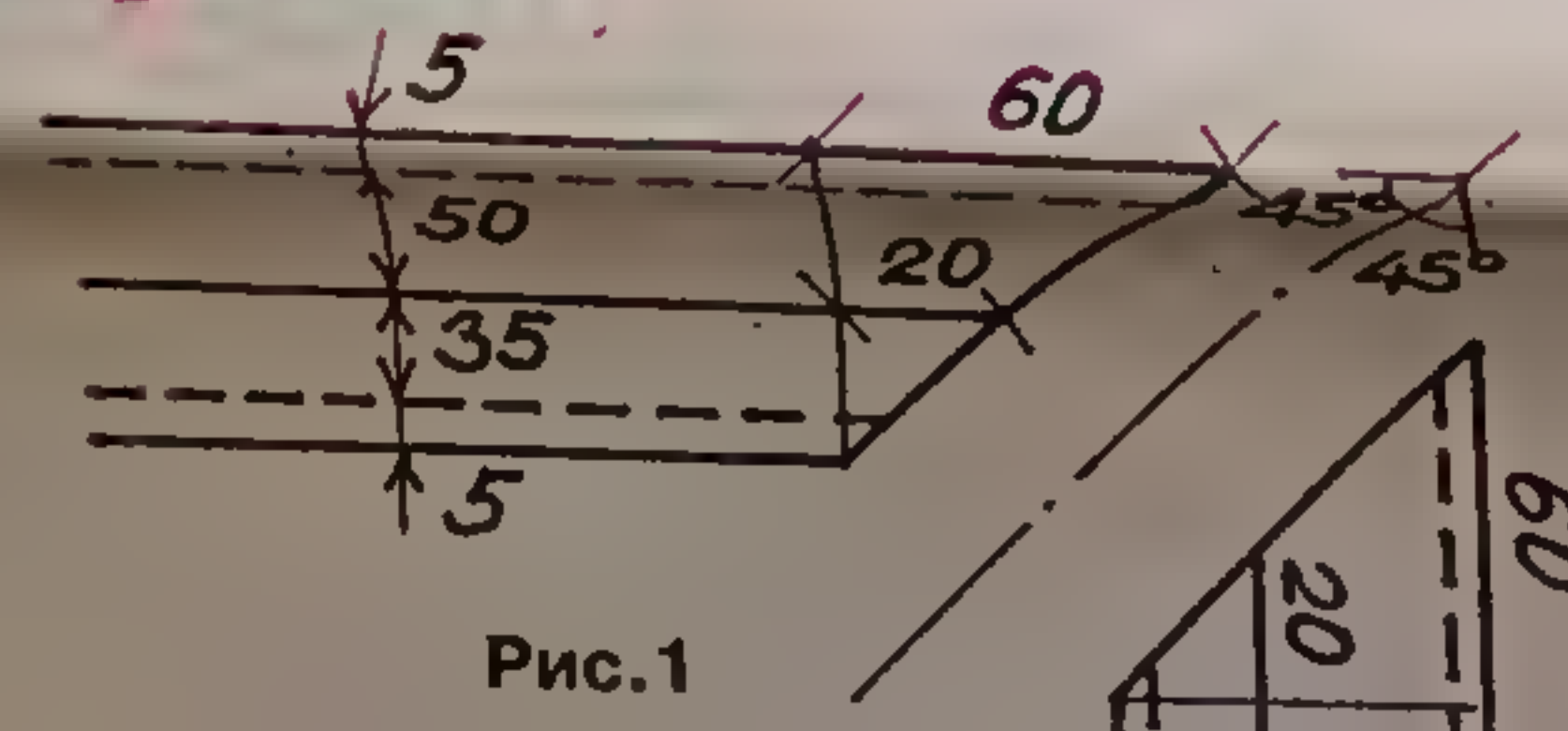


Рис. 1

Кухонная КОПТИЛЬНЯ

Она удобна, несложна в изготовлении и обслуживании, приспособлена для газовой или электрической плиты на кухне. На рисунке изображена коптильня с комбинированным обогревом. Дымогенератор здесь соединен шлангом с окладителем. В свою очередь, окладитель тоже шлангами сообщается с коптильней и водой для охлаждения дыма. Коптильня через шланг соединяется с вентиляционной решеткой (кухонная вентиляция) для выхода дыма. Коптильня холодного копчения занимает одну конфорку, на другой стоит охладитель дыма, а на нем — коптильня.



Александр КОСОВ, г. Мозырь.

Рамки для фотографий и картин

Раньше для изготовления рамок чаще всего использовалось дерево, а я предлагаю вам самим изготовить рамки из картона и бумаги. Этот неожиданный материал позволит выполнить любое задуманное вами обрамление для рисунка или фотографии.

Ширина и высота рамки зависит от вашего рисунка или фотографии (рис. 1). Острыми ножницами вырежьте 4 заготовки по линии, обозначенной пунктиром, проведите иглой, чтобы по ним удобно было сделать сгиб (рис. 2). Далее для полученной четырехугольной пирамиды необходимо изготовить основание. Из картона вырежьте под прямым углом четыре детали по задуманным размерам и склейте. Или же вырежьте сразу, если размеры листа позволяют (рис. 3).

Затем также с помощью клея совместите трехгранную фигуру рамки с основанием (рис. 4). Дайте клею просохнуть.

Затем готовим клей из муки. Нарежем из белой бумаги полоски и начинаем обклеивать готовую рамку бумагой. Обклеиваем в 3 слоя, особенно обращаем внимание на углы рамки, выравниваем все дефекты, если таковые имеются. Когда рамка высохнет, можем разрисовать ее гуашью и покрыть лаком по дереву или же олифой. Для того, чтобы создать впечатление фигурной рамки, можно использовать различные

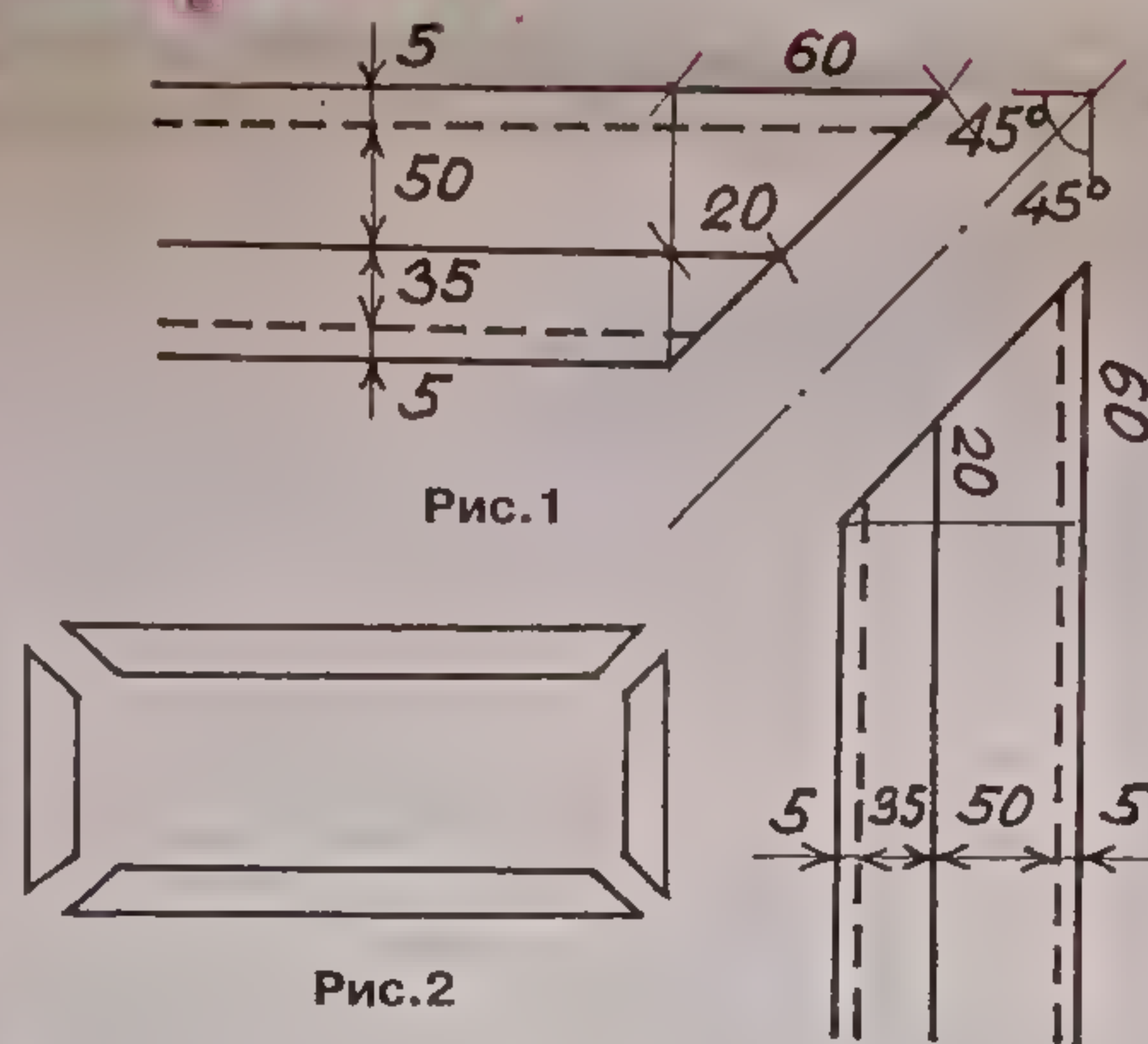


Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

Рис. 4

кусочки кружева, плетеную тесьму. Все это приклеиваем клеем БФ-2 или ПВА-М, а затем покрываем лаком.

С обратной стороны рамки приклейте рисунок, фотографию.

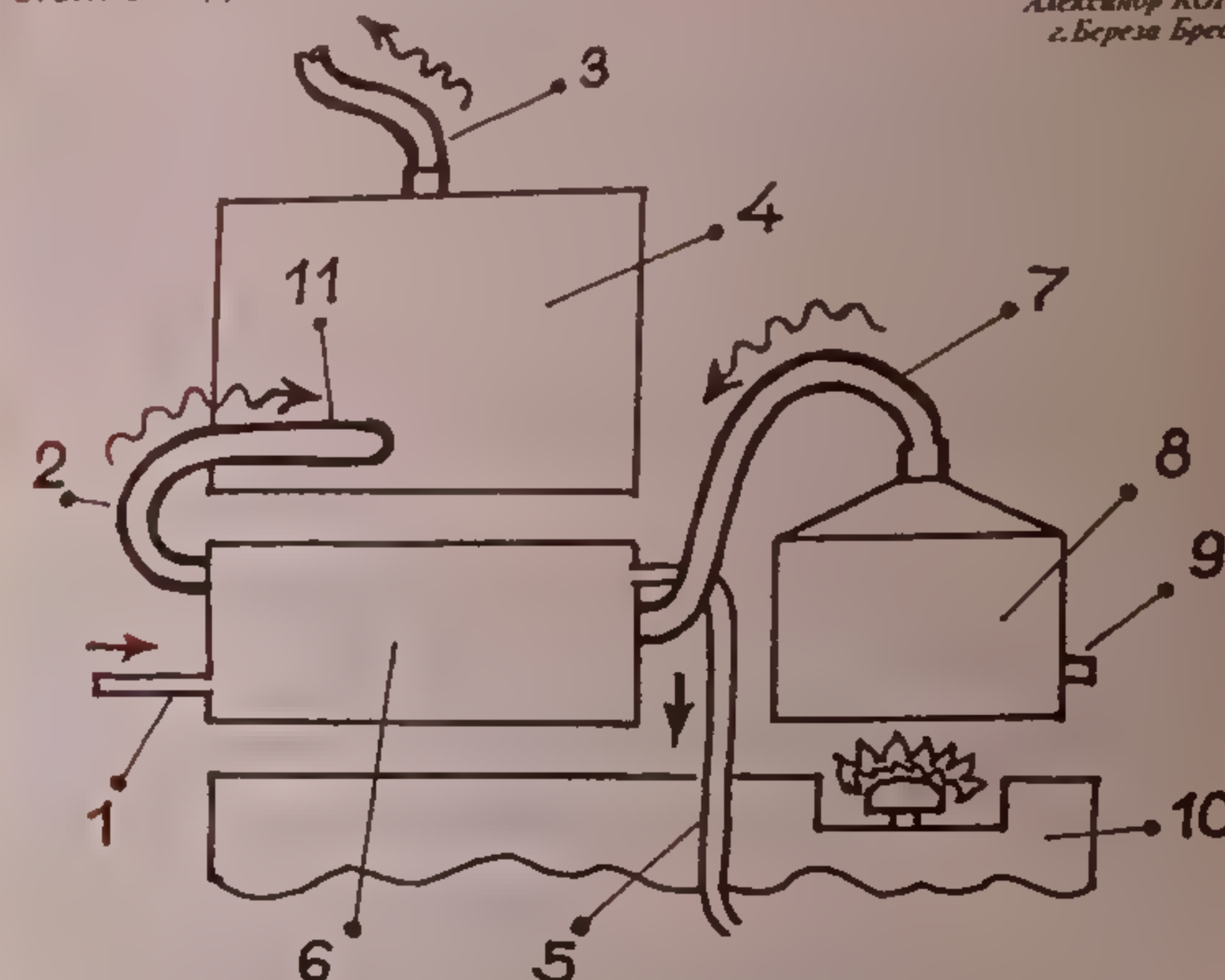
Майя МУМЛАДЗЕ.

Кухонная КОПТИЛЬНЯ

Она удобна, несложна в изготовлении и обслуживании, приспособлена для газовой или электрической плиты на кухне.

На рисунке изображена коптильня в компоновке для холодного копчения. Дымогенератор здесь соединен шлангом с охладителем дыма. В свою очередь, охладитель тоже шлангами сообщается с коптильней. Вентиляционная решетка (кухонная вентиляция) для выхода дыма. Коптильня холодного копчения занимает одну конфорку, на другой же стоит охладитель дыма, а на нем — коптильня.

Александр КОЦДРАСЮК,
г. Береза Брестской обл.



Коптильня для холодного копчения

1 — шланг для воды 2 — шланг для подвода дыма
3 — шланг выхода дыма 4 — коптильня 5 — шланг выхода воды
6 — дымоохладитель 7 — шланг для отвода дыма
8 — дымогенератор 9 — штуцер продувки 10 — плита
11 — шланг дыма

Складные КОЗЛЫ

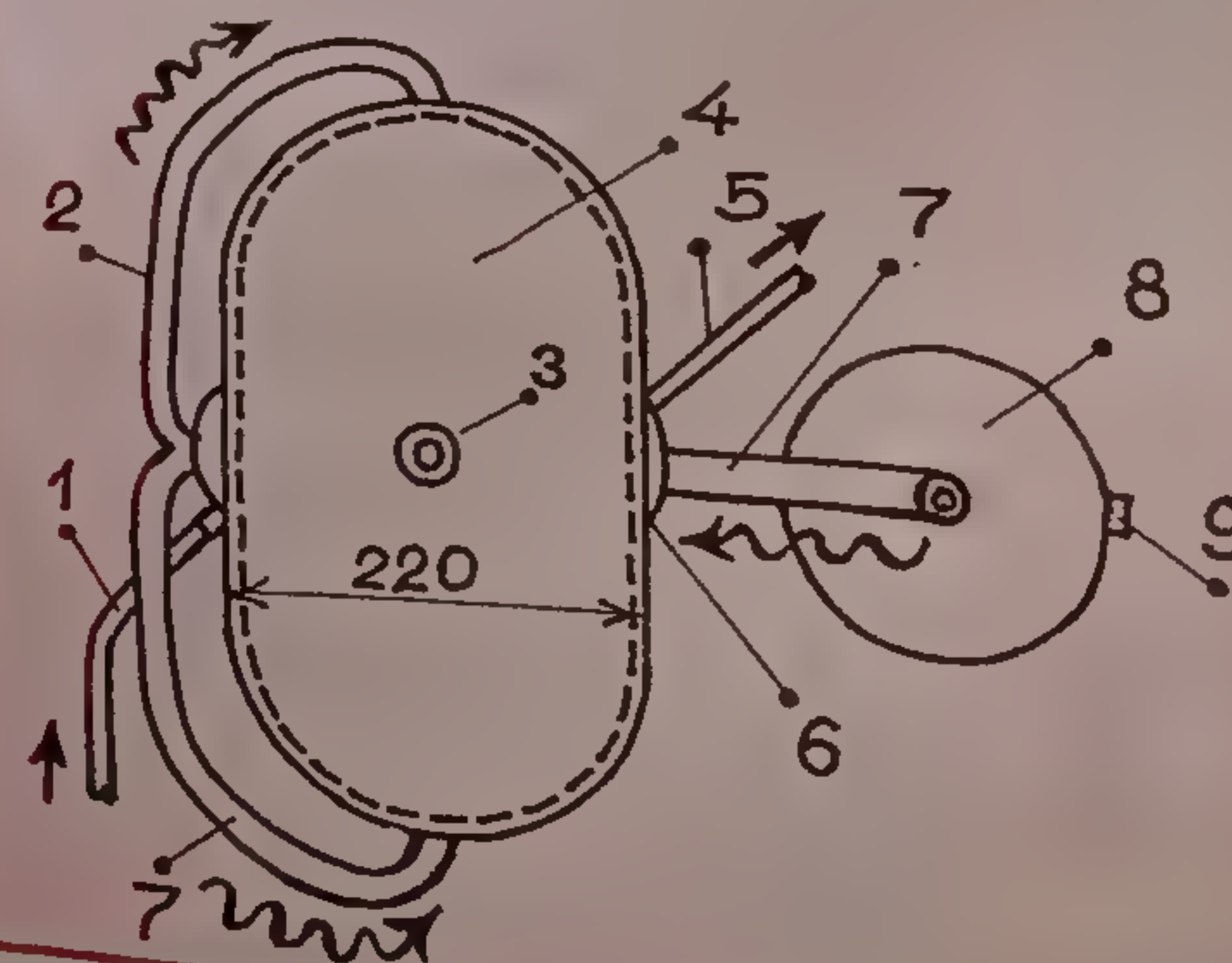
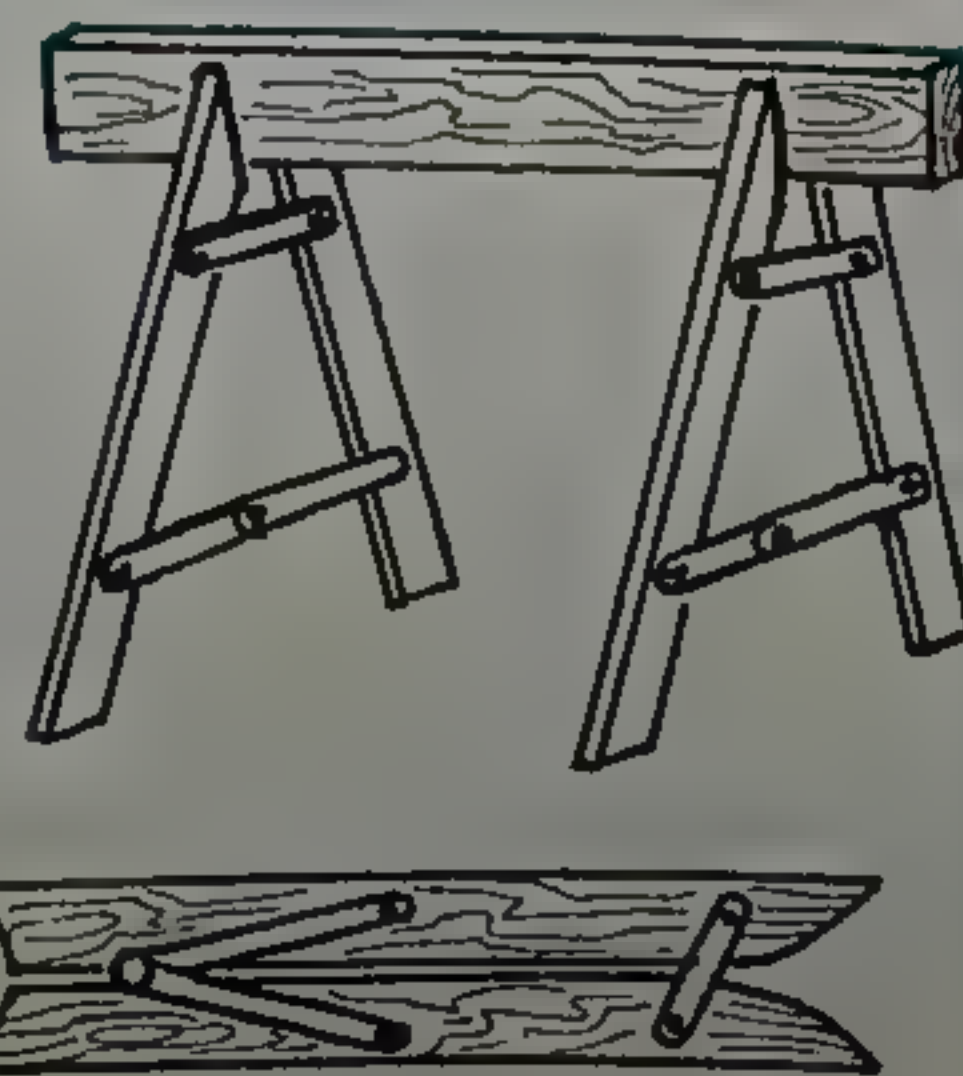
Самые распространенные ситуации, заканчивающиеся бытовыми травмами, — это когда пытаются выполнить какие-либо работы с табуретки или лесенки да еще стараясь дотянуться туда, куда этой надежной подставки не хватает.

Каждый понимает, что на период ремонта или строительства лучше устроить подмости — настил из досок или щитов, опирающихся на козлы. Однако обычно

это тяжелые и неудобные конструкции, которые сложно переставлять, они громоздки для хранения.

Сделайте вот такие складные — и они послужат вам не один раз, так как опоры и поперечина разбираются, превращаясь в компактные элементы. Опора имеет сверху шарнир и складывающуюся распорку посередине, а в поперечине с обеих сторон проделаны пазы под вершину опор.

Валентин ДЕРБЕНЕВ,
д. Буяново Могилевской обл.



Ручная сеялка

Корпус сеялки состоит из двух боковых деталей (1), одной передней (4) и задней (3) стенок, изготовленных из металлических пластин толщиной 1,5 мм. Соединяются детали заклепками или винтами с потайной головкой. В свою очередь, передняя стенка является оправкой для перемещения направляющей (5) и щетки (7). Последняя изготавливается из обыкновенной плоской кисти в металлической оправе, которая припаивается к направляющей. Перемещение щетки осуществляется с помощью винта (6), который вворачивается в гайку М4, припаянную к направляющей (5).

Основной деталью сеялки является ось (2), у которой имеются углубления по размеру семян. На чертеже показаны два ряда таких углублений (4 и 6 мм). При необходимости можно сделать дополнительные ряды под другие размеры семян. Ось можно передвигать и вправо, и влево относительно корпуса и фиксировать в нужном положении так, чтобы внутри корпуса под щеткой располагались углубления нужного размера. Это делается с помощью двух колец (9). Ось вставляется в корпус, затем на нее надеваются кольца с винтами М4 и фиксируют ось в нужном положении, при этом важно, чтобы она вращалась равномерно без заеданий. С торцов оси крепятся колеса (8), которые изготавливают из металла толщиной 1,5 мм. По окружности колесных

дисков сверлятся 12 отверстий диаметром 10-12 мм. Затем у каждого отверстия делают радиальный пропилен (см. чертеж), полученные зубцы поворачивают плоскогубцами на 45 град. относительно плоскости диска. Колеса крепятся к торцам оси винтами М6 с шайбами «гровер». К передней стенке (4) крепится патрубок из тонкостенной трубки подходящего диаметра для крепления ручки.

У передней и задней стенок размер по длине дан ориентировочный,

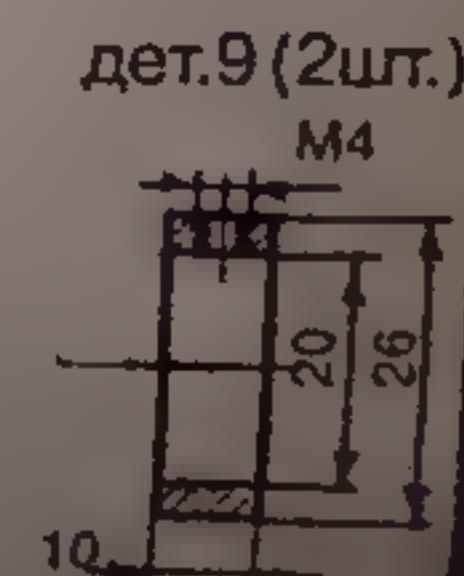
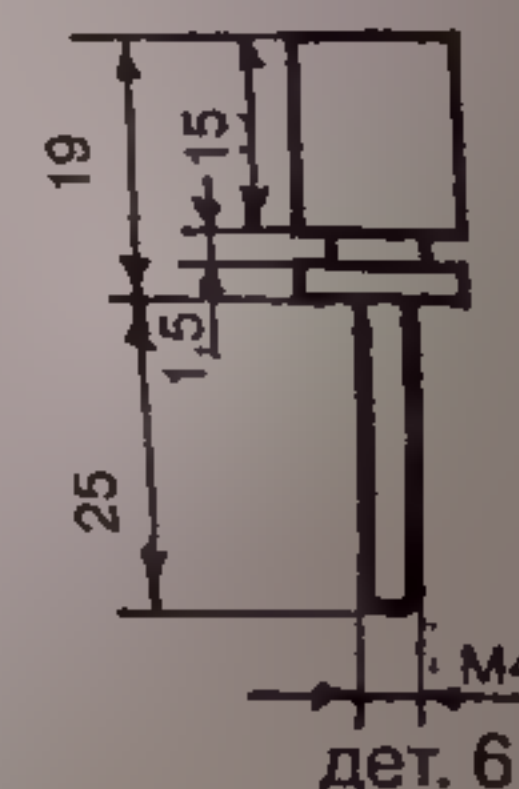
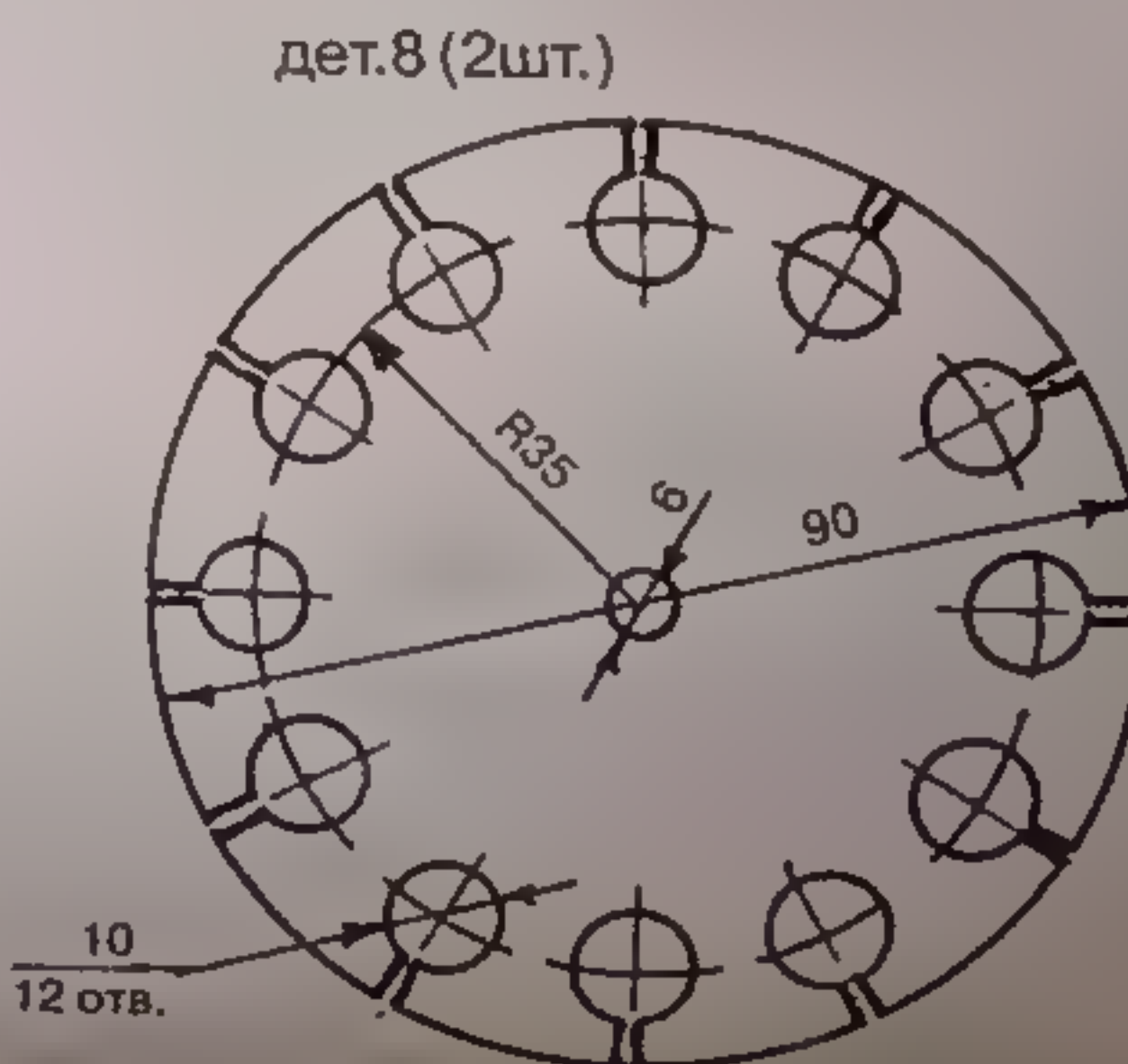
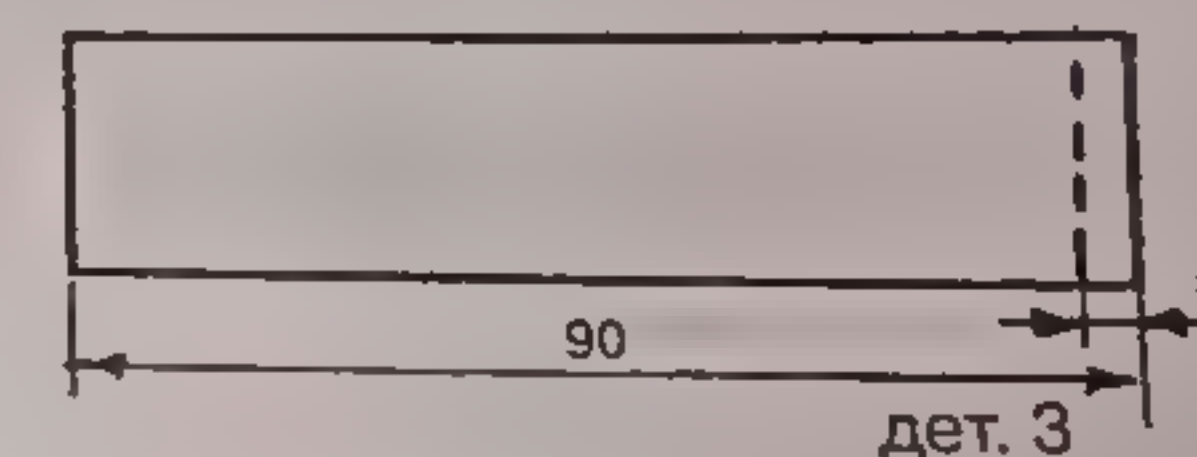
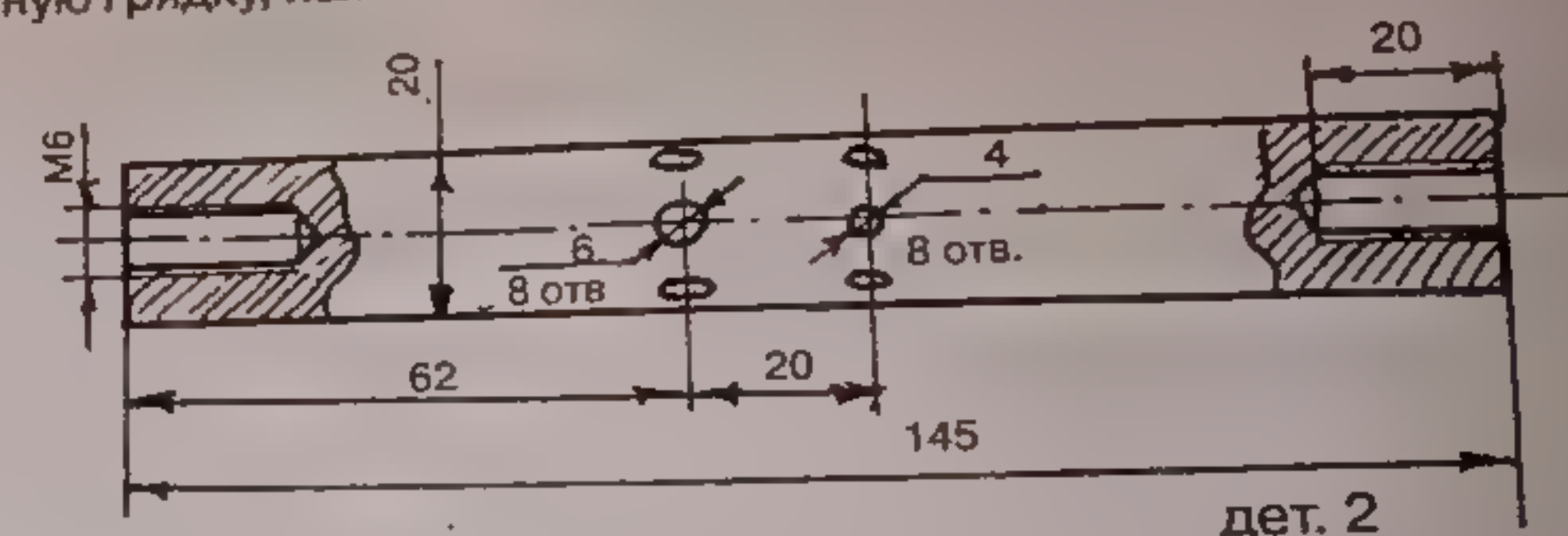
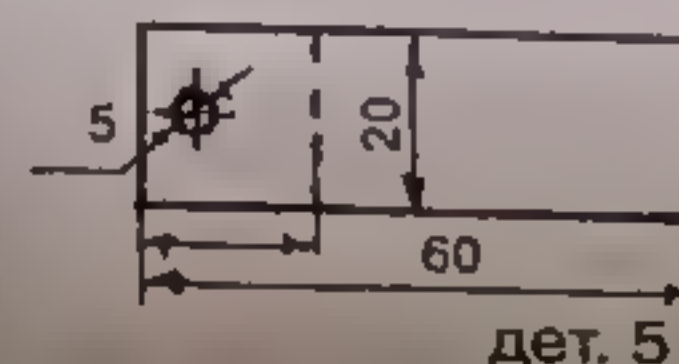
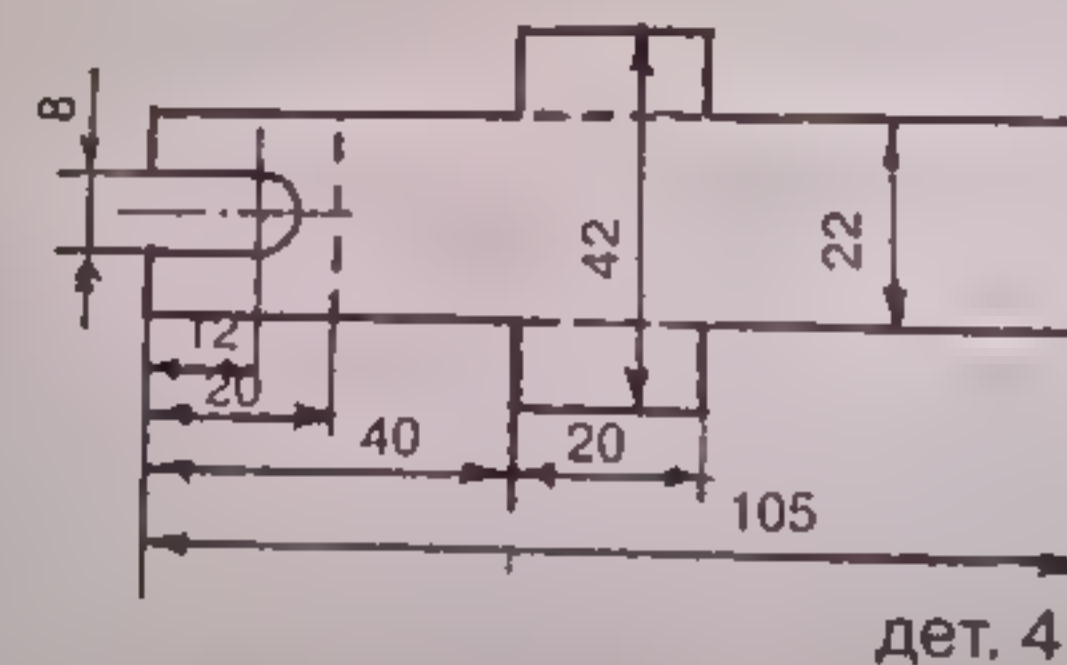
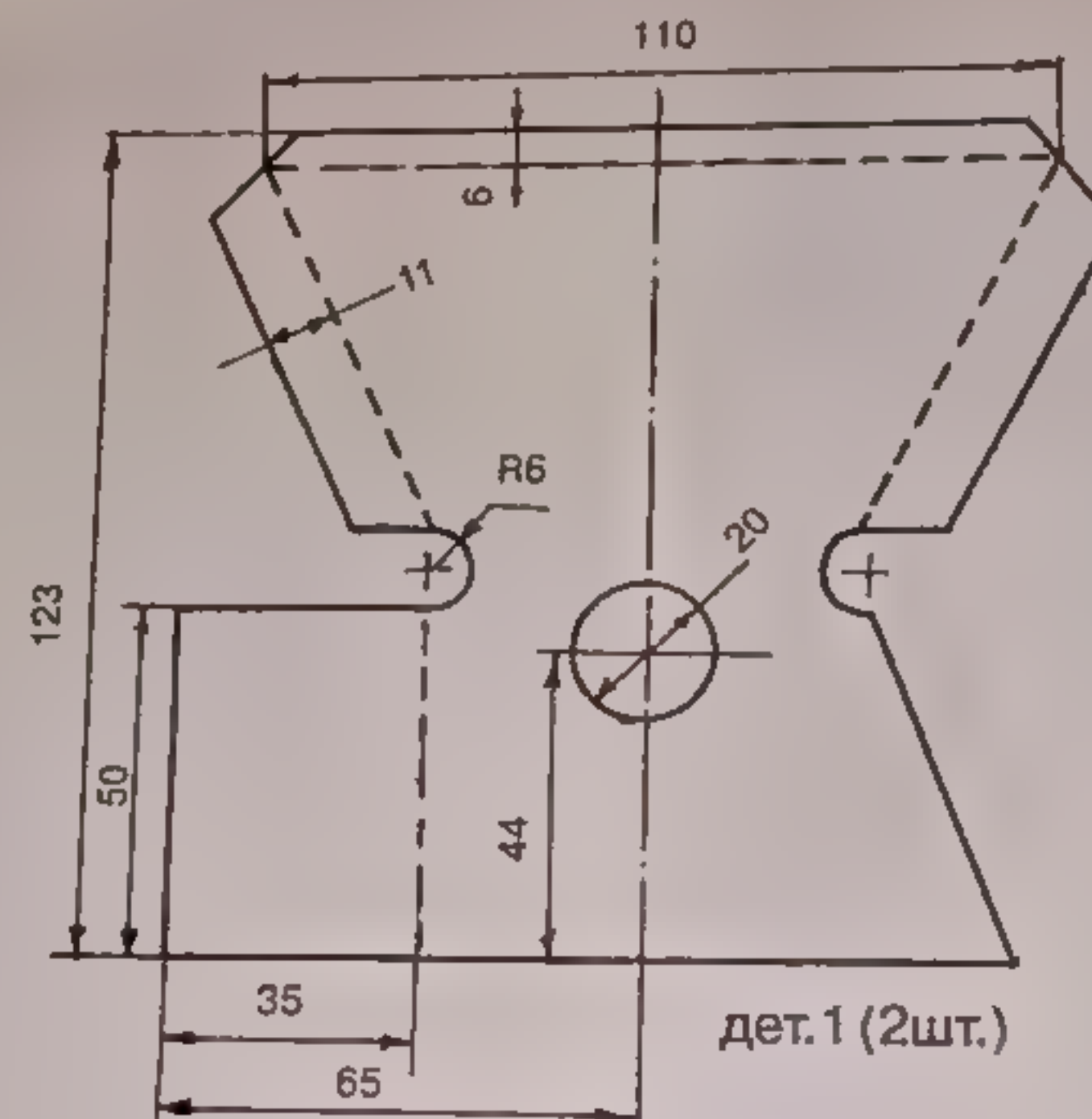
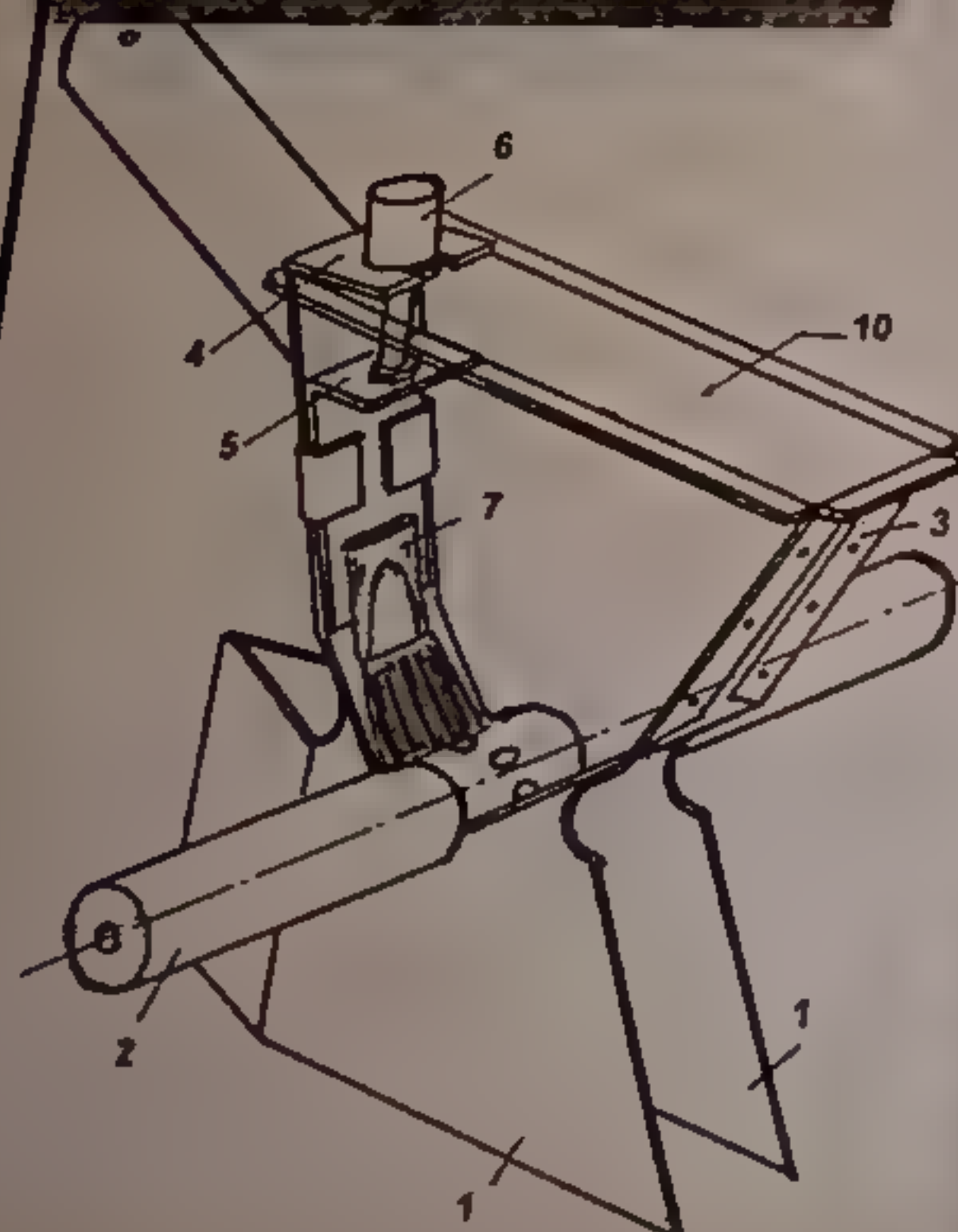
их желательно сделать подлиннее и подогнать по месту при установке оси. Важно, чтобы у собранной сеялки зазоры между осью и стенками были минимальными, то есть достаточными для легкого вращения оси, но при этом в них не должны застревать семена.

Итак, сеялка готова. Семена засыпают в бункер (10), предварительно установив под щетку углубления нужного размера. Сеялку ставят на хорошо подготовленную грядку, нажатием

на ручку заглубляют корпус на рекомендуемую (для данного вида семян) глубину и тянут по разметке на грядке. При этом передняя клиновидная часть корпуса делает бороздку, а семена, попадающие в углубления оси, выпадают равномерно в бороздку. Щетка при этом сметает лишние семена. Равномерность высева можно вначале проверить на ровной поверхности (столе, полу, доске и т.п.).

Примечание: на общем виде сеялки передняя боковина условно показана прозрачной, поэтому видна внутренняя конструкция.

Рашид ШАКИРОВ,
г. Казань.



Большая стирка

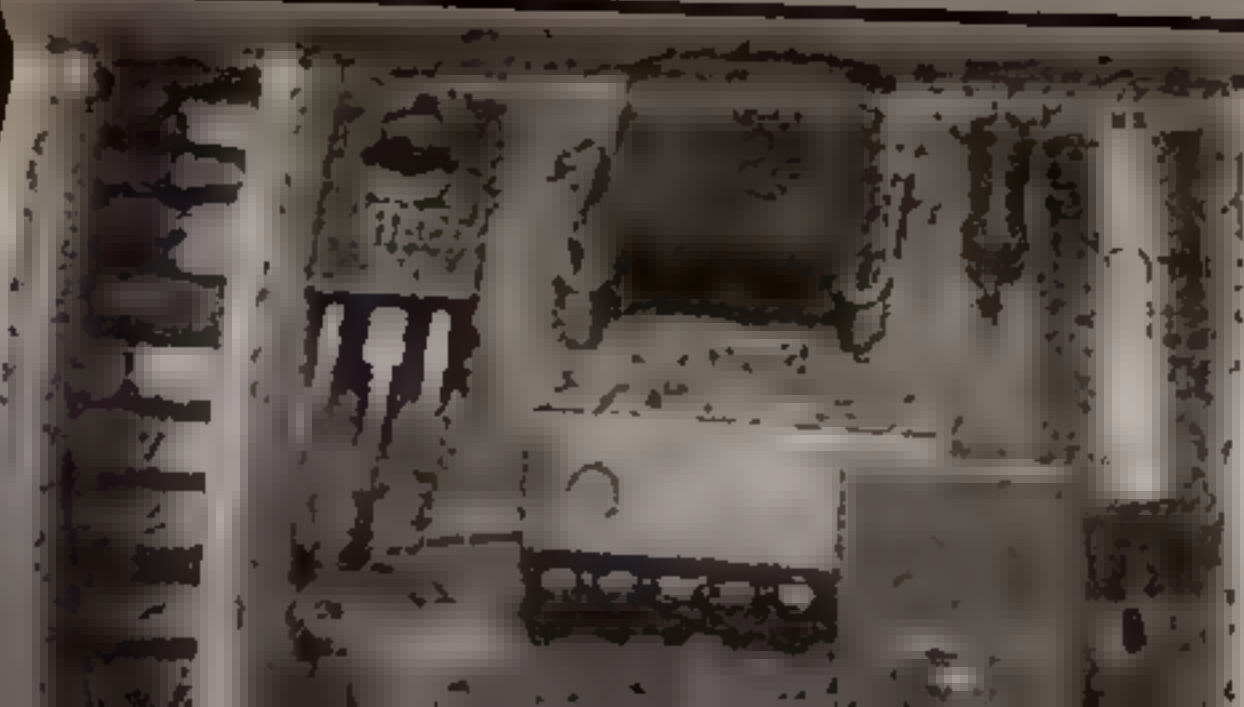
Стирка белья была и остается важной проблемой. Только сегодня ее чаще решают с помощью стиральных машин.

По назначению машины делятся на стиральные и стирально-сушильные. Первые могут белье выстирать, прополоскать и отжать, а вторые — еще и высушить.

Стиральные машины бывают с фронтальной и вертикальной загрузкой

Одноразовые «красавицы» с фронтальной загрузкой попадают большие

Простой автомобильный сторож



Большая стирка

Стирка белья была и остается важной проблемой. Только сегодня ее чаще решают с помощью стиральных машин. По назначению машины делятся на стиральные и стирально-сушильные. Первые могут белье выстирать, прополоскать и отжать, а вторые — еще и высушить.

Стиральные машины бывают с фронтальной и вертикальной загрузкой белья.

«Одноглазые красавицы» с фронтальной загрузкой попадают большие (полноразмерные) и узкие. Большие, самые распространенные, имеют примерно одинаковые габариты: высота 85 см, ширина и глубина по 60 см. Узкие машины, при той же высоте и ширине — глубиной 40 см и даже 32 см (ZANUSSI, ELECTROLUX). В некоторых моделях машин с фронтальной загрузкой предусмотрена возможность установки под общую столешницу, их называют встроенными.

Заметим, что описанные машины по-русски вернее было бы назвать не узкими, а тонкими, ведь уменьшена их глубина, а не ширина. А вот действительно узкими (высота 85 см, ширина 40 и глубина 60 см) являются модели с вертикальной загрузкой белья. При такой конструкции загрузочный люк находится под откидной крышкой на верхней панели машины.

С внешностью разобрались. Приступим к изучению внутреннего содержания.

Прежде всего, стиральные машины различаются по количеству белья, которое они могут обработать за один раз. У полноразмерных машин с фронтальной и вертикальной загрузкой этот показатель составляет 4,5-5,5 кг сухого белья. Максимальная загрузка узких машин — от 3 до 5 кг, компактных — 3 кг. Причем эти цифры относятся только к вещам из льняных и х/б тканей. При стирке изделий из синтетики рекомендуется уменьшить загрузки вдвое, из шерсти — втрое. Для справки: набор спальной смены — простыня, пододеяльник, наволочка и пижама — весит примерно 3 кг, а махровый халат — около 2 кг.

Другая весьма значимая характеристика — максимальная скорость вращения барабана при отжиме.

Чтобы сделать белье чистым, машине на стандартный цикл стирки 5 кг вещей потребуется: 40-70 л холодной воды, от 0,8 до 1,4 кВт/ч электроэнергии и 2-2,3 часа времени.

Для стирки вещей разного качества в машинах имеется набор программ. Эти программы определяют последовательность действий (залив воды, замачивание, забор из контейнера стирального порошка, подогрев воды и т.д.) и режим их выполнения (температура воды, время полоскания, частоту вращения барабана и т.п.). Обычно машины имеют в своем арсенале 8-12 вариантов стирки. Большое число программ не должно гипнотизировать покупателя: часто варианты стирки отличаются только температурой воды. Действия машины можно корректировать нажатием соответствующих клавиш на панели управления. У большинства машин есть кнопка «1/2 загрузки», которая используется при стирке небольшого количества белья. Кнопка «Отключить отжим» дает возможность завершить стирку полосканием без отжима.

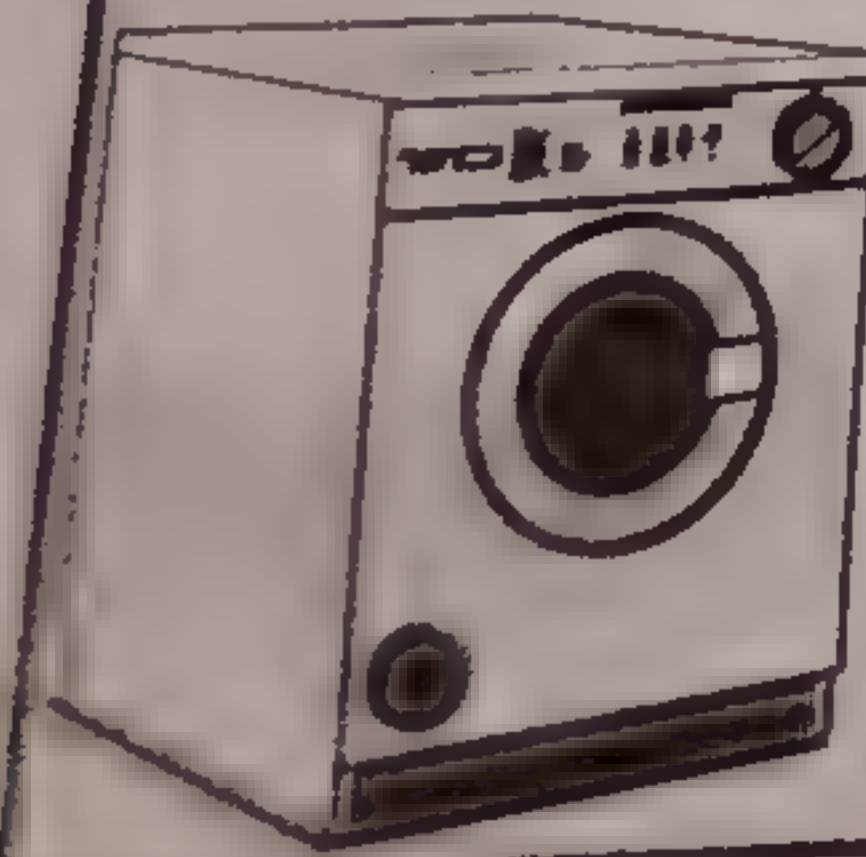
У большинства машин имеются специальные программы. Например, замачивание и предварительная стирка. По программе «Экономичная стирка» машина работает дольше, но при более низких температурах, благодаря чему экономится электроэнергия.

А если вам нужна домашняя прачка, но у вас не собирается 5 кг грязного белья, тогда вам помогут маленькие стиральные машины-автоматы. Они хоть и маленькие, но не уступают по своим качествам большим стиральным со-братьям. Как и у больших, у малышей предусмотрены различные режимы стирки (в т.ч. режим экономной стирки). Эти машины компактны: по высоте не более 70 см, по ширине и глубине — не более 52 см. Модели имеют фронтальную загрузку и рассчитаны на 3 кг сухого белья. Выпускаются крошки фирмами: ELECTROLUX, ZANUSSI, CANDY.

Для этих машин всегда можно найти удобное местечко. Например, в коридоре, в стенной нише, в маленьком санузле и т.п. — были бы рядом водопровод и канализация.

Хорошая стиральная машина в доме — это добрый друг, который возьмет на себя тяжелую и неблагодарную работу, освободив вас для более интересных и полезных занятий.

Подготовила Светлана СИВЕНКОВА,
г. Могилев.



В автостороже (АС) применена всего одна микросхема распространенной серии и несколько радиодеталей.

В состав схемы АС входит триггер на элементах DD1.1, DD1.2 с двумя времязадающими RC цепями, генератор импульсов на элементах DD1.3, DD1.4, ключевое устройство на транзисторе VT1, нагруженное на автомобильное реле сигнала.

Рассмотрим работу схемы. Перед выходом из автомобиля необходимо включить тумблер (расположен в потайном месте), подающий питание на АС (SA1). После этого в течение примерно 10 секунд следует покинуть автомобиль, закрыв дверь. Конденсатор C1, заряжаясь через резистор R1, не успевает за 10 сек. получить достаточно энергии для превышения уровня логического «0», которое приложено ко входу DD1.1 (вывод 2). Поэтому на выходе триггера (вывод 4) будет также уровень лог «0», в результате генератор импульсов не работает, ключевой транзистор заперт, а реле обесточено.

После закрытия водительской двери конденсатор C1 продолжает заряжаться, и когда напряжение на нем, а значит и на входе элемента DD1.1, станет равным лог «1» — устройство переходит в дежурный (ждущий) режим. Если теперь открыть любую дверь, замкнутся дверные контакты SF1 (условно обозначены одни контакты т.к. все они запараллелены), и вывод 6 DD1.2 окажется подключенным к «массе» автомобиля. В результате — триггер переключится, на его выходе появится высокий логический уровень, под действием которого через резистор R2 начнет заряжаться конденсатор C2. Номиналы времязадающей цепочки R2C2 выбраны такими, чтобы конденсатор заряжался примерно 15 секунд — за это время владелец автомобиля должен отключить «секретный» тумблер (SA1). Если этого не сделать, высокий уровень конденсатора C2 поступит на генератор импульсов, разрешая его работу. Частота генератора определяется цепью R3C3 — с этой частотой транзистор

Простой автомобильный сторож

Многие автолюбители, с целью экономии средств, устанавливают самодельные охранные устройства. Выигрывают они и в другом. Самодельные устройства, в отличие от фирменных, нередко осложняют «работу» угонщика.



2. Электрическая схема автомобиля

VT1 будет коммутировать реле K1. Таким образом, сигнал тревоги будет прерывистым. В это же время конденсатор C1 будет разряжаться через резистор R1, т.к. на выводе 3 элемента DD1.1 присутствует «0» уровень. Примерно через 60 сек. конденсатор разрядится до уровня лог «0», триггер переключится в исходное состояние при условии, что все дверцы автомобиля вновь закрыты. Генератор прекратит свою работу, а исполнительное реле обесточится, разорвав цепь подачи сигнала тревоги. Схема вновь переходит в дежурный режим.

Если во время дежурного режима будет открыт капот или багажник, замкнутся контакты SF2, SF3 и сигнал тревоги будет подан без временной задержки, т.к. на разрешающий вход генератора, выв. 9, будет подано положительное напряжение питания (лог. 1).

Исполнительным реле может быть штатное реле сигнала автомобиля, тогда сигнал тревоги будет издавать-

ся «клаксоном», как показано на схеме 2.

В случае использования автономного источника питания, реле следует непосредственно включить в схему АС. В таком случае в качестве устройства, которое будет издавать сигнал тревоги, желательно использовать заводскую блок-сирену, например, АСТ-10, или самодельное, на базе пьезо-керамического излучателя СП-1, или аналогичного. Схемы таких «сирен» неоднократно публиковались в технической литературе.

Ключевой транзистор выбирается исходя из величины сопротивления обмотки применяемого реле. Можно использовать КТ815, КТ817, КТ630, КТ972 и другие, но с учетом 25% запаса по току.

Светодиод и резистор R5 из схемы можно исключить, т.к. эта цепь потребляет значительный ток по сравнению с основной схемой. Но тогда не будет уверенности в том, что на автосторож подано напряжение, хотя тумблер SA1 будет включен. Поэтому для уменьшения потребляемого тока, подбором величины резистора R5, устанавливают минимально необходимое свечение, а сам светодиод выносят из схемы и устанавливается в затененной части панели приборов.

Схема АС собирается на плате из фольгированного стеклотекстолита размером 35x35 мм. Перед установкой в подходящую коробочку плату следует покрыть в несколько слоев влагостойким лаком.

Владимир КУЗЬМИН, г. Бобруйск

Перчатки из меха кролика

Покупая мех для перчаток, обратите внимание на то, чтобы на обратной стороне шкурки (замшевой) не было дефектов и пятен, так как именно замшевая сторона станет у перчаток лицевой, а теплый мех будет внутри. А меховой отворот, отвернутый на лицевую сторону края перчаток — нарядное украшение.

Вам потребуется: 1) 2 кроличьи шкурки площадью около 35x50 см или 22,5 кв. дм (кожа и меха измеряются в квадратных дециметрах).

2) Нитки армированные в тон замши или отделочные (в тон замши — для тех, кто делает свои первые робкие шаги в скорняжном деле, а отделочные — для тех, кто считает себя ассом).

3) Простая толстая швейная игла. (Специальная, трехгранная игла будет оставлять большие отверстия).

Выкройка (рис.2)

1) Основа перчатки (размер 6 1/2) — 2 детали

2) Большой палец — 2 детали

3) Клин пальца — 12 парных деталей.

Припуски на швы уже учтены в выкройке, однако по нижнему срезу нужно сделать прибавку шириной 1 см для отворота.

Раскрой

1) Выкраивать детали следует со стороны кожи (замши), разложив шкурку на столе в один слой.

2) Располагая выкройки на шкурке, следите за тем, чтобы на всех деталях направление ворса совпадало с направлением нанесенных на выкройке стрелок.

3) Помните! Вам нужно выкроить одну перчатку на правую руку, а другую — на левую и для каждой перчатки — 6 пар клиньев.

4) Контуры выкроек переведите на кожу (замшу) с помощью острозаточенного портновского мелка. На более светлой коже можно расчертить, но только слабенько, шариковой ручкой.

5) Ножницами выкраивать детали нельзя. Лучше воспользоваться бритвой или скальпелем, которые не повредят мех.

6) Если выкройка была обведена шариковой ручкой, то при выкраивании деталей след стержня срежьте.

7) Выкроенные детали сшиваются вручную швом «через край», при этом следите, чтобы сшиваемые края плотно прилегали друг к другу, а ворсинки меха заправляйте иголкой вовнутрь.

8) Тонкие шкурки легко сшиваются обыкновенной швейной иглой, так что специальная скорняжная игла вам не понадобится.

Произведите раскрой перчаток, пользуясь пунктами 1-6.

Описание работы

1) После того, как вы выкроили все детали, разложите швы, наклеив на каждого мелка с цифрами (с



рис.1

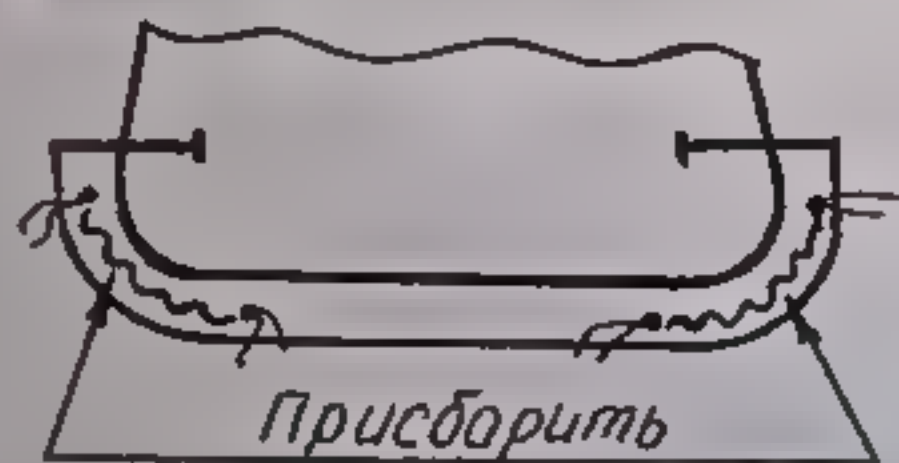


рис.4

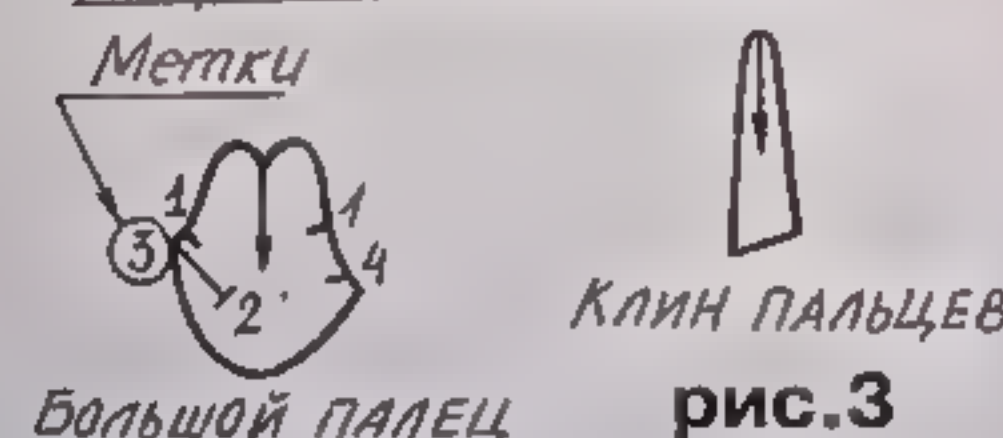
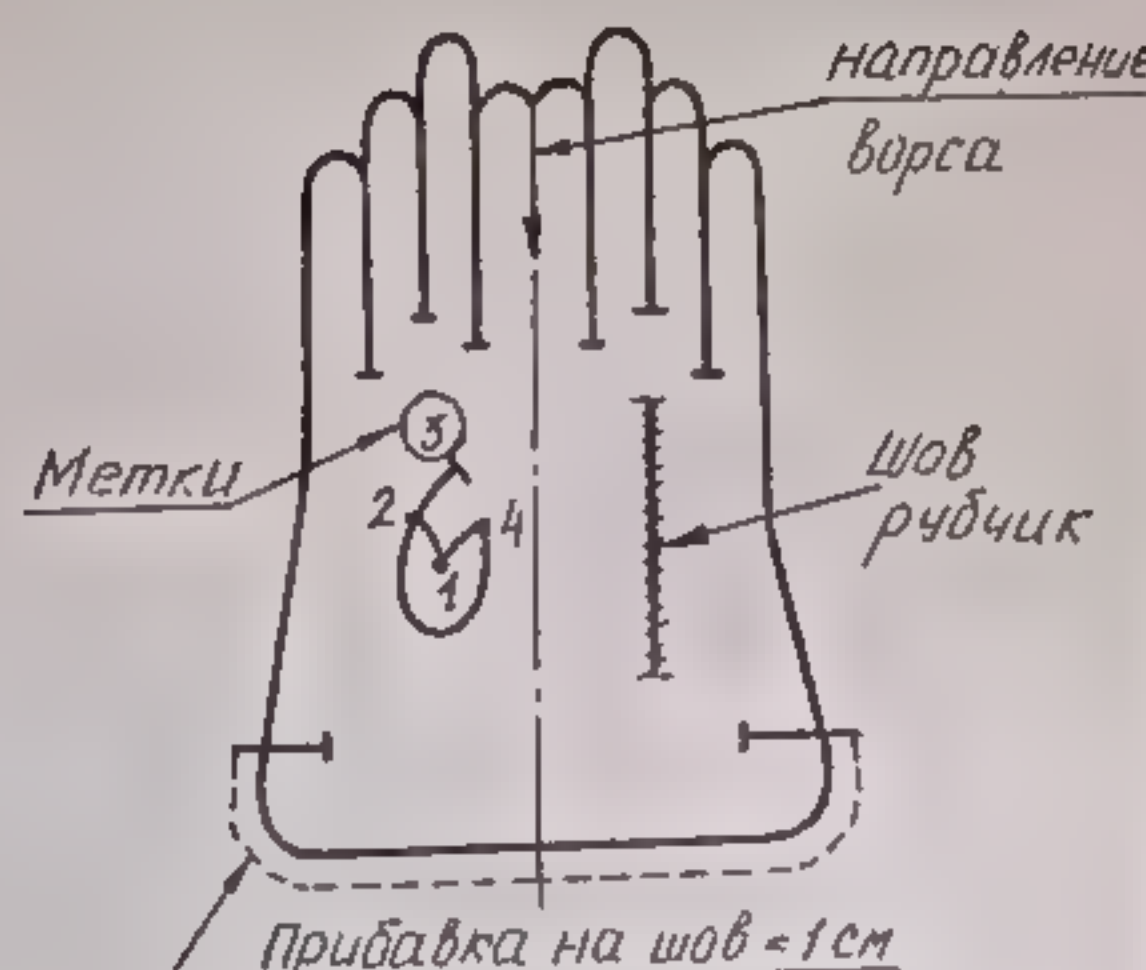
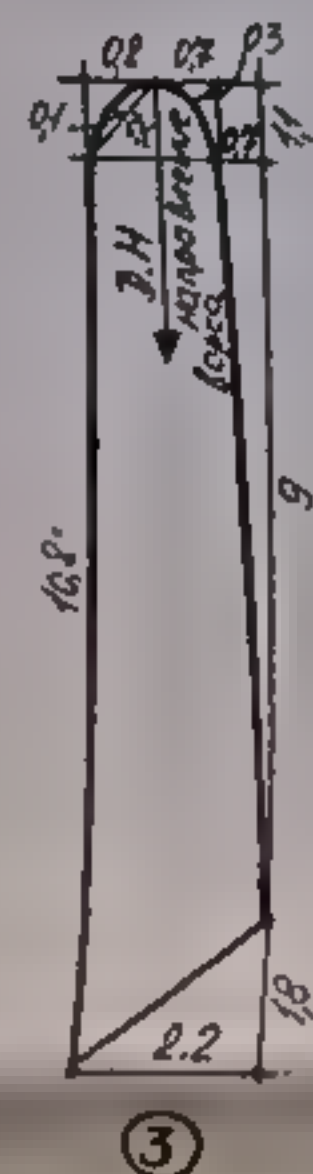
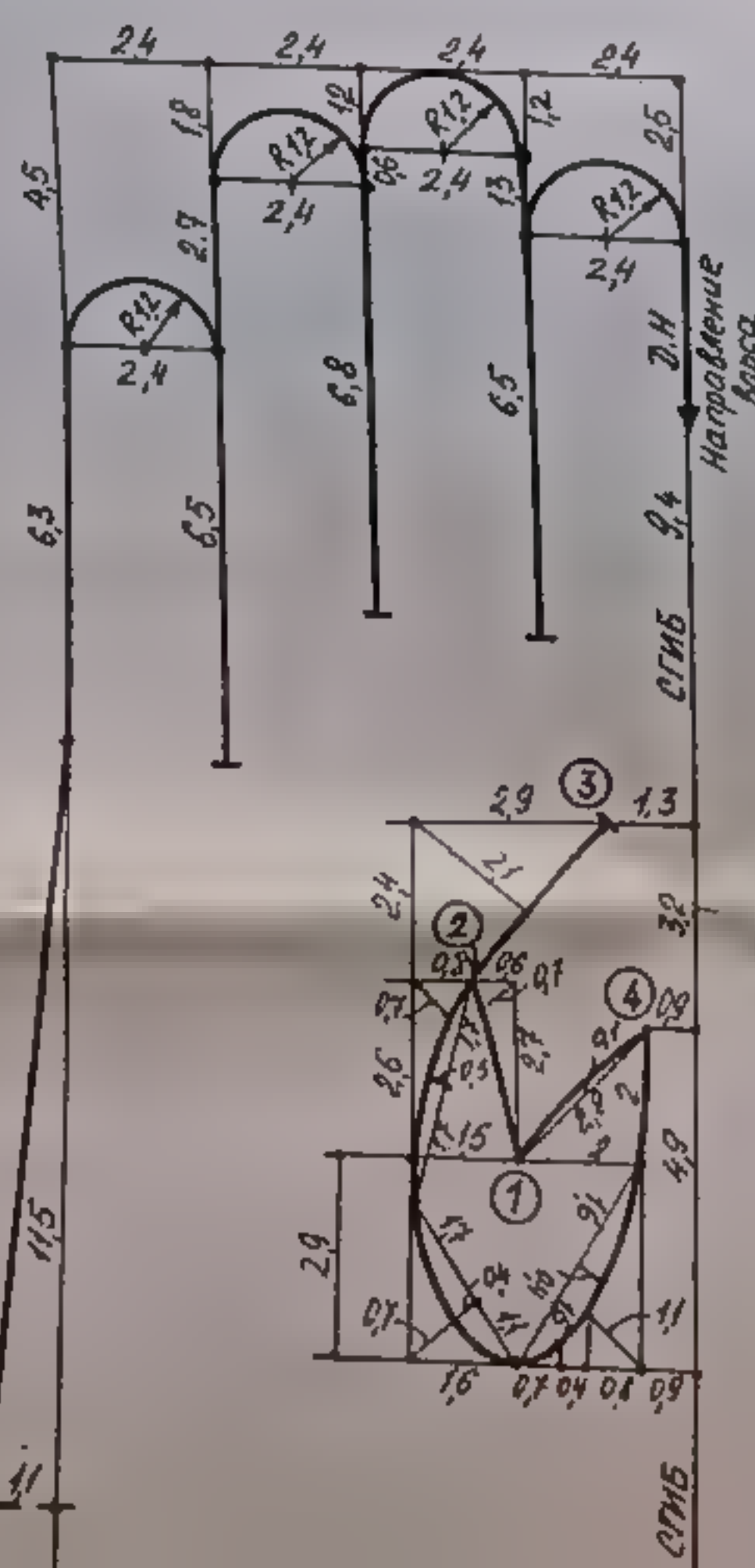


рис.3



Клин пальца (12 парных деталей)

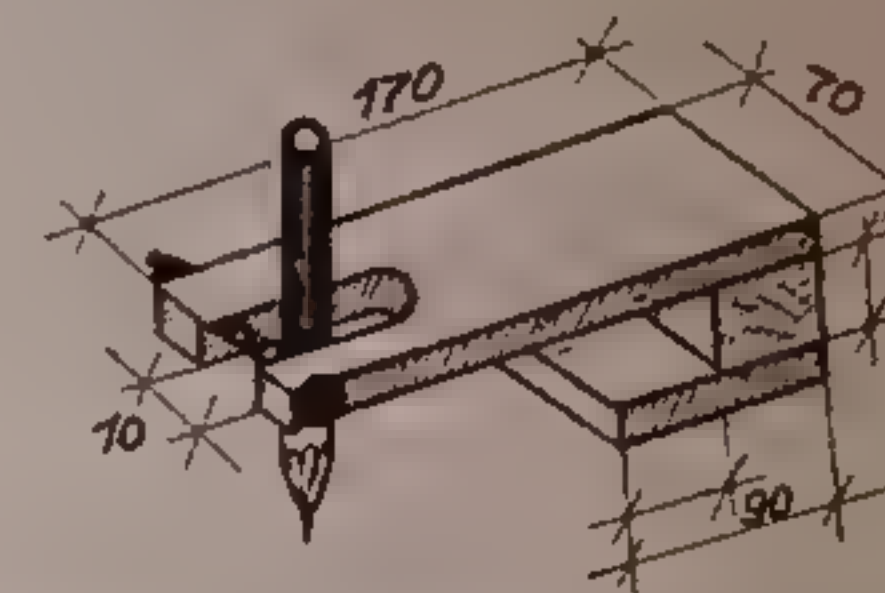
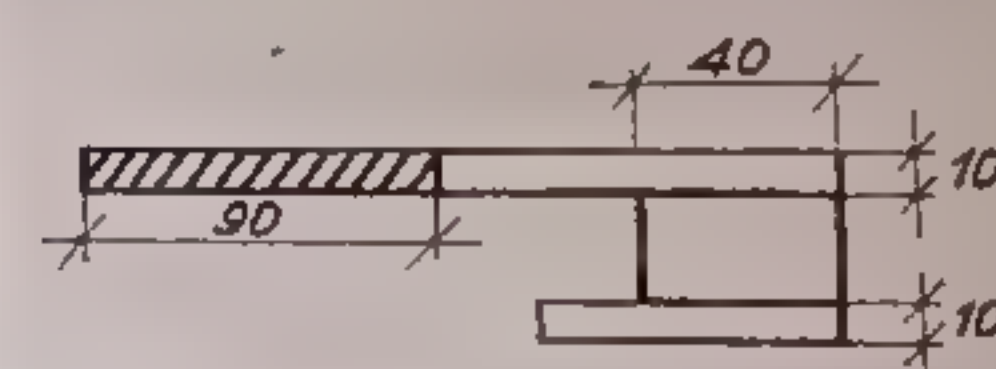


Рейсмус

Рейсмус — полезный инструмент для разметки параллельных линий. Для того, чтобы сделать такой рейсмус, понадобятся фанера 10 мм, деревянный брусок 70x40 мм, болт с двумя шайбами и гайкой 80 мм.

Рейсмус состоит из трех частей, которые последовательно соединяются столярным клеем или ПВА. В верхней детали на расстоянии 20-30 мм от края с вырезом просверливается перпендикулярное отверстие диаметром 5-7 мм (в зависимости от диаметра болта). Карандаш зажимается в вырезе верхней детали.

Олег АДАРЧЕНКО,
г. Гатчина.

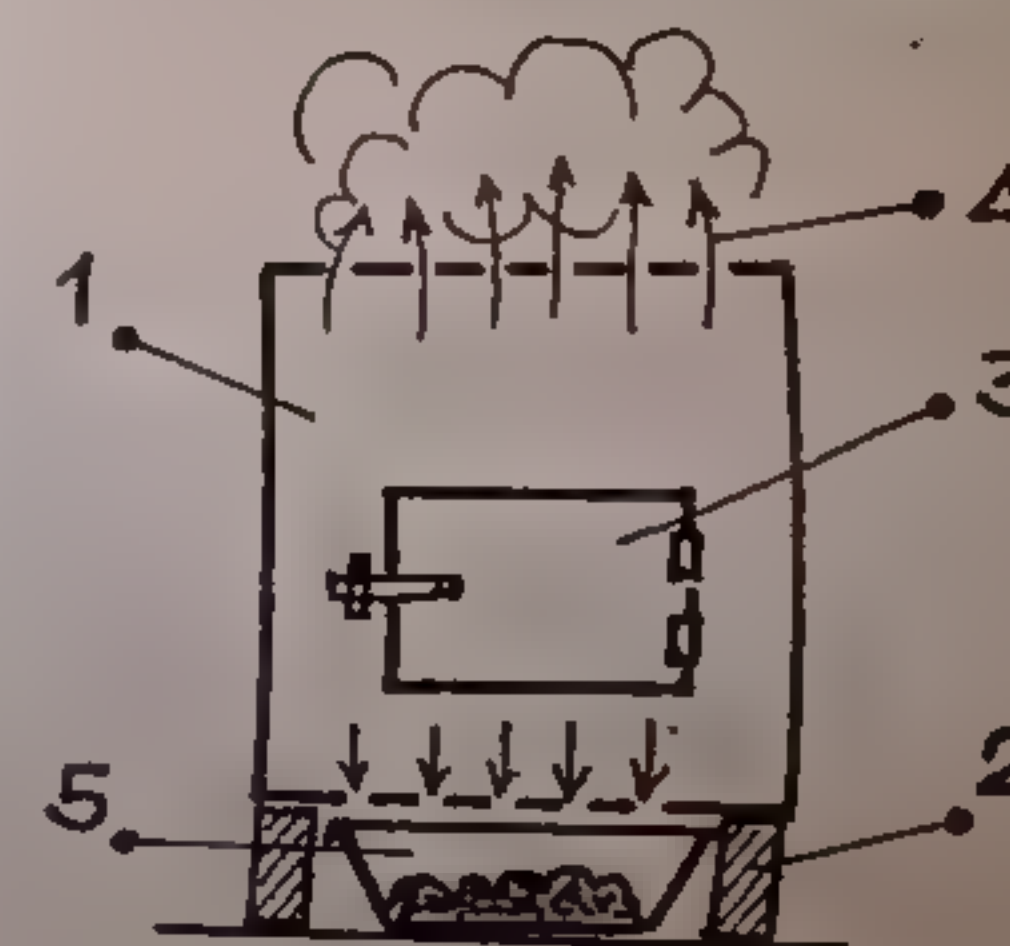


Печка для древесной золы

У меня на садовом участке ничего не пропадает зря. Из железной бочки, которую нельзя починить, сделал печку для получения древесно-костной золы. Сжигаю в печке старые ветви, большие стебли растений, кости, старую древесную тару. Дым хорошо отгоняет вредителей растений. Когда начинается лет вредных бабочек, в сжигаемую смесь добавляю немного травы, густой дым накрывает кустарники, плодовые деревья.

Бочка-печка устроена довольно оригинально. Она стоит на четырех кирпичиках, внизу бочки сделано отверстие, зола сама высыпается на железный поддон. Сверху — отверстия для дыма, так что открытого огня нет.

Бернард ДУХНЕВИЧ,
г. Москва.



На рисунке:
1. Бочка-печка
2. Фундамент
3. Дверца
4. Отверстия для дыма
5. Металлический поддон для золы.

Плоскогубцы — «параллелограмм»

Каждый, кто работал пассатижами, плоскогубцами, знает, насколько было бы удобнее, если бы губки инструмента сходились

1) Выкраивать детали следует со стороны кожи (замши), разложив шкурку на столе в один слой.

2) Располагая выкройки на шкурке, следите за тем, чтобы на всех деталях направление ворса совпадало с направлением нанесенных на выкройке стрелок.

3) Помните! Вам нужно выкроить одну перчатку на правую руку, а другую — на левую и для каждой перчатки — 6 пар клиньев.

4) Контуры выкроек переведите на кожу (замшу) с помощью острозаточенного портновского мелка. На более светлой коже можно расчертить, но только слабым, шариковой ручкой.

5) Ножницами выкраивать детали нельзя. Лучше воспользоваться бритвой или скальпелем, которые не повредят мех.

6) Если выкройка была обведена шариковой ручкой, то при выкраивании деталей след стержня срежется.

7) Выкроенные детали сшиваются вручную швом «через край», при этом следите, чтобы сшиваемые края плотно прилегали друг к другу, а ворсинки меха заправляйте иголкой вовнутрь.

8) Тонкие шкурки легко сшиваются обыкновенной швейной иглой, так что специальная скорняжная игла вам не понадобится.

Произведите раскрой перчаток, пользуясь пунктами 1-6.

Описание работы

1) После того, как вы выкроили все детали, разметьте швы, наклеив у каждого метки с цифрами (в соответствии с разметкой на бумажной выкройке).

(Рис.3) Все клинья для пальцев кроются одинаковой величины.

2) Сначала следует выполнить рубчик по лицевой стороне перчатки. (Это декоративный шов). Рубчик прошивается швом через край. Ширина шва 2-3 мм. (Рис.3).

3) Закругленные срезы перчатки припосадите (рис.4), проложив со стороны кожи (замши) мелкие стежки почти по краю перчатки.

4) Пришиваем меховой край к лицевой стороне перчаткой.

Для этого меховой край сверху перчатки отверните на лицевую сторону и подшейте его к коже. Стежки подшивки края отворота прикроются направленным вниз ворсом меха.

5) Теперь сошьем все клинья для пальцев. Они сшиваются попарно по нижним срезам. Клинья складываются кожей (замшей) внутрь, а мехом наружу и шов делается по меху.

6) Выполняем большой палец. Большой палец сшейте с лицевой стороны, от вершины вниз точно до метки 1.

7) Теперь надо вшить большой палец в прорез нашей перчатки.

Начните от метки (1) и прошейте до метки (2), далее до вершины клина (метка 3) и, не прерывая шва, прошейте по кругу до метки (4) и (1). При сшивании кругового шва между метками 3 и 4 постарайтесь не растягивать и растягивать кожу большого пальца.

8) Соедините вначале клин с пальцем на внешней стороне перчатки: ниже разреза проколите кожу иголкой в направлении изнутри наружу и прикрепите клин коротким стежком. Начиная от этого места, шить почти до закругления головки пальца.

(Начинать вшивать клинья рекомендую между средним и указательным пальцами).

9) Немного не доходя до вершины пальца, детали пальца и клина наложите друг на друга и, скруглив, срежьте излишек клина. Клин пришейте к вершине пальца.

10) Сшейте головку указательного пальца, а затем со стороны ладони сшейте деталь пальца с клином.

11) Аналогичным образом втачать остальные пары клиньев.

12) После того, как вы вшили клинья во все пальцы, сшейте боковой шов перчатки. Начинать следует от вершины мизинца и закончить у мехового края отворота. Нитку следует прочно закрепить у меховой отделки, так как в этом месте при надевании перчатки может разорваться.

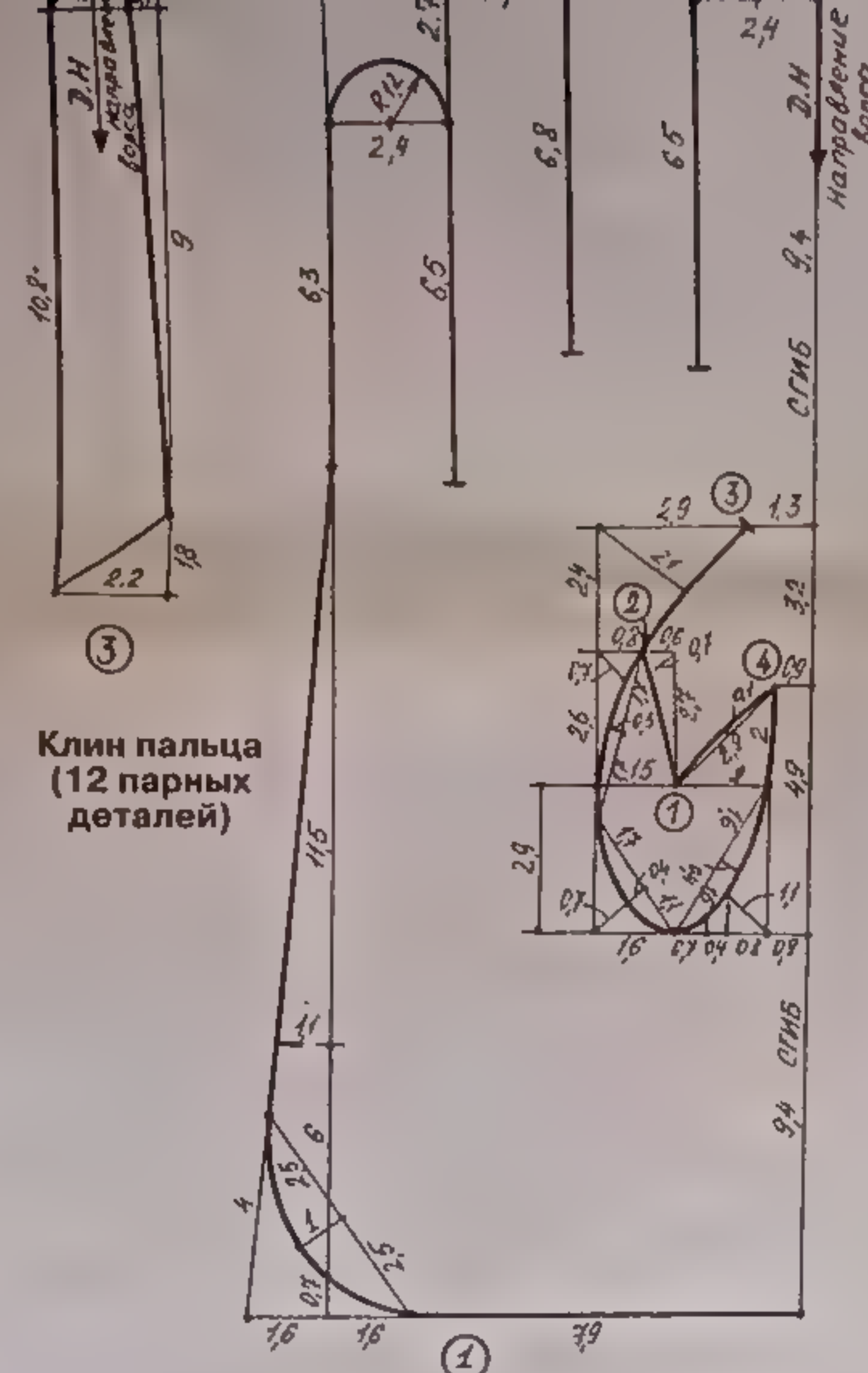


рис.2 Основа перчатки 1/2 детали со сгибом (2 дет.)

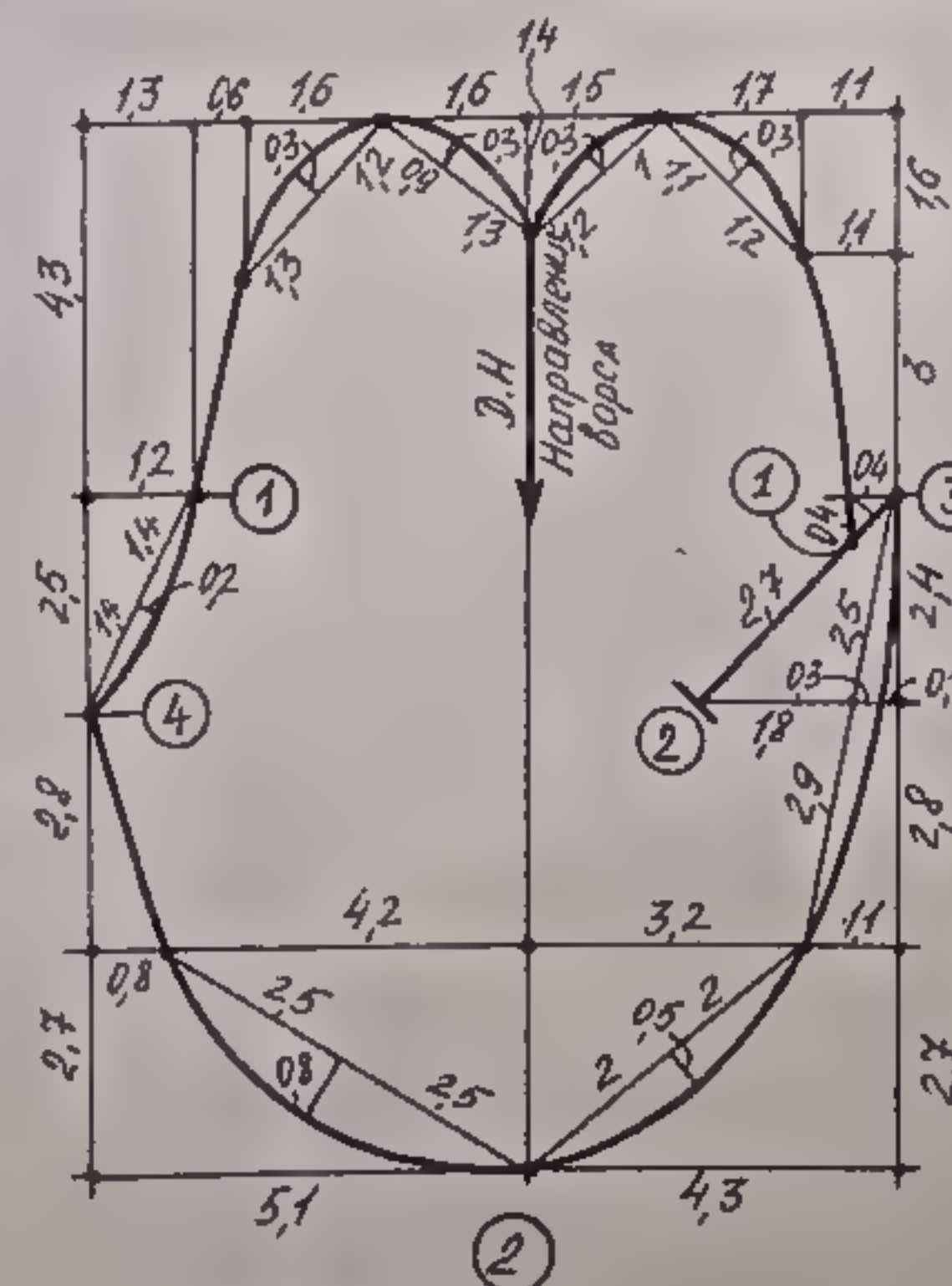


рис.2 Большой палец (2дет.)

13) Аналогично сшивается другая перчатка. (Помните! Одна — правая, другая — левая перчатка).

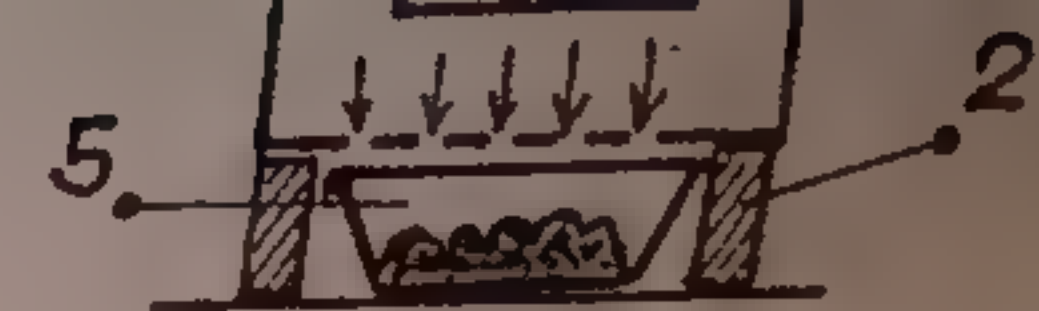
Примечание: Вы прочли весь материал и вам захотелось шить перчатки, но вы, все еще не решаетесь. Могу дать вам один совет — попробуйте шить сначала перчатки из обычной х/б ткани (ситец, бязь). Так вам легче будет освоить весь процесс пошива перчаток. А х/б перчатки тоже вам пригодятся для работы на дачном участке.

Татьяна ЗАЯЦ,
г. Минск.

вредных бабочек, в сжигаемую смесь добавляю немного травы, густой дым покрывает кустарники, плодовые деревья.

Бочка-печка устроена довольно оригинально. Она стоит на четырех кирпичиках, внизу бочки сделано отверстие, зола сама высыпается на железный поддон. Сверху — отверстия для дыма, так что открытого огня нет.

Бернард ДУХНЕВИЧ,
г. Москва.



На рисунке:

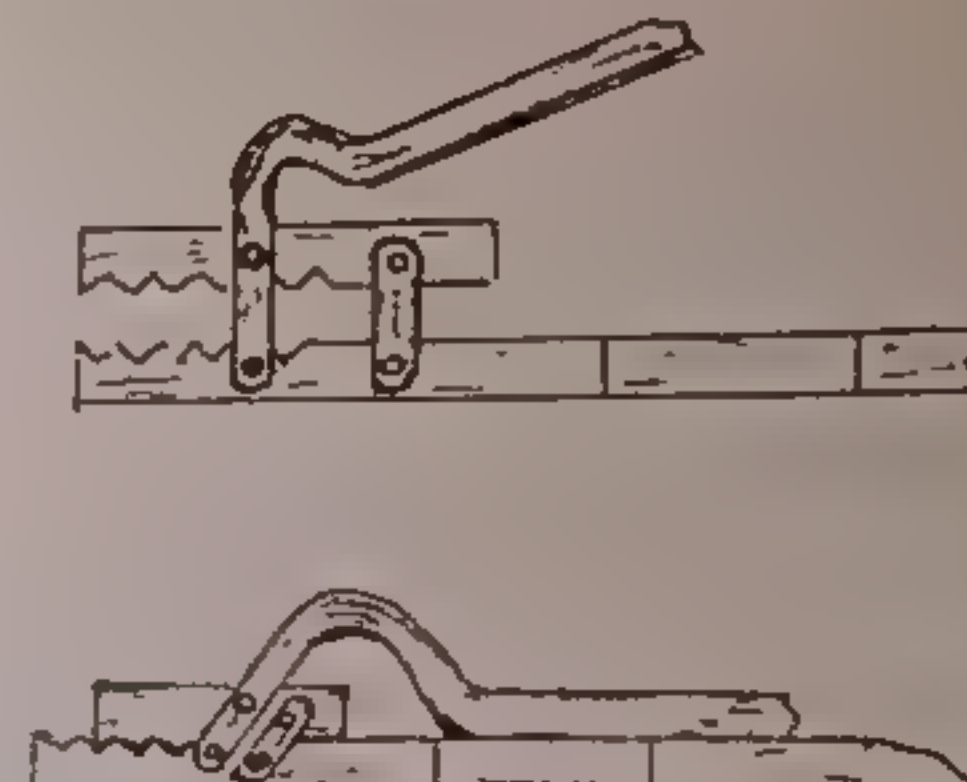
1. Бочка-печка
2. Фундамент
3. Дверца
4. Отверстия для дыма
5. Металлический поддон для золы.

Плоскогубцы — «параллелограмм»

Каждый, кто работал пассатижами, плоскогубцами, знает, насколько было бы удобнее, если бы губки инструмента сходились параллельно друг другу, как у тисков.

Можно такой инструмент сконструировать самому. Особенность таких плоскогубцев в том, что с изменением наклона боковых сторон основания остаются всегда параллельны друг другу. Как работает инструмент, ясно из рисунков.

Владимир ЛАТЫШЕВ,
д. Щибрин Гомельской обл.



Бутылка — не только тара

Если пустую бутылку наполнить песком, получатся хорошие гантели для домашних занятий гимнастикой.

Не просто выстирать тонкие, нежные кружева. В этом может помочь чистая стеклянная бутылка. Намотайте на нее кружево и, опустив в таз с теплым моющим раствором, слегка потрите кусочком паралона. Сняв кружева с бутылки, прополощите в чистой холодной воде и снова намотайте на бутылку. Промокните их полотен-

цем и оставьте сушить. Кружева не порвутся и не вытянутся.

Бутылки, воткнутые по краям грядки, образуют надежный ограничитель для шланга, чтобы во время полива он не ломал растения.

Из одинаковых бутылок, вертикально вкопанных в землю горлышками вниз вплотную друг к другу, получается отличный бордюр для садовой дорожки, цветника или клумбы.

Антон ЮРЬЕВ.

Полезные советы

■ Если сливная пробка ванны недостаточно плотно садится в гнездо и пропускает воду, нужно боковую поверхность пробки густо смазать мылом.

■ Если в пластмассовую пробку от ванны вставить магнит, ее можно закреплять в любом месте.

■ Развинчивая неподдающийся наконечник ручки, можно воспользоваться двумя кусочками лейкопластыря или изолянт.

■ Удалить сломанный ключ из замка можно лобзиком. Пилку вставляют зубцами вверх, поворачивают так, чтобы она зацепила обломок ключа, и вместе с ним вытаскивают из замка.

Олег МИХАЙЛОВ,
г. Ленинград.



О том, о сем понемногу

Кроссворда

Составил Евгений ФУДАШКИН, г. Смоленск



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Листовой древесный материал. 6. Инструмент для нарезания внутренней резьбы. 11. Рубанок для грубого строгания досок. 12. Короб из лыка или бересты. 13. Вид керамики. 15. Комнатная печь с широкой открытой топкой. 19. Предметы комнатной обстановки. 20. Решето для сортировки гравия, щебня. 21. Соединительная деталь трубопроводов. 22. Трансмиссионное масло. 25. Крепежная деталь. 30. Передняя сторона дома. 33. Подвесное плетеное ложе. 34. Ручной инструмент для сверления отверстий. 35. Деревянный молоток. 36. Часть электрической лампы.

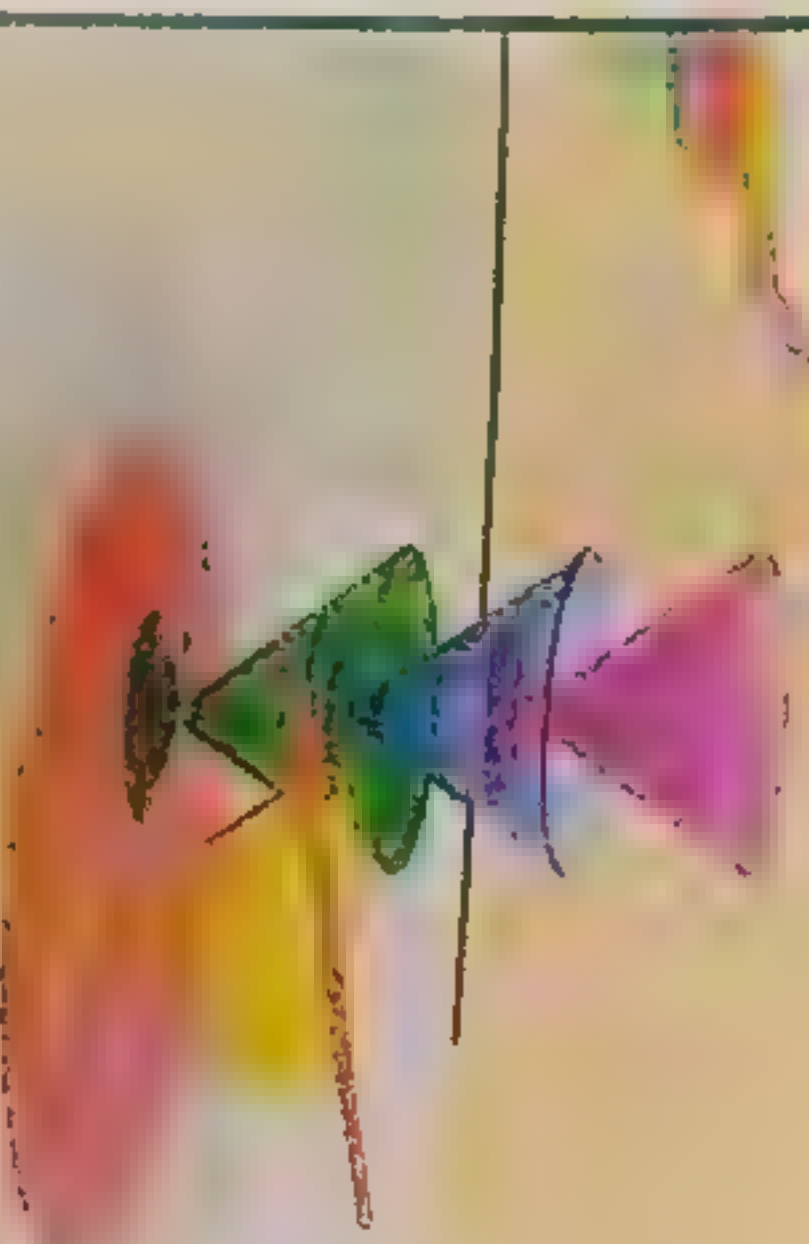
ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Чертеж детали в натуральную величину. 2. Остекленный выступ в стене здания. 3. Плотничный инструмент для выдалбливания углублений. 4. Картина или узор из цветного стекла в окнах, дверях. 7. Стены деревянного дома. 8. Краска желтого цвета. 9. Рулонный материал для внутренней отделки помещений. 10. Нежилая часть избы. 14. Узкая цветная полоска на границе между разными цветами краски на стене. 16. Плетеное изделие для хранения, переноски вещей. 17. Сорт серо-коричневой краски. 18. Инструмент, необходимый при штукатуривании. 23. Часть лестницы между двумя площадками. 24. Перегородка над окном для штор. 26. Минеральная хромовая краска. 27. Конструктивный сборный элемент окна, двери. 28. Декоративное покрытие поверхности стен. 29. Загородный дом для летнего отдыха. 31. Пиломатериал. 32. Возвышение в бане, на котором парятся.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 12 ЗА 2001 Г.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Педагог. 6. Монитор. 9. Арендатор. 12. Лунтик. 13. Юнона. 14. Марка. 17. Атлас. 18. Тесак. 19. Стиль. 20. Топка. 25. Кобра. 26. Мегре. 27. Тибет. 30. Патрициат. 31. Авангард. 32. Станция.



Простая скатерть,
отделанная цветной
переливчатой тесьмой,
придаст вашему столу
необыкновенно
нарядный вид.



2002
МАСТЕРЫ И МАСТЕРИЦЫ
ТОЛОКА
№ 1



□ Если ваш муж или сын порвал брюки, почините их так: сдвиньте как можно ближе края разрыва, возьмите кусочек той же материи, густо смажьте его сырым яичным белком, подложите под разошедшее место и прогладьте с изнанки горячим утюгом. Он приклеится навечно.

□ Небольшие разрывы меха, распоровшиеся швы зашейте со стороны мездры матовыми хлопчатобумажными нитками № 60-80 петельным швом, направляя волос внутрь меха. Если зашивать приходится с лицевой стороны, аккуратно расчесайте мех в месте разрыва и, придерживая волос, зашейте это место простым швом через край.

□ Пришивать пуговицу к меховому пальто неудобно — мешается ворс, поэтому подложите под пуговицу тонкую бумагу. Когда работа будет закончена, бумагу удалите.

□ Не выбрасывайте старые кожаные перчатки. Вырежьте из них маленькие кружочки и, когда будете пришивать пуговицы к пальто или костюму, подложите их с изнанки: материя не будет рваться.

□ Как известно, пододеляльники быстрее изнашиваются по верхнему краю, а простыни — по середине. Не выбрасывайте прежде времени и те, и другие. Отрежьте изношенный край пододельника, наставьте его боковыми кусками простыни. Вещь еще вам послужит. Из трех вышедших из строя пододельников можно сшить два, вполне пригодных для употребления.

Кто шьет «от кутюр»

В наши дни любой молодой и никому не известный модельер заявит, что он кутюрье и шьет «от кутюр». Так что же это такое и кто может считаться кутюрье?

Буквальный перевод французского слова «кутюрье» — портной, закройщик. Поэтому кутюрье — любой художник, который обладает хорошим вкусом и создает каче-

ЛОТОК. 30. Часть электрической лампы. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Чертеж детали в натуральную величину. 2. Остекленный выступ в стене здания. 3. Плотничный инструмент для выдалбливания углублений. 4. Картина или узор из цветного стекла в окнах, дверях. 7. Стены деревянного дома. 8. Краска желтого цвета. 9. Рулонный материал для внутренней отделки помещений. 10. Нежилая часть избы. 14. Узкая цветная полоска на границе между разными цветами краски на стене. 16. Плетеное изделие для хранения, переноски вещей. 17. Сорт серо-коричневой краски. 18. Инструмент, необходимый при оштукатуривании. 23. Часть лестницы между двумя площадками. 24. Перекладина над окном для шторы. 26. Минеральная хромовая краска. 27. Конструктивный сборный элемент окна, двери. 28. Декоративное покрытие поверхности стен. 29. Загородный дом для летнего отдыха. 31. Пиломатериал. 32. Возвышение в бане, на котором парятся.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 12 ЗА 2001 Г.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Педагог. 6. Монитор. 9. Арендатор. 12. Армия. 13. Юнона. 14. Марка. 17. Атлас. 18. Тесак. 19. Стиль. 20. Табор. 25. Кобра. 26. Мегре. 27. Тибет. 30. Патрициат. 31. Анархия. 32. Станция.

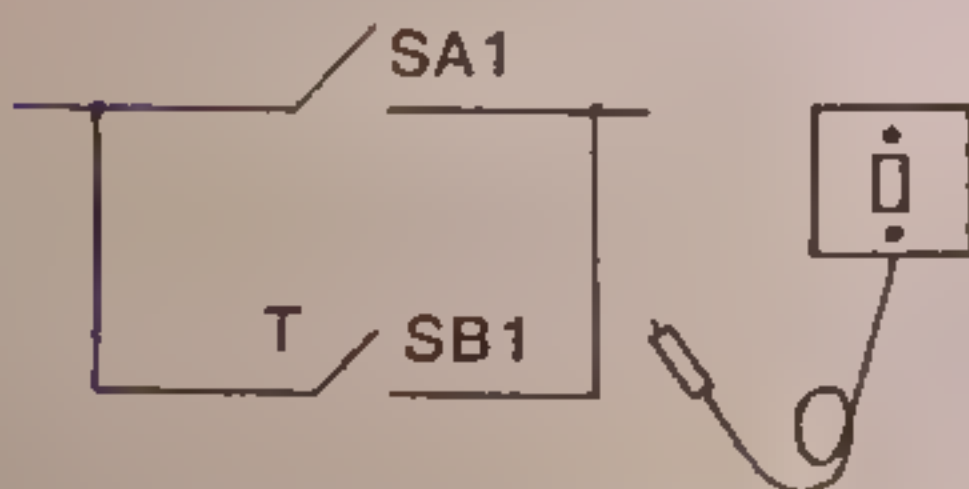
ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Кенгуру. 2. Монро. 3. Мажор. 4. Корсика. 7. Анонс. 8. Сауна. 10. Диктатура. 11. Санаторий. 15. Масло. 16. Техас. 21. Сопрано. 22. Метро. 23. Друце. 24. Деление. 28. Барий. 29. Таити.

Детский выключатель

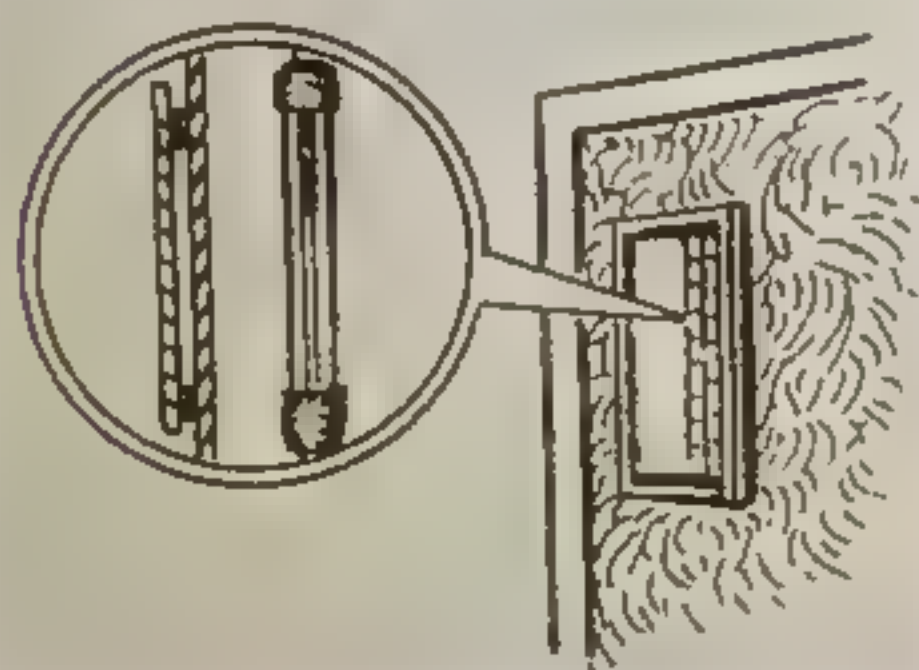
Тем, у кого в семье есть маленькие дети, а также инвалидам и людям пожилого возраста немалые неудобства доставляют высоко установленные выключатели освещения.

Однако это можно легко исправить, подсоединив параллельно основному выключателю гибкий шнур нужной длины с установленной на его конце кнопкой, например, от торшера.

Сергей ЦЫГАНКОВ,
г. Могилев.



Шкала наружного термометра будет видна в любой мороз, если наклеить напротив термометра с внешней стороны окна на жгут из пластилина кусочек любого прозрачного материала (целлулоида, оргстекла) так, чтобы между ним и оконным стеклом сохранилась воздушная прослойка в 2-3 мм.



Если появилось пятно...

✓ Пятна от йода засыпают пищевой содой, поливают сверху уксусом и оставляют на ночь, а утром прополаскивают вещь в воде. Пятно от йода можно также смочить водой и натереть обыкновенным крахмалом, пока оно не исчезнет, после чего промыть в воде с мылом.

✓ Застарелые пятна от йода на светлой ткани можно вывести, положив ткань в жидкую кашицу из крахмала на 10-12 часов, а затем прополоскать в теплой воде с мылом.

Анатолий ИГНАТЬЕВ.

Простейший огнетушитель

Огнетушитель сделать самому совсем не сложно и он значительно дешевле покупного, а по надежности не уступает ему. И в домашнем (дачном) хозяйстве, особенно там, где проблемы с водой, не лишне иметь такое противопожарное средство. Для этого в 5-ти литрах воды растворить 1,5 кг обыкновенной поваренной соли и 0,8 кг нашатырного спирта (продается в хозяйственных магазинах). Приготовленный таким образом раствор разлить в тонкостенные стеклянные бутылки, тщательно закупорить и лучше всего залить сургучом, чтобы содержимое не испарялось. Бутылки следует хранить в безопасном месте, чтобы случайно их не разбить.

В случае необходимости (пожара) бутылки бросают в огонь с силой, чтобы они разбились: смесь разливаясь, дает газы и тушит огонь. Ясно, что на такой «огнетушитель» можно возлагать надежду лишь в самом начале пожара или при слабом возгорании.

В. КРИВОШЕЕВА,
ст. Егорлыкская Ростовской обл.

Сегодня также вышли в свет газеты:

«Народный доктор»,
«Толока» в России»,
«Воскресная газета»,
«Цветок».

В выпуске, кроме собственных, использованы материалы из журнала «Сам», других изданий.

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за точность приведенных фактов.

Кто шьет «от кутюр»

В наши дни любой молодой и никому не известный модельер заявляет, что он кутюрье и шьет «от кутюр». Так что же это такое и жет считается кутюрье?

Буквальный перевод французского слова «кутюрье» — портной, закройщик. Поэтому кутюрье — любой художник, который обладает хорошим вкусом и создает качественную одежду.

Понятие же «от кутюр» — «высокая мода» — появилось в первой трети XX века. Избранные кутюрье, которые шили «высокую моду», вошли в «Шамбр синдикат» (сейчас в нем свыше 20 французских модельеров). Им запрещено заниматься массовой модой, они могут работать только с индивидуальными заказчиками и создавать коллекции — эталоны моды, разрабатывать новые формы и новые технологии.

Первым взбунтовался против этих рамок Пьер Карден — в конце 50-х годов XX в. он стал заниматься одеждой для людей со средним достатком и конфекцией (массовым производством). За что был изгнан из «Шамбр синдикат», но позже принят обратно.

Сегодня, в XXI веке, «от кутюр», прежде всего, означает качество. Это не только оригинальность каждой модели, но и тщательная обработка каждого шва, каждой петли.

Сейчас объединению кутюрье, «шьющих» высокую моду, начинают «наступать на пятки» художники, которые занимаются «прет-а-порте» — буквально «одеждой, готовой к носке».

Константин КОРНЕЛЮК,
г. Витебск.

«Делаем сами»

Выходит 1 раз в месяц.

Редактор Николай КОМЛЕВ.

Учредитель и издатель — ЗАО «Редакция газеты «Толока»
Свидетельство о регистрации № 32

Индекс 63246

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

212030 г. Могилев, ул. Первомайская, 89.
Тел. (8-10-375-222) 22-83-78.

АДРЕС В РОССИИ:

214004 г. Смоленск, 2-й Краснинский пер., д. 6 «б», офис 3.
Тел. (8-0812) 61-19-90, 61-19-80.

ДЛЯ ПИСЕМ: 214001 г. Смоленск-1, а/я 7

Цена свободная
Подписана в печать 17.01.2002 г. Время подписания в печать 16.00

Общий тираж 78013 экз.

2-й завод 21014-78013 экз.
отпечатан в ГУП Смоленский полиграфический комбинат (214020 г. Смоленск, ул. Смольянинова, д. 1).

Заказ № 3596

Газета набрана и сверстана в компьютерном центре «Толоки».

E-mail: toloka@mail.telecom.mogilev.by

Издаётся с марта 1996 г.

Май 2002 г.
№ 5 (74)

СОВЕТЫ ДОМАШНИМ
МАСТЕРАМ И МАСТЕРИЦАМ

ДЕЛАЕМ САМИ

Толока

Мир прекрасного мастерства

Очаровательная «Лявониха» из... СОЛОМКИ



✓ Чтобы зонт лучше работал, время от времени ставьте его раскрытым под теплый душ. Тогда ткань равномерно распределится по спицам, и во время дождя зонт будет быстрее и легче открываться.



✓ Если ваш зонт сильно испачкался, протрите его кашицей из стирального порошка пополам с уксусом. Пятна быстро исчезнут, а цвета на куполе станут гораздо ярче.

✓ Черный зонт может от времени слегка порыжеть. Аккуратно потрите его мягкой щеткой, смоченной в крепком чае, и он станет как новый.

✓ Сушить зонт лучше не раскрывая полностью, а лишь слегка приоткрыв его. Тогда ткань не растянется и не деформируется.

Сегодня в номере:

- Ловушка для вредителей* — 2-я стр.
- Из миксера — электродрель* — 3-стр.
- Комфортный гамак* — 4-я стр.
- Куртка для мальчика* — 5-я стр.
- Как сделать бетонные блоки* — 6-я стр.
- Автосалон* — 7-я стр.

Прочитай и — за дело!

Выпиливает нихромовая нить

(Ответ на вопрос С. Говоровского из г.п. Глуска Могилевской обл.)

В отличие от обыкновенного лобзика электрический лобзик имеет ряд преимуществ. При работе с простым лобзиком возможны поломки пила-

текстолита толщиной 10 мм. Она имеет цилиндрический хвостовик, диаметр которого соответствует отверстию трубки дуги.

Серьга — из листовой меди толщиной 1 мм — фиксируется на дуге двумя винтами. К ней подается питание от понижающего трансформатора с выходным напряжением 12-14 в.

При выпиливании целесообразно применять реостат. При диаметре нихромовой нити



На фото: одна из кукол художественной коллекции Н. Домениковой из Беларуси.

Изделия из соломы были и будут хорошим украшением интерьера дома. Их во все времена широко используют в качестве сувениров, подарков для дорогих и близких людей. Посмотрите на фото! Разве не захочется иметь в любимом домашнем уголке такую куклу? Она будет заражать только положительными эмоциями, дарить радость. А сделать ее под силу каждому, кто любит рукодельничать, создавать прекрасное.

Основной материал для куклы — соломка. Ржаная. Если будете ее заготавливать сами, то рожь надо сжать вручную. Каждую соломинку разрезать от коленца до коленца. Получится — короткая толстая, длинная и тонкая. После этого соломку нужно отбелить 39-процентной перекисью водорода и аммиака.

Начинать плетение куклы рекомендую с рук по заранее сделанному (см. рисунок на стр. 5) лекалу. Лекало делается из плотного нетолстого картона, в конусную часть которого вставляется гвоздь. К гвоздю у конусной части лекала привязываем шесть тонких соломин и методом перекручивания начинаем плетение. Руки готовы. Следующая операция — юбка.

(Продолжение на 5-й стр.)

слегка порыхлеть. Аккуратно потереть щеткой, смоченной в крепком чае, и он станет как новый.

✓ Сушить зонт лучше не раскрывая полностью, а лишь слегка приоткрыв его. Тогда ткань не растянется и не деформируется.

Как сделать бетонные облака

— 6-я стр.

Автосалон

— 7-я стр.

Прочитай и — за дело!

Выпиливает нихромовая нить

(Ответ на вопрос С. Говоровского из г.п. Глуска Могилевской обл.)

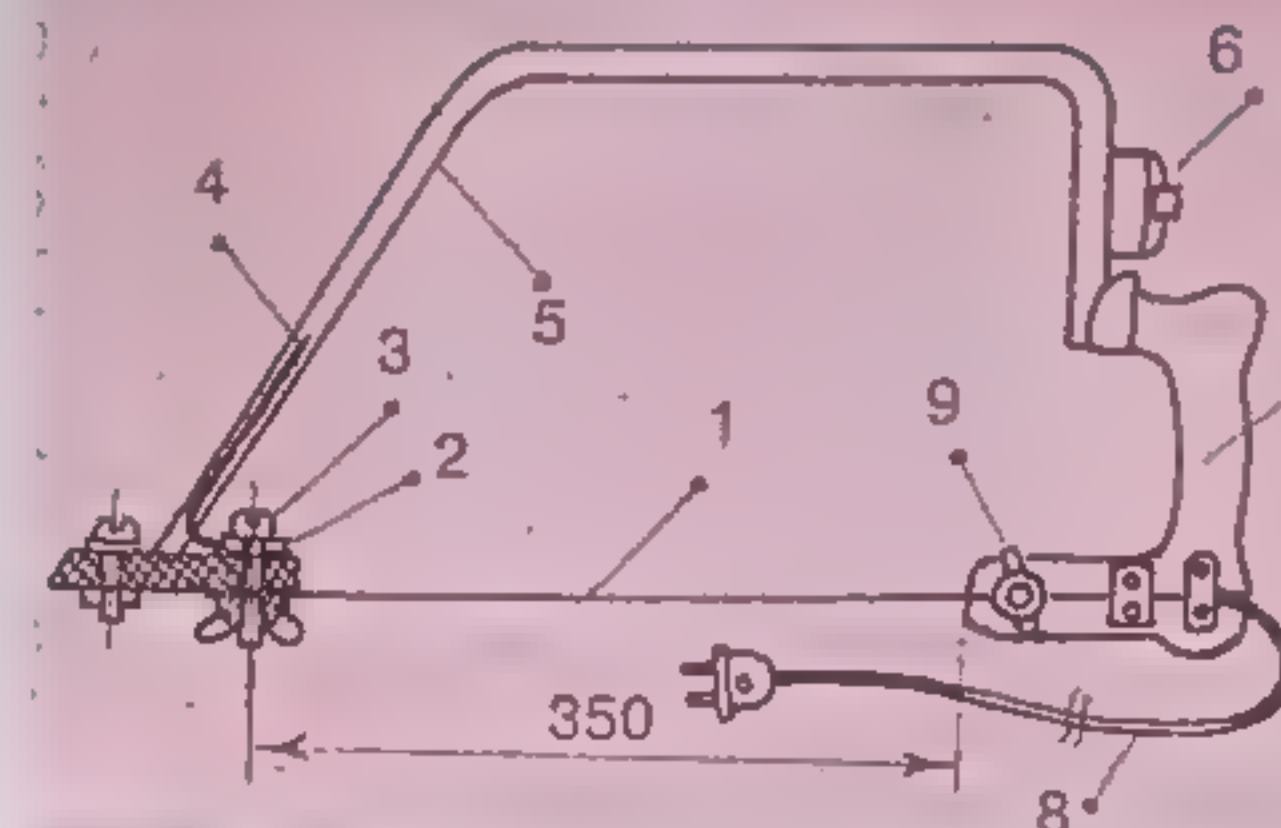
В отличие от обыкновенного лобзика электрический лобзик имеет ряд преимуществ. При работе с простым лобзиком возможны поломки пилки, выскакивание из зажимов, при пропилах по криволинейному контуру он часто перекручивается, что мешает выдерживать необходимое направление.

Пользование электротепловым лобзиком, позволяет вырезать детали любой конфигурации из древесины, органического стекла и других плавящихся материалов.

Лобзик состоит из трубчатой дуги, изготовленной из дюралюминиевой трубки диаметром 12 мм. Эта деталь должна быть легкой и прочной. Ручка из

текстолита толщиной 10 мм. Она имеет цилиндрический хвостовик, диаметр которого соответствует отверстию трубки дуги.

Серьга — из листовой меди толщиной 1 мм — фиксируется на дуге двумя винтами. К ней винтом с барашковой гайкой крепится



1. Нихромовая нить.
2. Прокладка.
3. Винт М4.
4. Монтажный провод.
5. Трубчатая дуга.
6. Выключатель.
7. Ручка.
8. Шнур электропитания.
9. Барашка.

конец нихромовой нити. Около ручки устанавливается электрическая кнопка.

В качестве нагревательного элемента применена нихромовая нить диаметром 0,5 мм. Длина нити зависит от длины трубчатой дуги. Нихромовая нить закрепляется с некоторым натяжением.

На электротепловой лобзик

подается питание от понижающего трансформатора с выходным напряжением 12-14 в.

При выпиливании целесообразно применять реостат. При диаметре нихромовой нити 0,5 мм потребляемый ток для разных материалов составляет 3-5А.

Электрولобзик прост по устройству, удобен в эксплуатации, позволяет выжигать детали любой конфигурации.

К недостаткам инструмента следует отнести лишь то, что при выпиливании выделяется дым с неприятным запахом от обрабатываемого

материала.

Работа с электрولобзиком требует соблюдения мер безопасности: руки следует предохранять от ожогов. С рабочего места убирать легковоспламеняющиеся предметы, а само помещение необходимо постоянно проветривать.

Валентин ДЕРБЕНЕВ,
д. Бузино Могилевской обл.

Если вы ремонтируете дачу

Ни в коем случае не красьте краской заборы и деревянные дома! Это бесполезная трата времени и средств. Лучше последуйте мудрому опыту финнов и приготовьте специальный состав для покрытия древесины. Возьмите 720 г ржаной муки, 1560 г железного купороса, 360 г поваренной соли, 1560 г сухого известкового пигмента, 9 л воды. А теперь — внимание! При приготовлении раствора важно соблюдать технологию. Муку добавляют в 6

л холодной воды и размешивают, пока не получится однородная масса консистенции густой сметаны. Клейстер процеживают и ставят на огонь. Постоянно помешивают, добавляют соль, затем железный купорос и сухой известковый пигмент. Оставшиеся 3 л воды кипятят и добавляют в полученный состав.

Расход такой «краски» — 300 г/кв. м.

Наносить на древесину следует дважды. Если ваше строение или забор были раньше покрашены масляной краской — ее придется полностью снять.

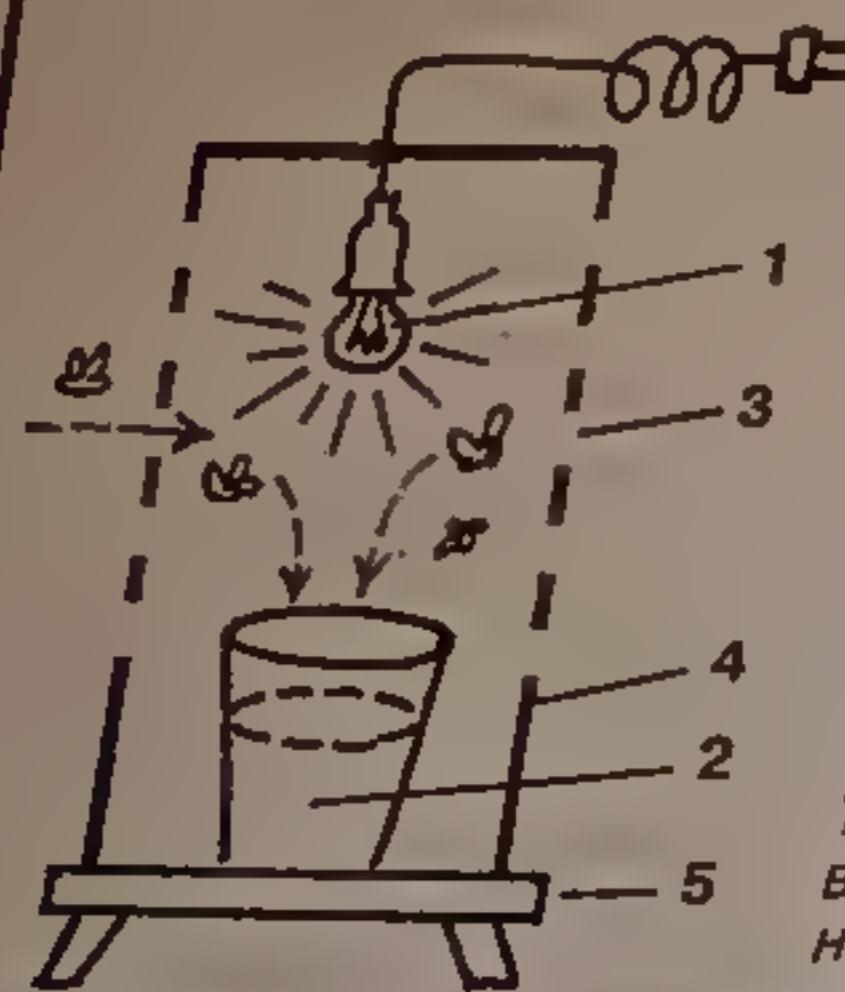


После такой покраски ваше строение простоит без наружного ремонта 20 лет! Финский состав для покрытия древесины в отличие от масляной краски долговечнее и пропускает воздух.

Бернард ДУХНЕВИЧ, г. Москва.

Ловушка для вредителей

Солнце медленно скрывается за горизонтом. Сумерки неспешно тянут черное одеяло. И полетели разом из своих убежищ бабочки-плодожорки, огневки и др. вредители плодовых деревьев и ягодных культур. Пройдет немного времени, и полчища гусениц расползутся по саду. Как помешать им сделать свое черное дело? Очень просто. Поймать их с помощью ловушки (см. рис.). В обыч-



ный ящик протянул электропровод с электролампочкой 25 ватт. На дно поставил ведро с водой. Со всех сторон ящика просверлил отверстия, сверху ящик плотно прикрыл. Вечером включаю свет, и бабочки стремительно направляются к ловушке. Через отверстия влетают внутрь ящика и, обессилев, падают в ведро с водой и погибают.

Бернард ДУХНЕВИЧ,
садовод, г. Москва.

Световая ловушка

1 — электролампочка, 2 — ведро с водой, 3 — отверстия, 4 — ящик фанерный, 5 — подставка.

Резиновый или капроновый шланг имеет каждый дачник. С помощью шланга любой уголок сада, огорода получает необходимую для жизни и урожая влагу. Для этого и длина шланга должна

быть достаточной. Однако самым

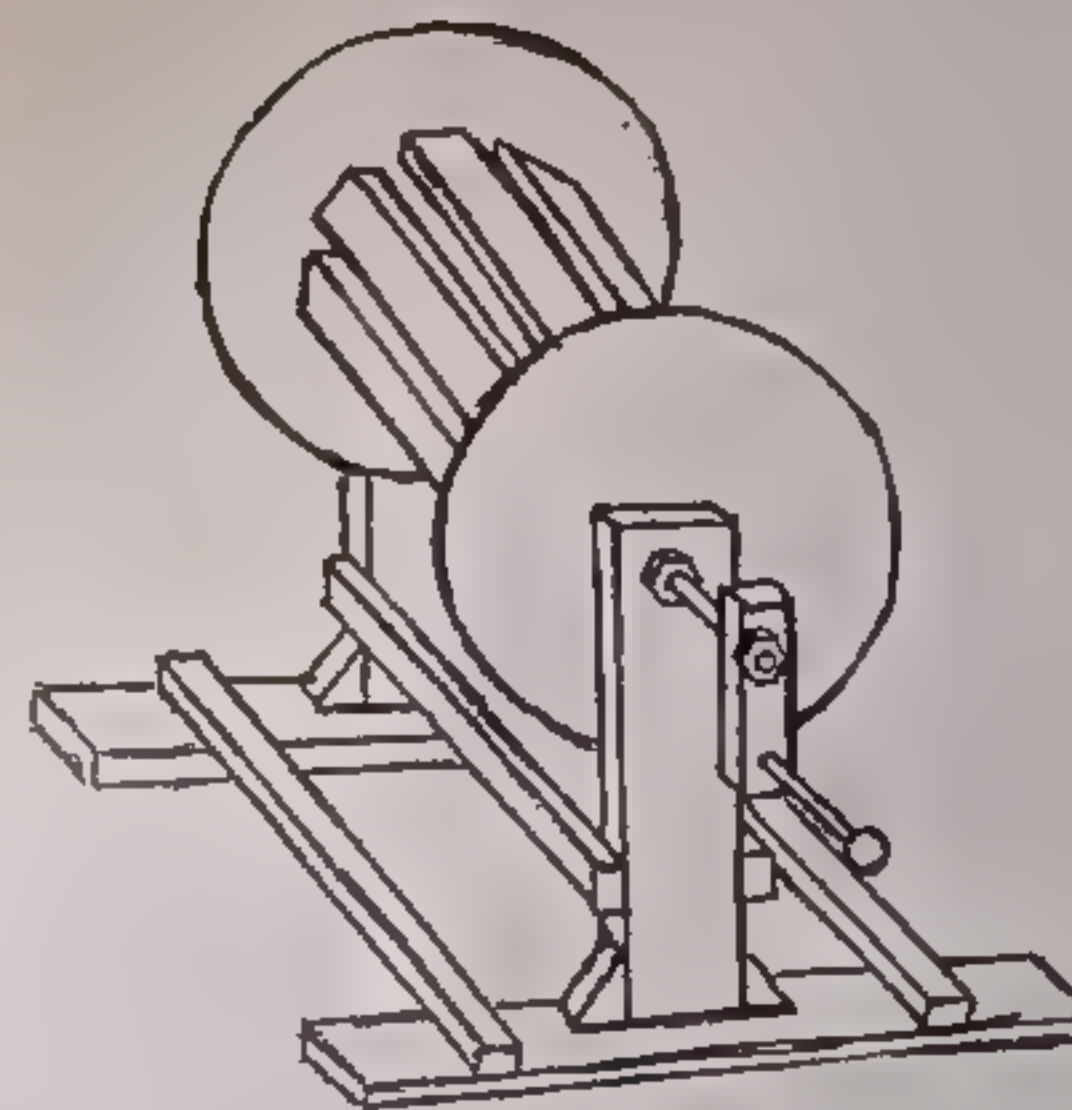
неприятным в работе со шлангом является его подготовка: размотывание, сматывание и хранение. Облегчить этот нелегкий труд, обеспечить требуемое хранение шланга может простое приспособление — катушка на опорах.

Для этой цели из фанеры выпиливается два круга диаметром 300-400 мм. В центре для будущей оси просверливаются отверстия. Осью может служить любой металлический стержень подхо-

дящей длины с нарезанной на концах резьбой или два длинных болта диаметром 10 мм.

Катушка

для поливочного шланга



Резьба на болтах прогоняется на всю длину. Болты вставляются в отверстия фанерных кругов и зажимаются гайками так, чтобы «щеки» катушки не проворачивались на болтах.

Далее берутся рейки размером примерно 15х30х400 в количестве 6-ти штук. Сделав предварительно разметку на «щеках», рейки шурупами прикрепляются к «щекам» по окружности. Необходимо следить, чтобы болты-полуоси оставались снаружи катушки.

Если же это ось, она так же зажимается гайками.

Для опор берутся доски 20х100х400, с одной стороны которых, отступив от края 30-50 мм, просверливаются посере-

дине отверстия под ось. Опоры

укрепляются на лапы из таких же досок.

Технология сборки приспособления такова. Сначала собирается одна сторона лапы-опоры, затем другая, после этого между опорами вставляется катушка осью (полуосями-болтами) в отверстия, после чего опоры и лапы связываются между собой рейками.

Неплохо бы придумать ручку. Если это длинная ось, то ее можно согнуть в форме «Z», если ось короткая или это болты, то на один из концов одевается просверленная палка, которая зажимается гайками. На конце палки вбивается гвоздь.

Теперь раскручивать и скручивать шланг — одно удовольствие. К тому же он не перегибается, а значит, не скоро выйдет из строя. Если протянуть от одной опоры к другой проволоку, то и транспортировка шланга по участку станет не так уж трудна.

Геннадий ЖУРКИН,
г. Гомель.



Практическая автоматика

Пожалуй, самым неприятным моментом для птицевода-любителя занимающегося инкубированием яиц домашней птицы является внезапное отключение электроэнергии в электросети. Понятно, что на случай отключения электроэнергии, каждый птицевод-любитель, запуская инкубатор в работу, предусматривает ряд мер, чтобы обезопасить процесс инкубации от потери тепла.

В таких случаях самый простой способ — подложить в бокс инкубатора грелки или бутылки с горячей водой.

Но отключение напряжения в сети, в прямом смысле, можно и пропустить. Это может случиться ночью, когда вы спите. Отключение электроэнергии может произойти и в ваше отсутствие, когда вы на работе и т.д.

В результате все это скажется на качестве инкубации. И самое обидное — вы даже не будете знать истинную причину неудовлетворительной или вообще загубленной инкубации.

Безусловно можно избежать и быть в курсе всех изменений электроэнергии в электросети на всем протяжении инкубации.

Сигнал-информатор

Для изготовления такого прибора (рис. 1) вам понадобится электробудильник с секундной стрелкой, работающий от элемента питания 1,5 и больше вольт; маломощное электромагнитное реле, работающее от сети 220 В, переменного напряжения с одной парой нормально замкнутых контактов и некоторые другие детали (рис. 2).

Электробудильник желательно подобрать с довольно громким сигналом, чтобы его можно было хорошо слышать, находясь на приличном отдалении от прибора.

Что касается реле, желательно, чтобы оно было маломощным и малогабаритным, заключенным в футляр. Обмотка последнего после часа работы не должна нагреваться сверх меры. Такая обмотка должна быть теплой, но не горячей. В гнездо электроэлемента часов помещается еще одна контактная пластина (рис. 2, поз. 3), изготовленная из тонкой луженой жести.

Пластина (штатная) (рис. 2, поз. 1) и пластина добавочная (поз. 3) между собой склеиваются при помощи диэлектрической прокладки (поз. 2).

Электросварка Климашевского

Болеслав Климашевский по профессии электрик, к тому же умеющий конструировать электроаппараты. Года три тому назад

Внутри провод расположен виток к витку, а с внешней стороны с небольшим зазором — для равномерного расположения и

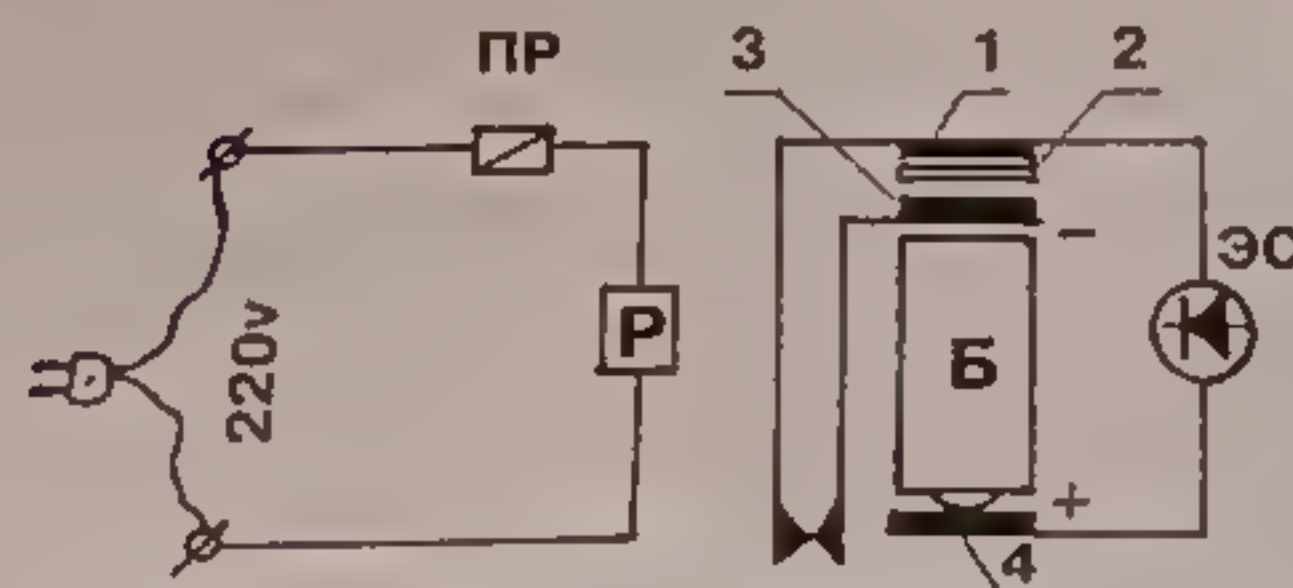
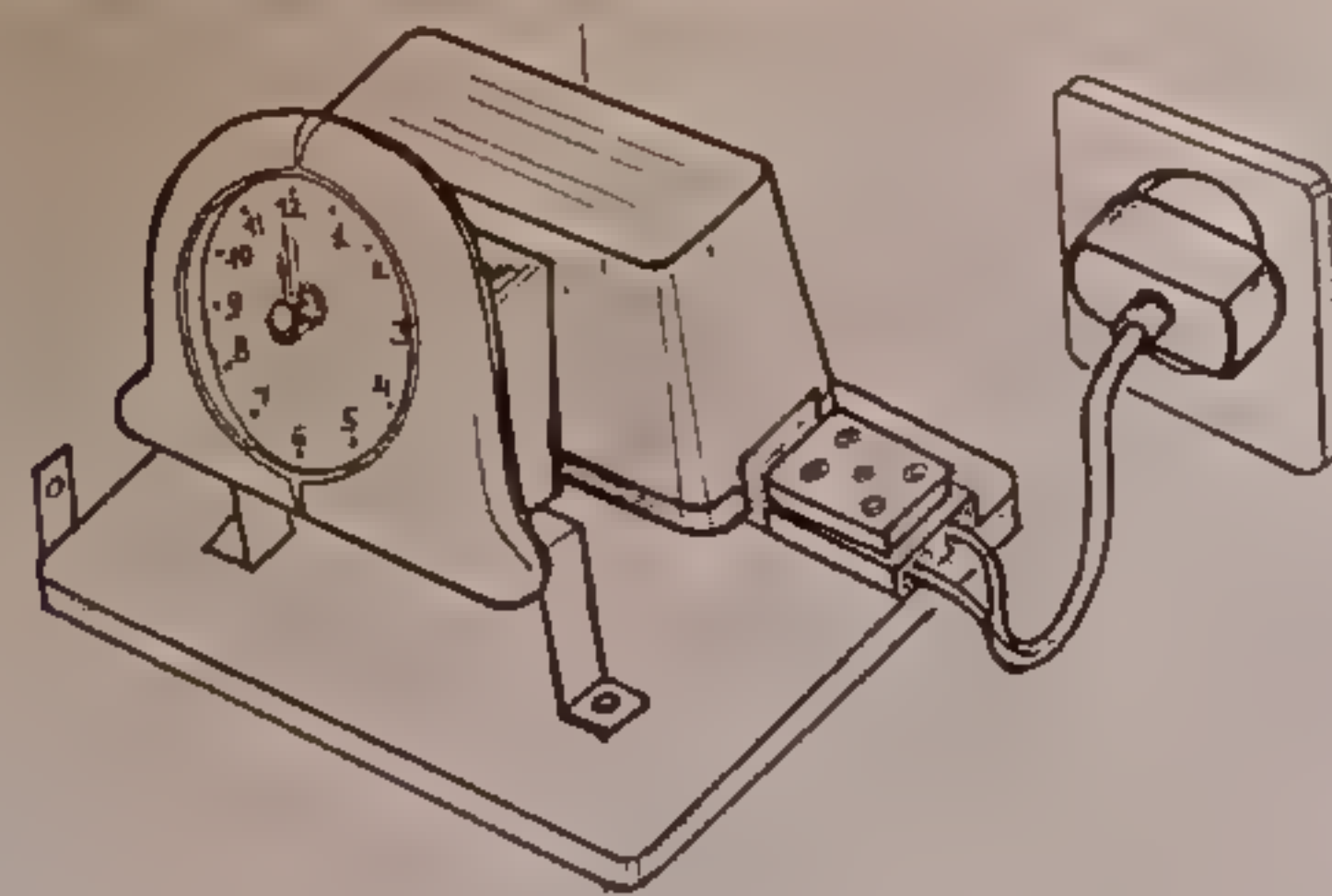
Пожалуй, самым неприятным моментом для птицевода-любителя занимающегося инкубированием яиц домашней птицы является внезапное отключение электроэнергии в электросети. Понятно, что на случай отключения электроэнергии, каждый птицевод-любитель, запуская инкубатор в работу, предусматривает ряд мер, чтобы обезопасить процесс инкубации от потери тепла.

В таких случаях самый простой способ — подложить в бокс инкубатора грелки или бутылки с горячей водой.

Но отключение напряжения в сети, в прямом смысле, можно и пропустить. Это может случиться ночью, когда вы спите. Отключение электроэнергии может произойти и в ваше отсутствие, когда вы на работе и т.д.

В результате все это скажется на качестве инкубации. И самое обидное — вы даже не будете знать истинную причину неудовлетворительной или вообще загубленной инкубации.

Всего этого можно избежать и быть в курсе всех отключений электроэнергии в электросети на всем протяжении инкубационного периода, если вы изготовите и станете пользоваться часовым сигналом-информатором об исчезновении напряжения предложенной мной конструкции.



Для изготовления такого прибора (рис. 1) вам понадобится электробудильник с секундной стрелкой, работающий от элемента питания 1,5 и больше вольт; маломощное электромагнитное реле, работающее от сети 220 В, переменного напряжения с одной парой нормально замкнутых контактов и некоторые другие детали (рис. 2).

Электробудильник желательно подобрать с довольно громким сигналом, чтобы его можно было хорошо слышать, находясь на приличном удалении от прибора.

Что касается реле, желательно, чтобы оно было маломощным и малогабаритным, заключенным в футляр. Обмотка последнего после часа работы не должна нагреваться сверх меры. Такая обмотка должна быть теплой, но не горячей. В гнездо электроэлемента часов помещается еще одна контактная пластина (рис. 2, поз. 3), изготовленная из тонкой луженой жести.

Пластина (штатная) (рис. 2, поз. 1) и пластина добавочная (поз. 3) между собой склеиваются при помощи диэлектрической прокладки (поз. 2), изготовленной из кусочка ватмана, и при помощи припаянных к ним проводников из медной изолированной проволоки соединяются с нормально замкнутыми контактами реле — КР.

Принципы работы

Ставим все три стрелки часов на цифру 12 и включаем вилку в розетку. Выключатель звукового сигнала, если это на ночь, ставим в положение «Включено». При включении в сеть реле срабатывает и контакты реле разомкнули цепь питания электросхемы «ЭС» (рис. 2). Стрелки часов замрут на цифре 12. Если же в сети пропадет напряжение, реле обесточится и своими контактами замкнет цепь питания «ЭС». Стрелки часов начнут отмерять время отсутствия напряжения в сети, а звуковой сигнал (в включенном состоянии) подает звуковые колебания.

Уходя из дома, звуковой сигнал отключают в обязательном порядке (иначе может разрядиться батарея питания).

Придя домой и глянув на циферблат часов, вы получите информацию: было ли отключение напряжения в сети или нет.

Если ваши часы, к примеру, будут показывать 3 часа 32 минуты, то такое время напряжение в сети отсутствовало. Если же все три стрелки попрежнему стоят на цифре 12, отключения напряжения в сети не было.

Владимир КАЗМИРЧУК,
г. Новогрудок Гродненской обл.

Далее берутся рейки размером примерно 15x30x400 в количестве 6-ти штук. Сделав предварительно разметку на «щеках», рейки шурупами прикрепляются к «щекам» по окружности. Необходимо следить, чтобы болты-полуоси оставались снаружи катушки.

К тому же он не перегибается, а значит, не скоро выйдет из строя. Если протянуть от одной опоры к другой проволоку, то и транспортировка шланга по участку станет не так уж трудна.

Геннадий ЖУРКИН,
г. Гомель.

Электросварка Климашевского

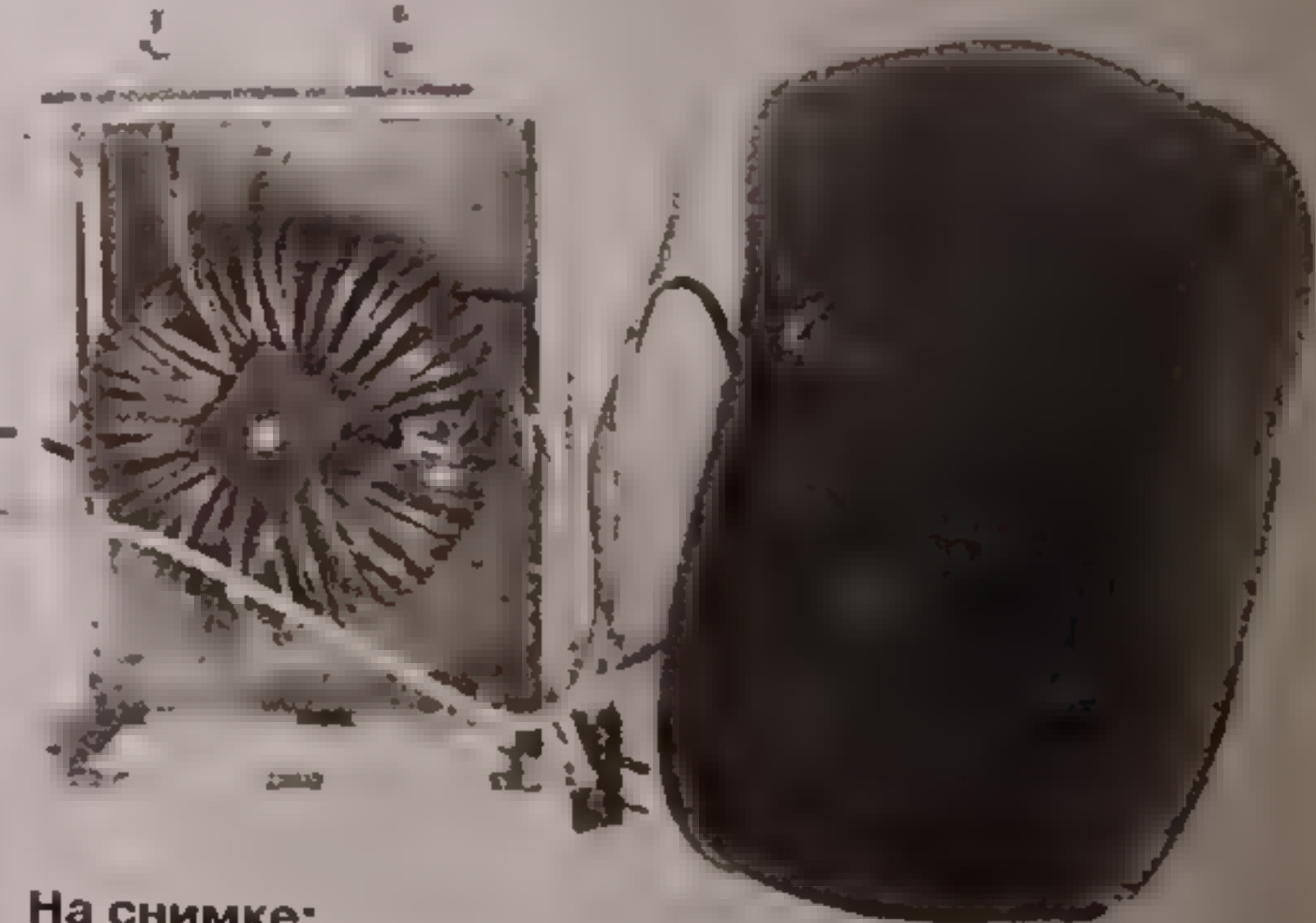
Болеслав Климашевский по профессии электрик, к тому же умеющий конструировать электроаппараты. Года три тому назад он мне изготовил электросварочный аппарат однофазного тока, который надежно работает до сих пор. Что же собой представляет электросварка?

Вес такого аппарата (см. фото) — 9 кг. Габаритные размеры — 27x14x20 см, работает от сети 220 В. Для его изготовления было использовано ленточное трансформаторное железо, свернутое в рулон в виде тора. Трансформатор аппарата имеет самостоятельные обмотки. В первичной применен провод ПЭВ с сечением 1,2-2 мм, длиной 170 м. Во вторичной обмотке — медный провод поверх первичной имеет 45 витков.

Внутри провод расположен виток к витку, а с внешней стороны с небольшим зазором — для равномерного расположения и лучшего охлаждения.

Ориентировочный режим работы с электродом сечением 3 мм для трансформатора с током 80-185А — до 10 электродов, а с током 70-150А — до 3, после чего аппарат необходимо отключить от сети, как минимум на 5-10 минут.

Илья БОРИСОВ,
г. Скидель Гродненской обл.



На снимке:
электросварочный аппарат Климашевского.
Фото автора.

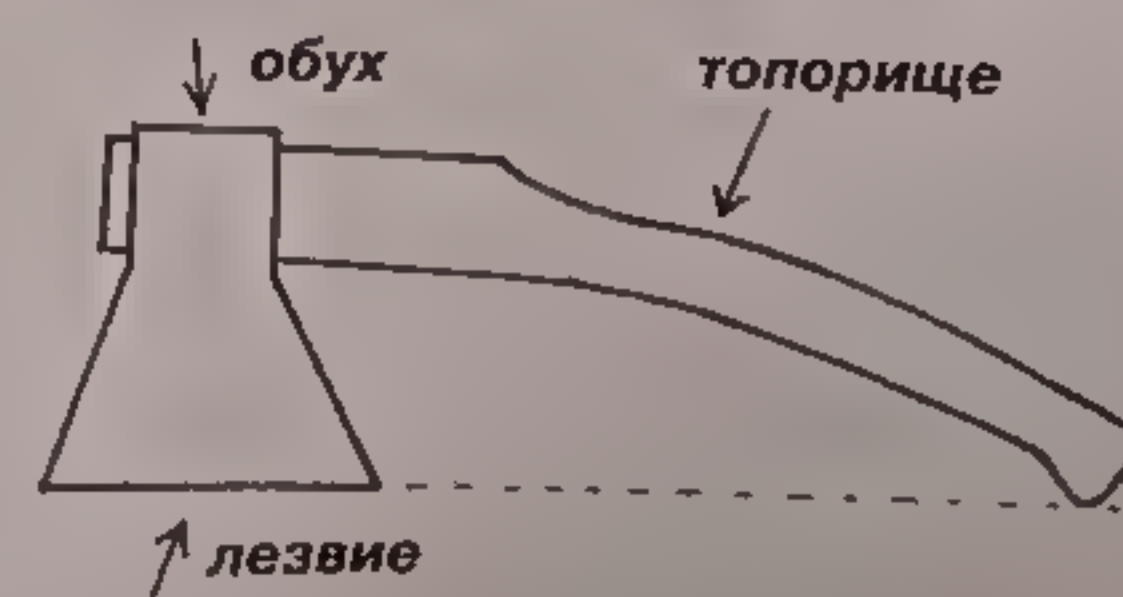
О топоре и топорище

Топор люди изобрели в незапамятные времена. Сначала его делали из камня. Да не из любого, а из такого, какой рубит и не крошится. А потом — из железа. Дровосеки рубили дрова, а плотники строили дворцы. На севере России, в Сибири и в других местах возводились величественные по красоте деревянные храмы, ставшие архитектурными памятниками.

Плотниками были Иисус Христос, царь Петр I, президент Абраам Линкольн. А уж в нашем северном Севере, что ни крестьянин — то плотник.

Как рассказывали наши деды, топоры делали деревен-

ские кузнецы. Ковали проушину с обухом и полотном, потом приваривали кузнечной сваркой к полотну пластину-лезвие из углеродистой стали, поддающей закалке. Покачивает молотом боец меча, а кузнец смотрит на меняющиеся цвета каления топора на углях у горна. Бросит щепотку песка на сталь, и по тому, каким цветом песчинки заискрятся на раскаленной стали лезвия, определяет момент закали. Опустит в воду и вынет несколько раз — и топор готов, остается насадить на топорище и нато-



чить. И какой топор! Надо плотникам разрубить толстый гвоздь, кладут его на лезвие одного топора. Сверху на гвоздь кладут лезвие

другого топора, и ударяют по обуху верхнего обухом третьего топора. Берет плотник подрубленный гвоздь и ломает его на две части. А на топорах — ни зазубринки. Вот мастера-кузнецы были!

Чтобы купить хороший топор, надо уметь выбирать. Опытный плотник проводит по лезвию напильником, и таким образом определяет качество термической обработки, то есть закали. Без выбора можно купить такой топор, лезвие которого зазубривается или гнется при сруб-

нии сухих сучьев ели.

Удобно или неудобно работать топором, зависит от насадки его на топорище. При неправильной, как говорят плотники, при вырубании чашек в венцах строящегося дома конец топорика будет бить по паху.

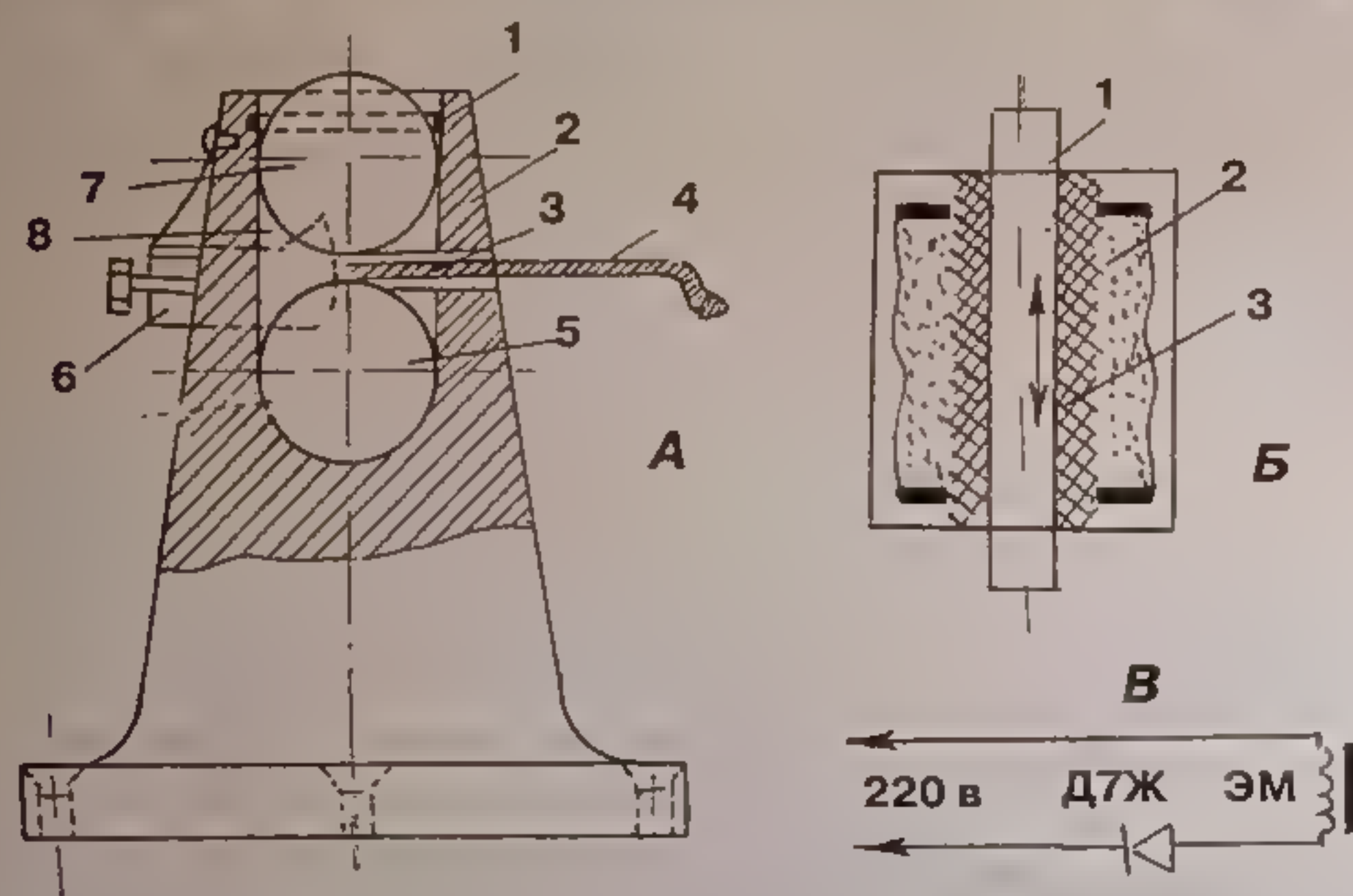
Топоры бывают тяжелые, средние и легкие. Средние самые распространенные. По толщине полотна — тоже разные. Топором с тонким полотном рубить с корня ольху или осину на дрова — одно удовольствие. Раз тукнешь, а топор врезается чуть ли не до половины ствола.

Левин С. ЧЕРНЫШИН,
г. Гродно Гродненской обл.



Испытано
практикой

Шарики в роли наковальни



Приспособление для отбивания лезвий кос состоит из корпуса с глухим отверстием и пазом, стопорного кольца, двух кромкоотбивающих шариков. Нижний выполняет роль наковальни, а верхний — бойка. Специальный упор служит для регулирования шири-

А — приспособление для отбивания лезвий кос.

1 — стопорное кольцо; 2 — корпус; 3 — паз, 4 — коса, 5 — наковальня; 6 — регулирующий упор; 7 — боек; 8 — глухое отверстие.

Б — электромагнит

1 — якорь; 2 — электромагнит; 3 — эластичная резина.

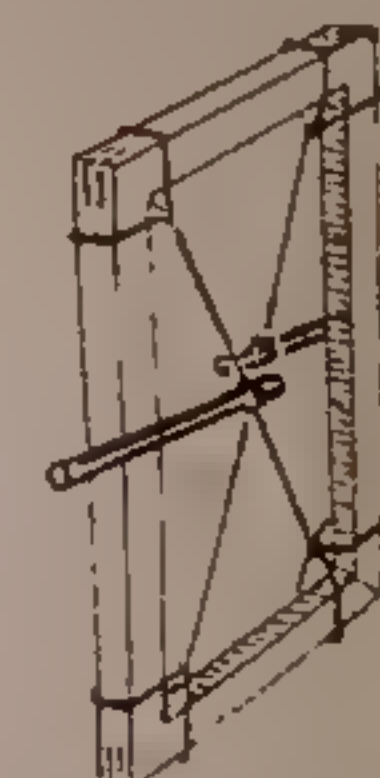
В — включение электромагнита.

ны отбивания лезвия косы. Косу устанавливают лезвием в паз между шариками до упора. Затем наносят удары молотком по верхнему шарiku. В момент отскока шарика прижимают и перемещают косу до полного отбивания лезвия по всей длине. Это приспособление можно сделать с электроприводом (Б, В). Над шариком-бойком надо установить электромагнит и внутри его на эластичной резине якорь. Если отрегулировать зазор между бойком, то можно добиться эффективного удара. Электромагнит можно включить через диод Д-7Ж, ход якоря увеличится.

Владимир ЛАТЫШЕВ,
д. Щибрин, Гомельская обл.

Шнур заменит струбцину

Обойтись без струбцин при склеивании деревянных рам поможет бельевой шнур. Наденьте четыре короткие петли на углы рамы и двумя длинными стяните их по диагонали. Углы регулируются с помощью палок, которыми скручиваются средние петли.



Не спешите выбрасывать...

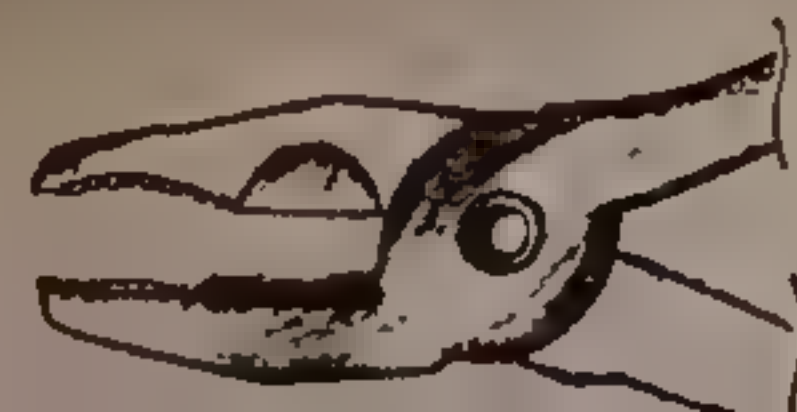
Многие сталкивались с проблемой выхода из строя таких нужных в хозяйстве инструментов, как плоскогубцы, пассатижи. Обычно у них ломаются губки, реже — ручки. Итак, если у инструмента отломана одна сторона губок, а другая осталась целой, не спешите выбрасывать! Именно из этих обломков и получится новый инструмент. Зажмите в тиски поломанные пассатижи и высверлите соединительную ось сверлом меньшего диаметра. Этим вы ослабите сопряжение деталей. Далее потребуется выпрессовать ось. Это делается при по-

мощи молотка и наставки.

Теперь остается собрать в единое целое детали от других испорченных инструментов, подходящих по внутреннему диаметру. Ось запрессуйте и развальцуйте по краям. Отрезным кругом прорежьте поперечные канавки кусающих плоскостей, смажьте машинным маслом и кусачки готовы.

Если детали не совпадают по принципу выполнения функций (бокорезы) по диаметру сопряжения, смело соединяйте. Ведь основная функция разнокалиберных губок сохранится.

Михаил ВАСИЛЬЕВ.



Маленькие
хитрости

Кусок проволоки, загнутый с двух концов и плотно надетый на края ведра с краской или клеем, может быть одновременно и подставкой для кистей, и кистеочистителем.



Металлические пробки (колпачки) от бутылок, укрепленные на деревянной планке, как показано на рисунке, — удобное приспособление для чистки рыбы.



Конденсаторная зажигалка

В основе работы зажигалки лежит идея накопления энергии на электролитическом конденсаторе от сети напряжением 220 В и передача ее разряднику для возгорания газа кухонной газовой плиты. Электрическая схема зажигалки показана на рис. 1.

Время заряда конденсатора до амплитудного значения напряжения сети не превышает 2-3 с. Все элементы схемы можно собрать в пенал (например, флакон из-под шампуня) по размерам электролитического конденсатора С. Для электродов разрядника (см. рис. 2) можно использовать отрезки сварочного провода диаметром 2,5 мм с остро заточенными концами. Электроды изолируют от

тору.

Длину электродов разрядника подбирают экспериментально удобную в эксплуатации. Порядок пользования зажигалкой следующий.

1. Электровилка 220 В постоянно включена в розетку.

2. Нажать на кнопку Кн на время 2-3 секунды, чтобы зарядить конденсатор.

3. Отпустить кнопку Кн (при этом оба сетевых провода отключаются от всей остальной схемы).

4. Пальцами сжать электроды друг к другу до образования искры.

Заостренные концы электродов разрядника со временем разрушаются — сгорают, поч-

Если детали не совпадают по принципу выполнения функций (бокорезы) по диаметру сопряжения, смело соединяйте. Ведь основная функция разноразмерных губок сохранится.

A simple line drawing of a bucket with a handle. Inside the bucket, there is a small, rectangular object that looks like a brick or a block of material. The bucket has a dark base and some texture on its side.

Электроды изолируют отрезками хлорвиниловой трубки, затем пропускают через отверстия в деревянном держателе и далее припаивают к конденса-

Заостренные концы электродов разрядника со временем разрушаются — сгорают, появляются раковины. Поэтому их периодически подтачивают напильником, придавая им иглообразную форму.

Из миксера — электродрель

На чертеже даны размеры деталей насадки для миксера «МР-2Е» производства Минского завода электроаппаратуры, но из-за схожести всех моделей миксеров коррекция будет совсем незначительной. Патрон я взял от ручной дрели. На сверла диаметром более 5 мм рассчитывать не стоит даже при сверлении дерева (все-таки мощность электродвигателя миксера

применения насадки говорит и тот факт, что миксер, в отличие от большинства электродрелей, имеет плавную регулировку частоты вращения, что создает дополнительные удобства при работе. Кстати, возможно у вас завалялся старый фотоувеличитель? В условиях победного наступления «Кодака» едва ли он вам уже понадобится, а его штатив можно приспособить под сверлильный станок. Особенно удобен штатив с зубчатой рейкой от фотоувеличителя «Упа». Маховиком регулировки сверло подается так же плавно, как и на сверлильном станке. Если располагаете маломощной дрелью «Мастер», на штативе можно разместить и ее.

Technical drawing of a two-part assembly (Fig. 1). The top part is a cylindrical cap with a height of 18 mm and a base diameter of 30 mm. It has a central hole with a diameter of 12 mm and a depth of 32 mm. The bottom part is a cylindrical base with a height of 38 mm and a base diameter of 30 mm. It also has a central hole with a diameter of 12 mm and a depth of 32 mm. The assembly is shown in a cross-sectional view. Dimensions are given in mm. The drawing includes a title block with the text 'рис. 1' and 'рис. 1'.

1. Насадка в сборе с миксером на штативе от фотоувеличителя УПА

220 В

МР

УПА

1

The diagram shows a mechanical assembly mounted on a rectangular base plate. A vertical rod with a threaded section and a horizontal arm is attached to the base. A component labeled 'УПА' (photoelectric control unit) is mounted on the vertical rod. Above it is a smaller component labeled 'МР' (motor). A power cord is connected to the top of the 'МР' component, with the text '220 В' (220 V) indicating the voltage. A dashed line indicates the vertical axis of the assembly. A label '1' points to the entire assembly.

Вид справа

3. Соединительная головка



«Дружба» с электрической тягой

Эта конструкция появилась в поисках выхода из положения из-за неработающего двигателя бензопилы «Дружба». Предлагаемый вашему вниманию «гибрид» весьма прост. От бензопилы были взяты без изменений редуктор с режущим полотном и ведомой центробежной муфтой, а также рама. От пилы ручной электрической дисковой по дереву ИЭ-5107А мощностью 1,15 кВт, частотой вращения 3000 об/мин., напряжением сети 220 В взят только двигатель с редуктором и фланцем для установки пильных дисков (см. фото).

На рис. 1 изображен ответный узел для соединения с редуктором двигателя. Места крепления изготовляемых деталей не показаны, так как все делается по месту. Скажу только, что дет. 1 крепится к корпусу двигателя винтами от него. Все остальные места крепления винтами М5 с потайной головкой. Присоединив дет. 2 к дет. 1, шлицы винтов закернить

от самоотвинчивания. Ведущий диск полумуфты (дет. 3) закрепить к существующему фланцу (дет. 6) при помощи винтов М5 с потайной головкой и гайки М5. Исключить самоотвинчивание любым доступным способом. При соединении редуктора пилы с двигателем вам неизбежно придется сделать пропил на конусной части дет. 2, как это сделано на бензопиле. Это соединение заложено в «Дружбе» и позволяет устанавливать режущее полотно в различных плоскостях, что решает проблему пиления, как дров, так и деревьев в саду-огороде. Фрикционные кольца муфты (7) заимствованы у «Дружбы» и устанавливаются на ведущий диск (3). На диск (3) устанавливаются стопорные пластины для исключения проворачивания колец по диску (по образцу «Дружбы»).

Для подсоединения «гибрида» к сети понадобится электрокабель длиной 2-3 м, бытовая вилка, розетка и выключатель (рис. 2). Выключатель я расположил около левой (левша) ручки с

внутренней стороны на неметаллической пластине, в свою очередь закрепленной уже имеющимся болтом на раме. Штатный выключатель на электродвигателе пилы зафиксировать постоянно во включенном состоянии.

Рекомендации: следите за подачей (заглублением пилы во избежание перегрузки двигателя). Не крепите дет. 2 к дет. 1 и дет. 3 к дет. 6 на заклепках, так как исключается возможность сборки исходных агрегатов, т.е. «Дружбы» и пилы ИЭ-5107А по прямому назначению. Не работайте в сырую погоду.

Недостатки: недостаточная мощность двигателя, что уменьшает производительность; ограниченная зона использования; присутствует опасность при работе с током.

Владимир РУДЕНКО,
с. Шабалиевка Ростовской обл.

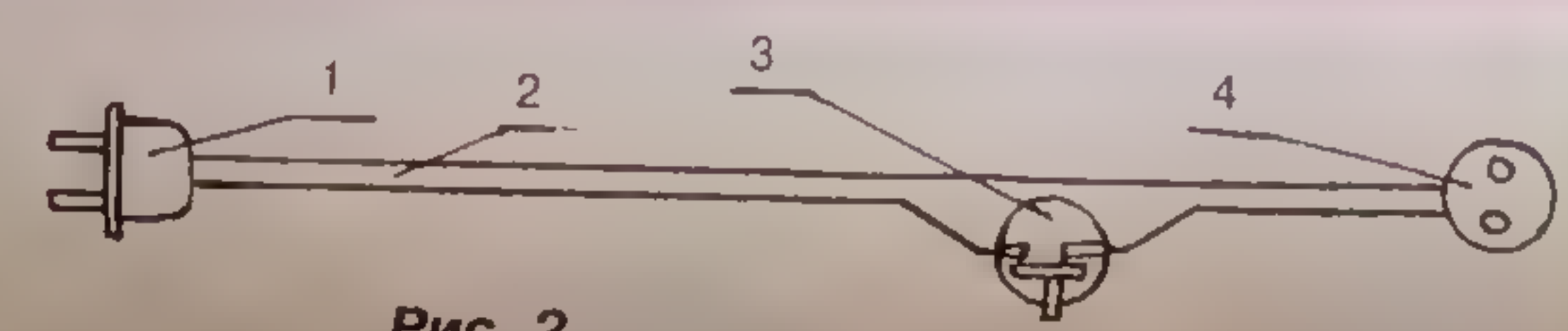
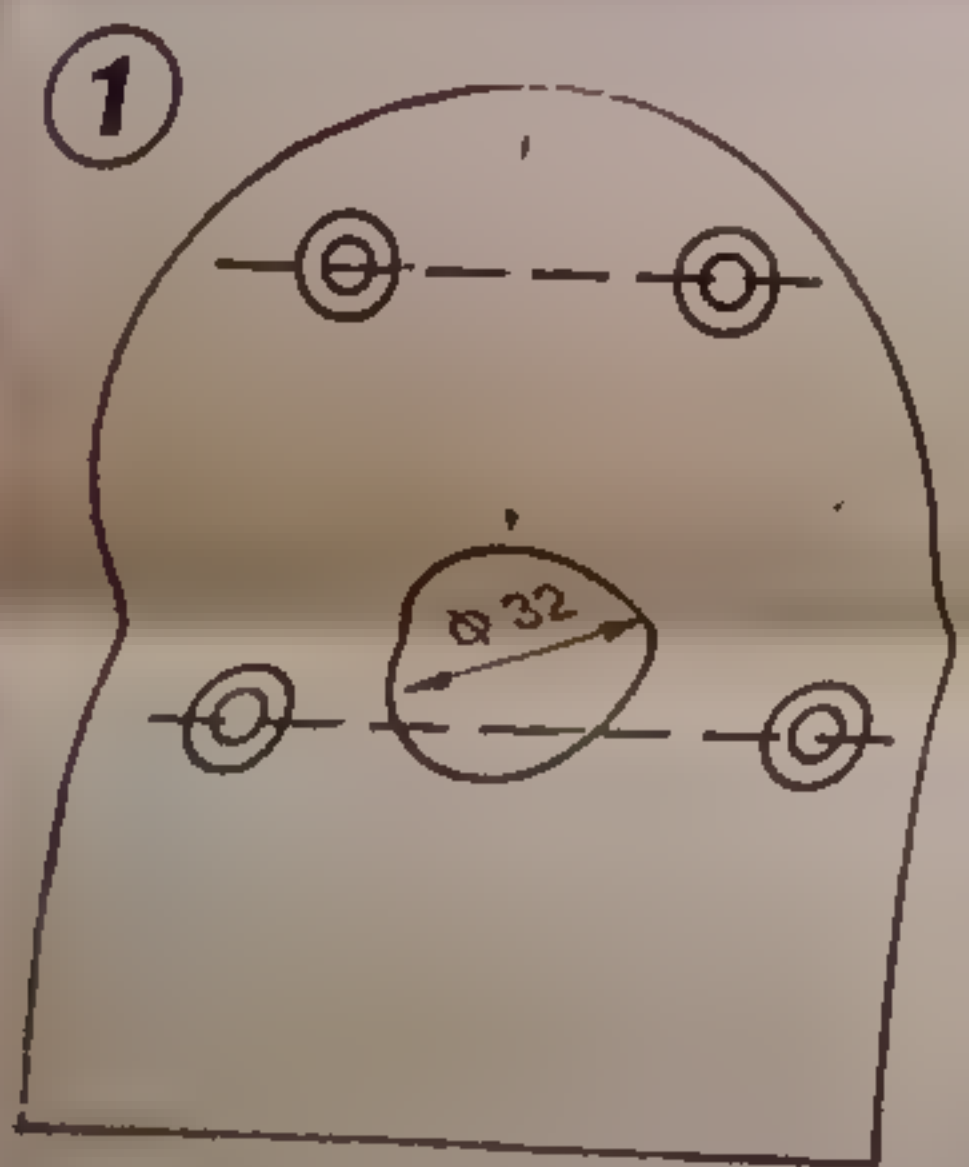


Рис. 2

1 — вилка, 2 — провод, 3 — выключатель, 4 — розетка.

1 — пластина, 2 — муфта соединительная, 3 — диск центробежной фрикционной муфты, 4 — винт М5, 5 — электропила ИЭ-5107А, 6 — фланец (готовое изделие), 7 — кольцо фрикционное-2 (готовое изделие).

Самовыгружающийся компостный ящик

В компостном ящике устроил пол с наклоном, вырезал с одной стороны люк. Теперь, когда открываю заслонку, остается подставить тележку, и компост сам выгружается. Удобно.

Пока летом зреет компост, сверху устроил грядку. Покрыв компост торфом, насыпал плодородный слой, лунки полил стимулятором роста гуматом. Вместе с торфяными горшочками высадил кабачки сорта Аэронавт и собрал с каждого метра по 50 кг плодов! Они были массой не меньше 5 кг каждый. Такие кабачки хранятся очень долго — до нового урожая.

Под полом компостного ящика (см. рис.) устроил помещение для выращивания шампиньонов. Здесь всегда влажно, тепло. Состав почвенной смеси: 8 частей дерновой земли, 1 часть песка, 5 частей мела. Толщина покрова — 4 см. Поливаю по 0,5 л на 1 кв.м. Шампиньоны плодоносят 50 дней. После отработанный субстрат использую как удобрение в огороде. Чтобы избежать болезней, пропариваю. Грибы осторожно выкручиваю из покровной почвы.

Чтобы компост быстрее созрел, растения измельчаю, увлажняю и поселяю земляных червей. Полученный компост использую для выращивания овощей, ягодных культур, пряных растений.

Бернард ДУХНЕВИЧ,
садовод,
г. Москва.

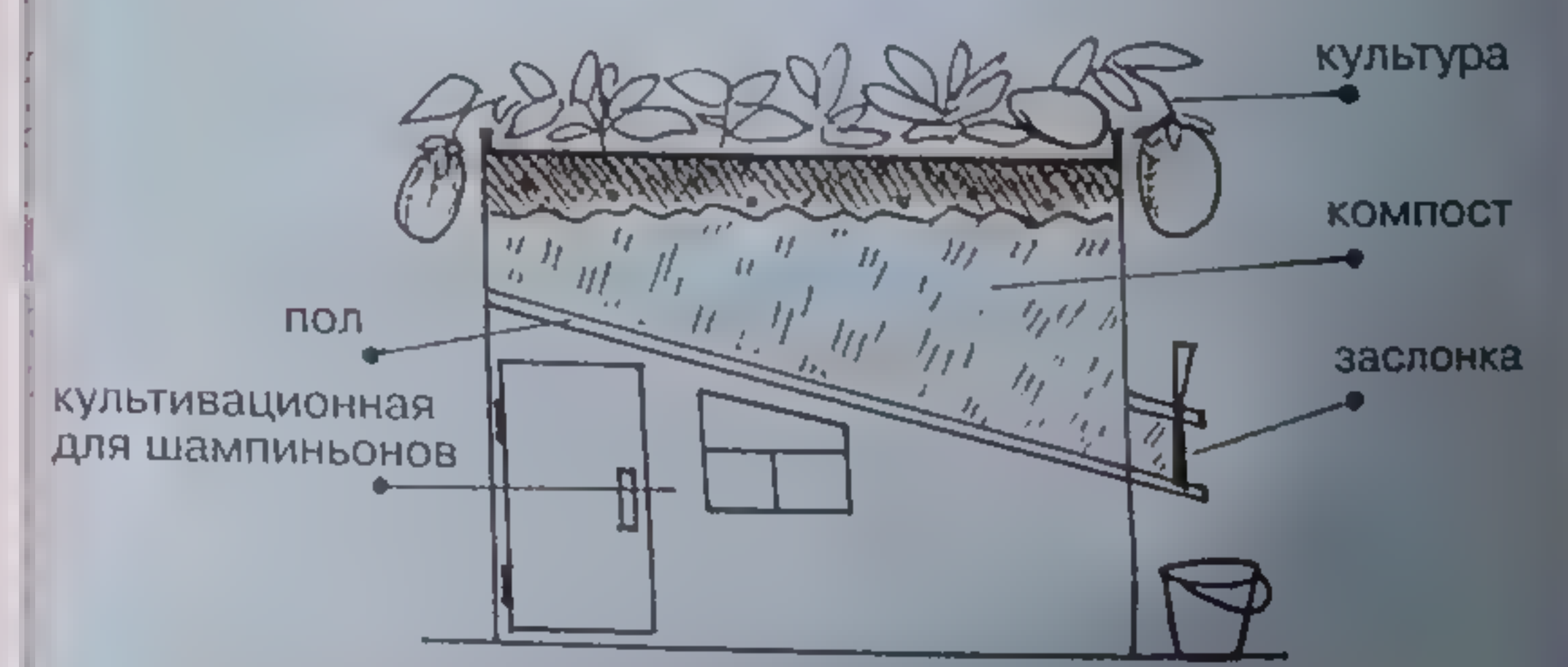


Рис. Самовыгружающийся компостный ящик
Размер площади — 2 кв.м.

«Мушка» для хариуса

Расскажу как мы в Сибири делаем «мушки» для ловли хариуса на малых реках, речушках, ручьях. Кстати, пользуюсь ими не одно десятилетие и результат отличный. Для изготовления «мушки» подойдут нитки «мулине» разных расцветок. Шерсть можно использовать от собаки, белки, медведя.



Все остальные места крепления винтами М5 с потайной головкой. Присоединив дет. 2 к дет. 1, шлицы винтов закернить

бель длиной 2-3 м, сотовая вилка, розетка и выключатель (рис. 2). Выключатель я расположил около левой (левша) ручки с

ния; присутствует опасность при работе с током.
Владимир РУДЕНКО,
с. Шабалиевка Ростовской обл.

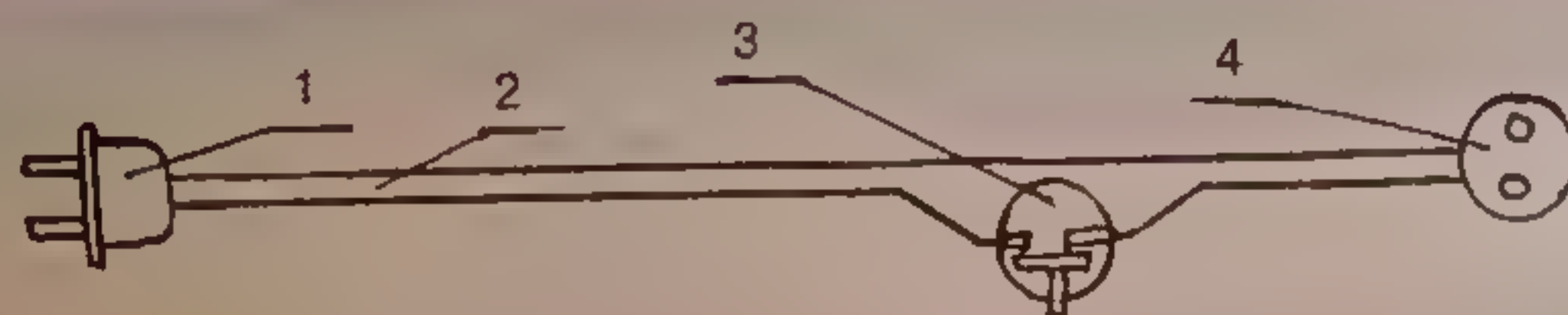
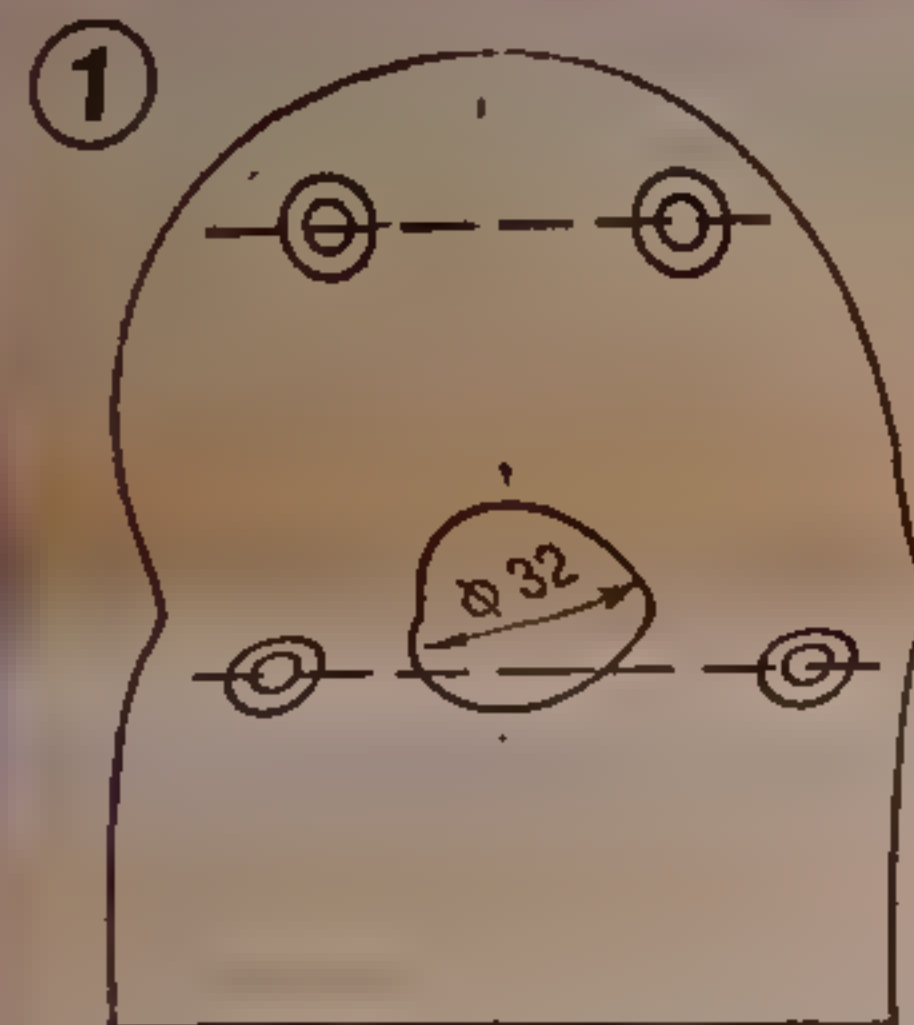


Рис. 2

1 — вилка, 2 — провод, 3 — выключатель, 4 — розетка.

1 — пластина, 2 — муфта соединительная, 3 — диск центрально-фрикционной муфты, 4 — винт М5, 5 — электропила ИЭ-5107А, 6 — фланец (готовое изделие), 7 — кольцо фрикционное-2 (готовое изделие).

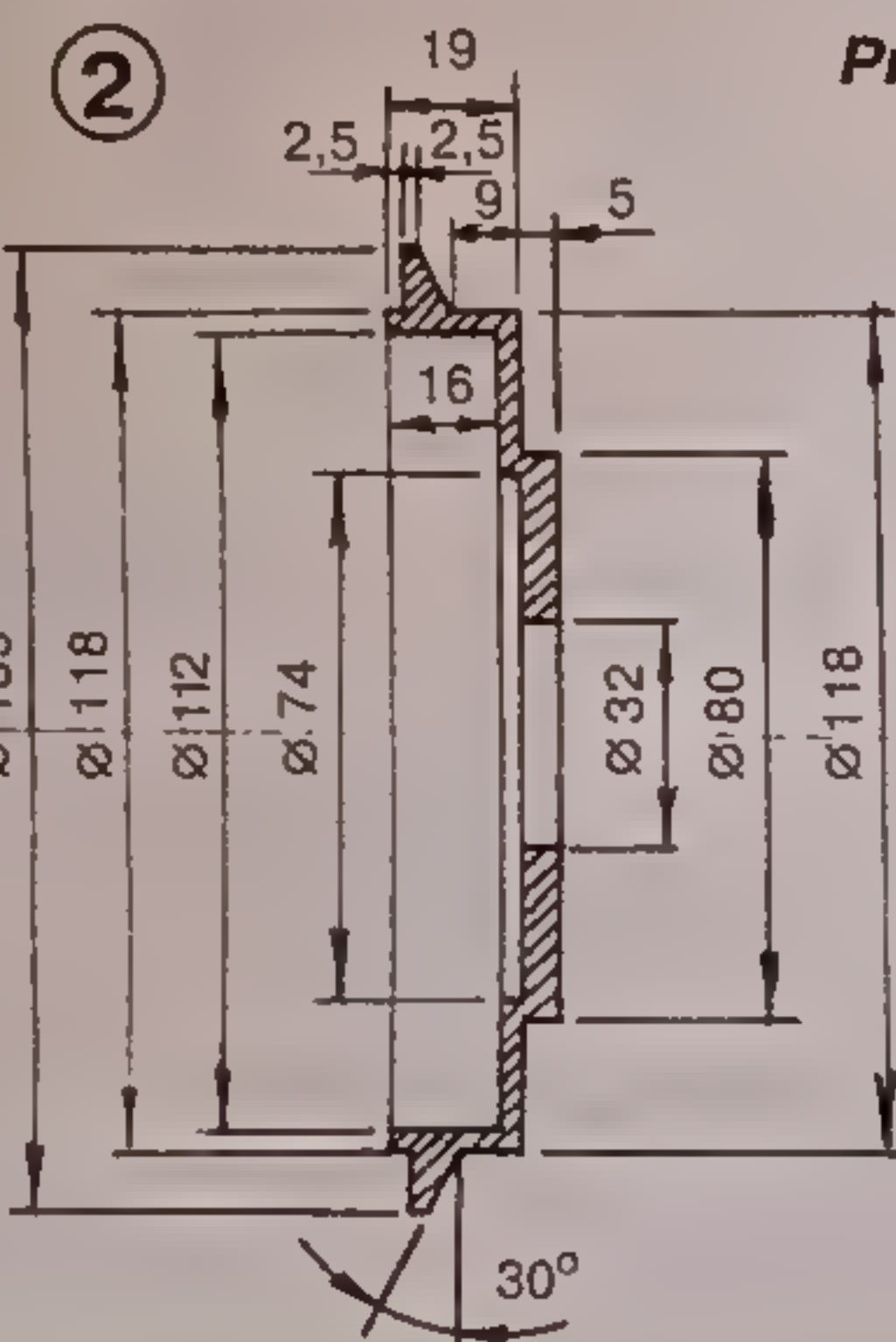
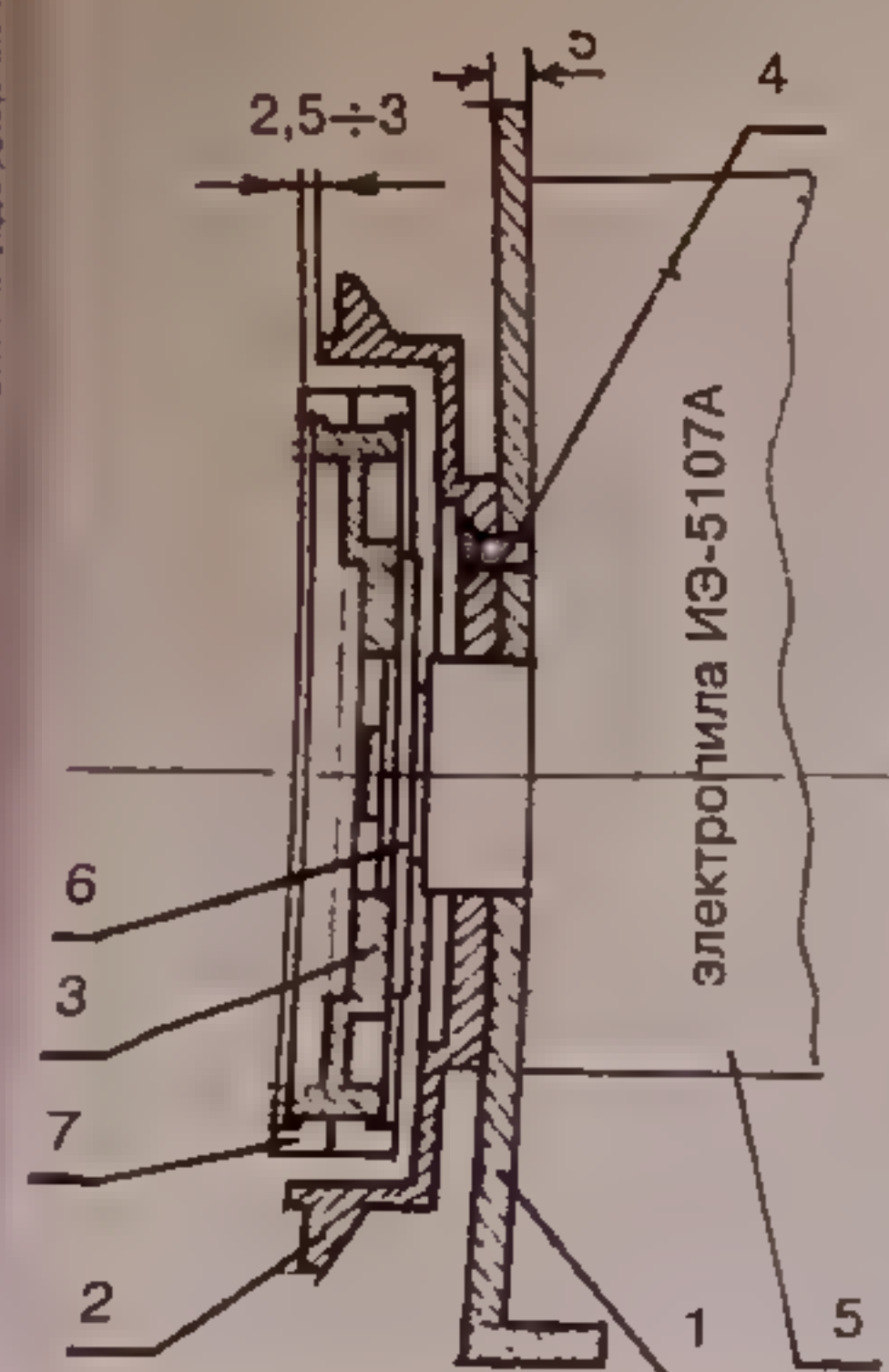


Рис. 1.

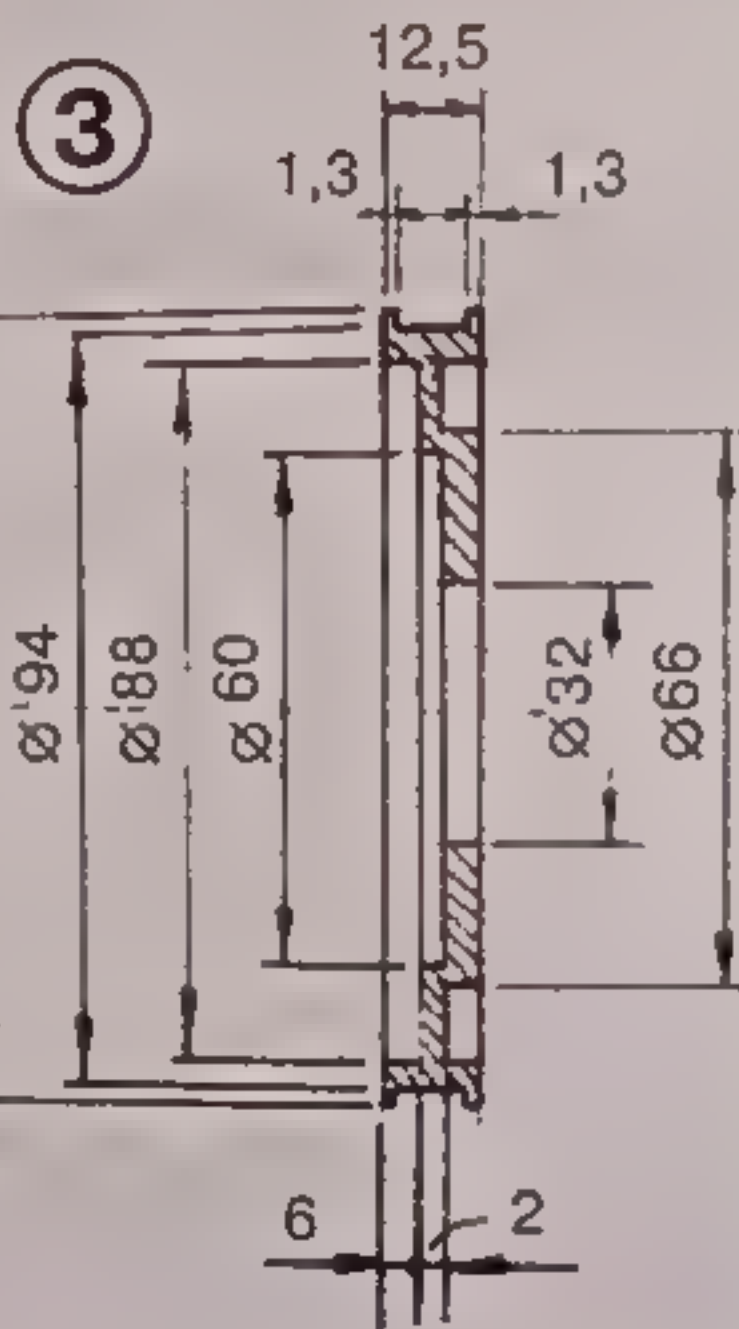


Рис. Самовыгружающийся компостный ящик
Размер площади — 2 кв.м.

«Мушка» для хариуса

Расскажу как мы в Сибири делаем «мушки» для ловли хариуса на малых реках, речушках, ручьях. Кстати, пользуюсь ими не одно десятилетие и результат отличный. Для изготовления «мушки» подойдут нитки «мулине» разных расцветок. Шерсть можно использовать от собаки, белки, медведя.

Лучший результат при ловле, когда нитка красно-черного цвета, а шерсть рыжеватая. Другие комбинации тоже себя оправдывают. Прилагаю виды «мушек».

Успехов вам в ловле!

1. Крючок №№ 4-6 на поводке 0,15-0,20 мм.

2. Две связанные нитки (например, красная и черная).

3. На одну из ниток накладывается шерсть.

4. Нитки соединяются.

5. Нитки перекручиваются.

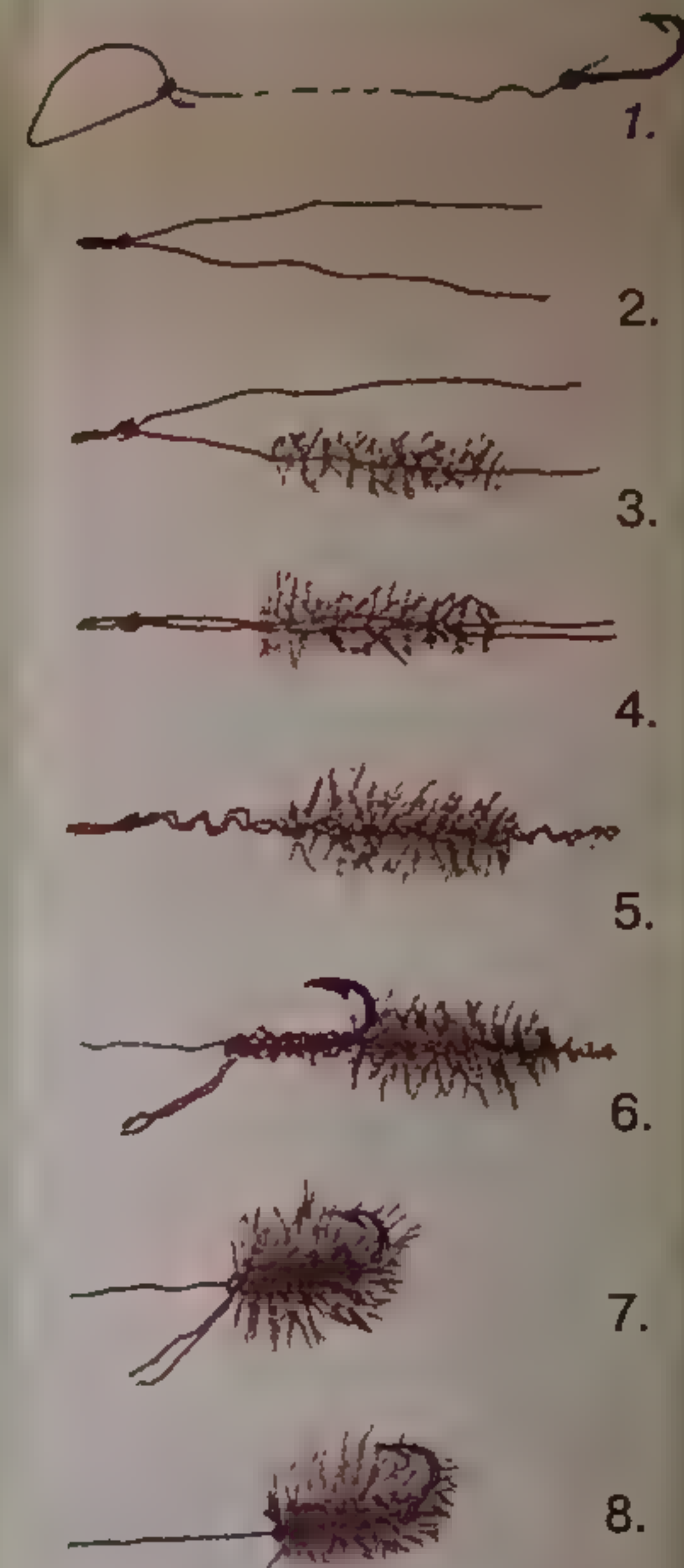
6. От колечка крючка накладываем плотно ряд крученых ниток без волос.

7. В обратном порядке укладываем скрученные нитки с шерстью до колечка крючка и там их связываем, оставляя усики 1-2 мм.

8. Обстригаем шерсть снизу крючка, но не до основания.

Где жало крючка, там шерсть длиннее. Мушка плавает вверх жалом.

Владимир БАБУШКИН,
с. Идринское Красноярского края.



Виды «мушки»

Незаменимым подарком к отпуску станет удобный гамак, спрятавшийся в зелени деревьев — уютный тенистый уголок для отдыха, особенно в жаркие летние дни. Его изготовление не займет много времени.

Вам потребуется:

1. Около 2,5 метров плотной хлопчатобумажной ткани шириной 1 метр ярких веселых расцветок по вашему вкусу.

2. Около 2,5 метров тентовой ткани шириной 1 метр.

3. Нитки для шитья № 30.

4. 2 круглые деревянные рейки диаметром около 4 см и длиной 90 см.

5. 2 металлических кольца с покрытием толщиной не менее 1 см и диаметром 5-6 см.

6. Около 10 метров веревки

толщиной не менее 1 см (можно использовать толстый хлопчатобумажный бельевой шнур).

На концах реек на расстоянии 3-4 см от края просверлить по отверстию диаметром 12-16 мм.

Теперь приступаем к изготовлению гамака. Пользуясь приведенным на рисунке чертежом, выкраиваем по одной детали из хлопчатобумажной и тентовой ткани. По всем срезам даем припуски на швы 1-1,5 см. Теперь следует сложить детали лицом к лицу и стачать по контуру. На продольной стороне оставить открытым небольшой участок шва. Припуски на углах срезать наискосок, в углах расчесть. Вывернуть деталь, открытый участок застрочить, подвернув внутрь припуски на швы, или зашить потайными стежками. Изделие отутюжить. По продоль-

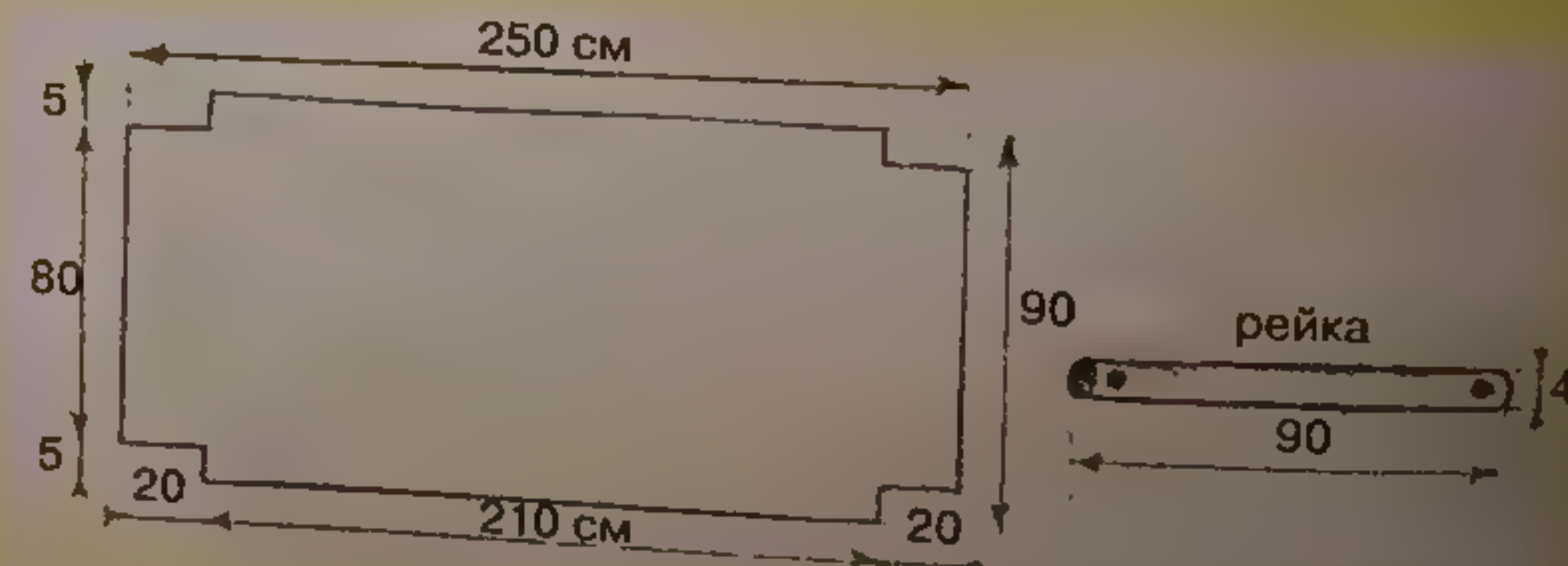
ным краям заутюжить по 5 см на изнаночную сторону и пристрочить двумя строчками на расстоянии 0,5-1 см. Поперечные края заутюжить на 10 см на изнаночную сторону и тоже пристрочить. Рейки вставить в образовавшиеся на поперечных краях кулиски. Вербку продеть через металлическое кольцо и укрепить узлом; кольцо должно размещаться ровно посередине веревки. На расстоянии 70 см от кольца завязать на каждом конце веревки по узлу, протянуть веревку через отверстия в рейке, сделать вплотную еще по узлу. Далее веревку протянуть через кулиски в длинных сторонах. Ткань слегка при- собрать на веревке и снова закре-

пить узлами примерно на расстоянии 180 см от предыдущих узлов. Протянуть веревку через вторую рейку, аналогично укрепив узлами. Оставшиеся свободные концы ве-

ревки продеть через второе кольцо и закрепить прочным узлом на расстоянии 70 см от рейки.

Елена БЕДЕНЬ,
г. Молодечно.

Комфортный гамак



Очаровательная «Лявониха» из... СОЛОМКИ

(Начало на 1-й стр.)

Разложите на столике одна к одной соломины на нужную ширину юбки и с обеих сторон прострочите на швейной машинке плетенку-зубатку, заранее сплетенную из четырех соломин.



Вот такой должна получиться кукла.

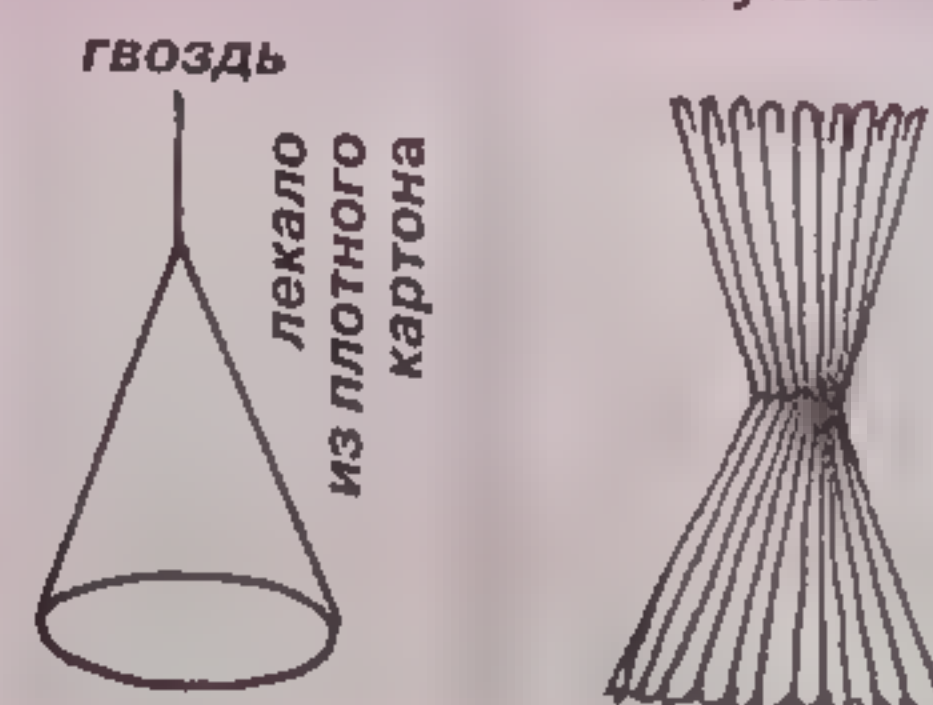
Между плетенками-зубатками настрачиваем пять рядов цветной (цвет—какой пожелаете) нити. Получится в итоге как бы ленточка. Собираем юбку так, чтобы внизу была клеш, вверху — заужена.

Далее делаем чучело куклы. Затягиваем пучек толстой соломой эмаль-проволокой. Вставляем руки и затягиваем талию эмаль-проволокой. На протяжении суток кукла сохнет при комнатной температуре. После этого раскручиваем проволоку и вместо нее перевязываем талию и шею нитью. Одеваем юбку и фиксируем эмаль-проволокой на талии.



Итак, юбка одета. Ставим на гвоздь (вставленный в чучело) деревянную головку и обворачиваем шейку распрямленной соломиной. Из пучка льна заплетаем косичку. Головку украшаем зубаткой и цветной нитью. После этого прикрепляем к юбке шлейки, украшенные цветной нитью и бубенчиками. Нити с бубенчиками обхватываем пояском из распрямленной соломины. Даем в руки платочек. Личико нарисуйте по своему усмотрению и любуйтесь своим изделием, которое обязательно понравится.

Наталья ДОМЕНИКОВА,
художник народных промыслов, г. Могилев.



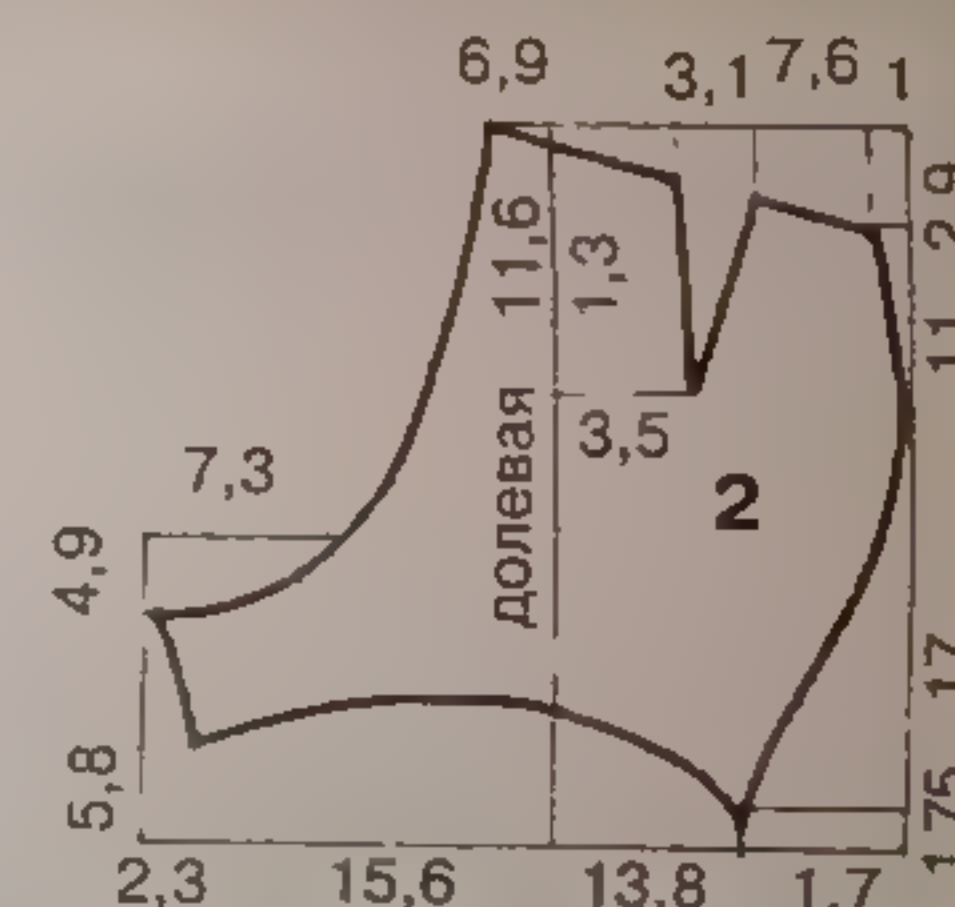
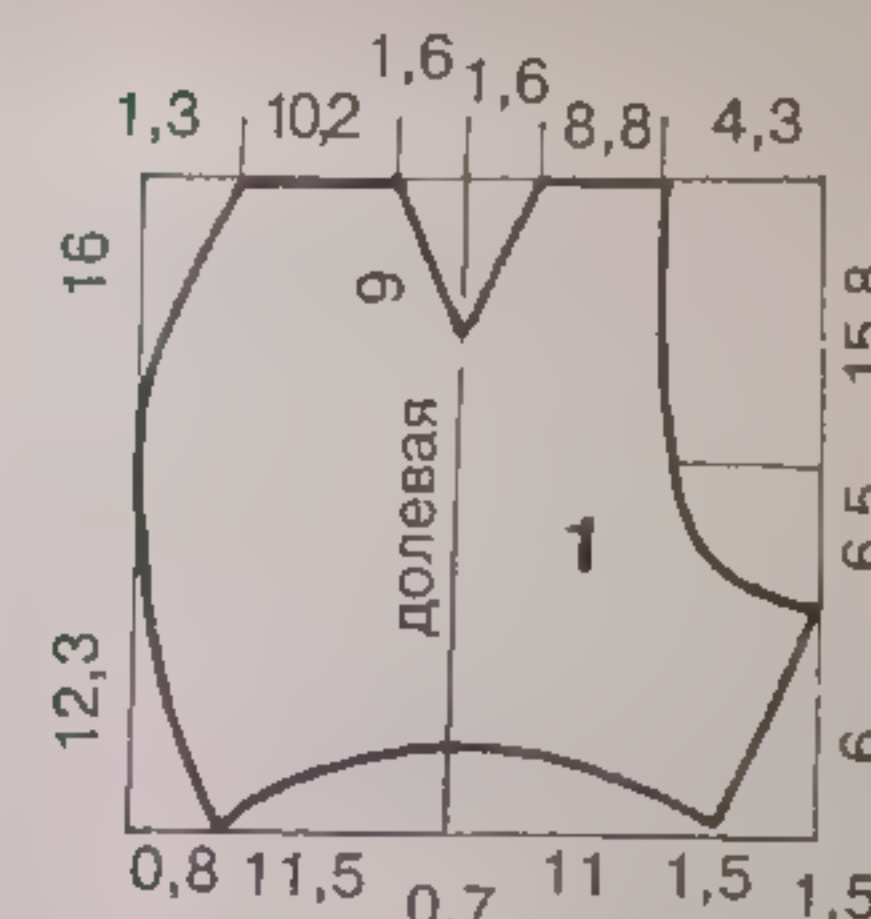
Детские шорты

По этим чертежам шьют шорты и девочкам и мальчикам.

Шорты (1) — размер 40, объем бедер — 90 см. При ширине ткани 70- и 90 см надо 80 см ткани, при ширине 140 см — 50 см. Шорты могут быть с поясом, простроченным на корсаже. «Молния» вшивается в боковой шов, а пояс застегивается на крючки и пуговицы.

Шорты с кокеткой (2) — размер 44, объем бедер — 90 см. При ширине ткани 90 см ее понадобится 130 см, при ширине 140 см — 70 см. «Молния» вшивается по среднему шву, под кокеткой. Карманы накладные или прорезные. Шорты шьют так же, как джинсы.

Ирина БОРТНИК,
г. Новогрудок Гродненской обл.



Подарите себе «ленивую маргаритку»

Если хотите, чтобы ваши джинсы выглядели эффектно, вышейте по низу «ленивые маргаритки» (рис. 1). Для этого необходимы нитки мулине и игла для вышивания с большим ушком.

Вденьте в несколько раз сложенную нить в иглу, закрепите узелком на конце. С изнаночной на лицевую сторону джинсов протяните иглу, затем проведите влево (рис. 2) от точки А к В. Накиньте нить петлей под кончик иглы справа налево (рис. 2). Закрепите стежок, продев иглу из точки В в С (рис. 3). После этого верните иглу в центр цветка (точка Д на рис. 3). Вы получили один из лепестков маргаритки. У нее их может быть четыре или пять, поэтому повторите работу еще несколько раз (рис. 4).



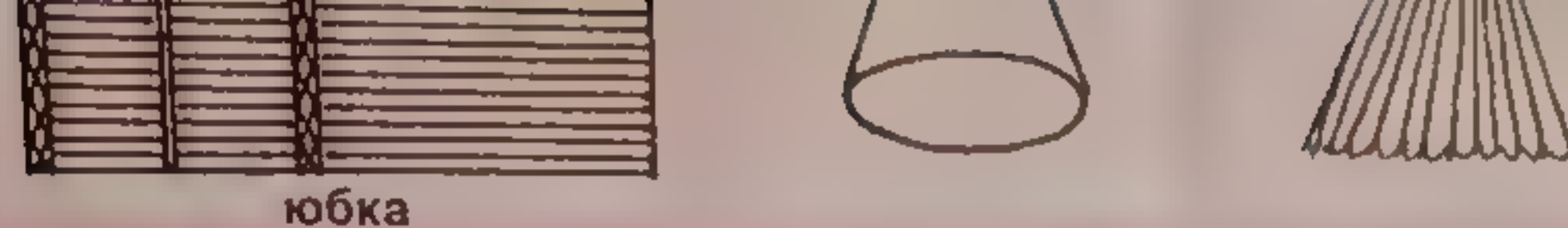
Клуб
рукоделия

Куртка
для
мальчика



Возраст: 9-10 лет

Вот такой должна
получиться кукла.



юбка

Клуб рукоделия

Куртка для мальчика

Возраст — 9-10 лет.

Приготовьте 300 г серой и 150 г синей толстой пряжи, застежку «молния» длиной 15 см. Спицы 4 и 5 мм.

Вязка. Резинка 1x1, «рис».

Плотность вязки: 12 петель в ширину и 22 ряда в высоту, связанные рисунком «рис» на спицах 5 мм, равны 10 см.

Описание работы

Спинка. Наберите 49 петель синей пряжей на спицы 4 мм и свяжите 10 см резинкой 1x1. Затем перейдите на спицы 5 мм, провяжите 48 см серой пряжей рисунком «рис» и закройте петли в одном ряду.

Перед. Сначала вяжите как спинку. На 33-м см от конца резинки провяжите следующим образом: 7 петель серой пряжей, 35 петель синей, 7 петель серой. Связав 2 ряда, разделите работу на две половины, закрыв центральную петлю (в каждой половине по 24 петли).

На 42-м см от конца резинки начните вывязывать вырез горловины, закрывая 2 раза по 2 и 4 раза по 1 петле в каждом лицевом ряду. На 48-м см от конца резинки оставшиеся петли закройте.

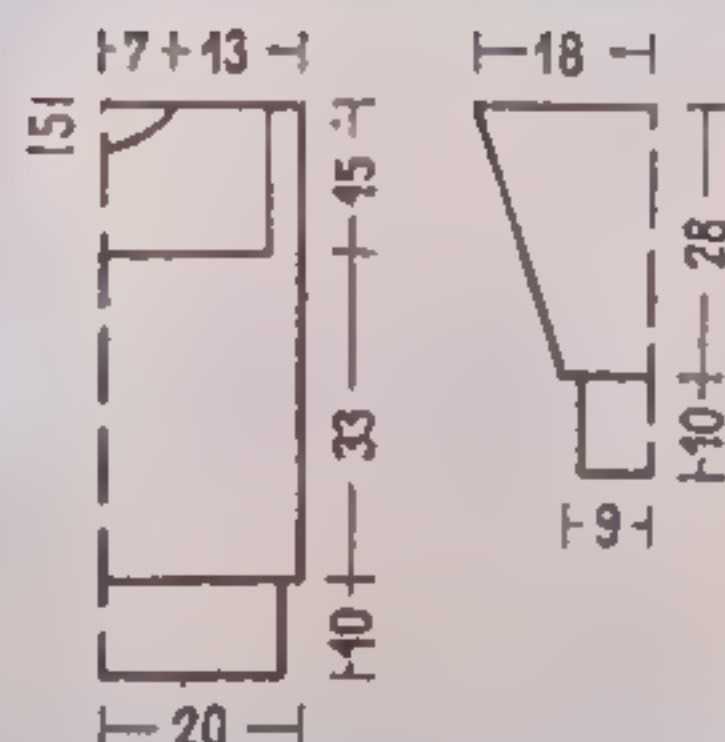
Рукав. Наберите на спицы 3 мм 23 петли синей пряжей и свяжите 10 см резинкой 1x1. Затем перейдите на спицы 4 мм, вяжите серой



пряжей рисунком «рис», прибавляя с обеих сторон в каждом 6-м ряду по 1 петле. На 28-м см от конца резинки закройте петли в одном ряду.

Сборка

Сшейте все швы. Наберите на спицы 3 мм синей пряжей 61 петлю вокруг горловины. Свяжите 10 см резинкой 1x1, отогните стойку наизнанку и аккуратно пришейте открытые петли. Вшейте «молнию». Слегка отпарьте куртку.



«Ленивую маргаритку»

Если хотите, чтобы ваши джинсы выглядели эффектно, вышейте по низу «ленивые маргаритки» (рис. 1). Для этого необходимы нитки мулине и игла для вышивания с большим ушком.

Вденьте в несколько раз сложенную нить в иглу, закрепите узелком на конце. С изнаночной на лицевую сторону джинсов протяните иглу, затем проведите влево (рис. 2) от точки А к В. Накиньте нить петлей под кончик иглы справа налево (рис. 2). Закрепите стежок, продев иглу из точки В в С (рис. 3). После

этого верните иглу в центр цветка (точка Д на рис. 3). Вы получили один из лепестков маргаритки. У нее их может быть четыре или пять, поэтому повторите работу еще несколько раз (рис. 4). Используйте нитки разных цветов, и тогда обязательно получится стильный цветочный рисунок на джинсах.

Елена ЧЕРНЫШКОВА,
г. Курск.

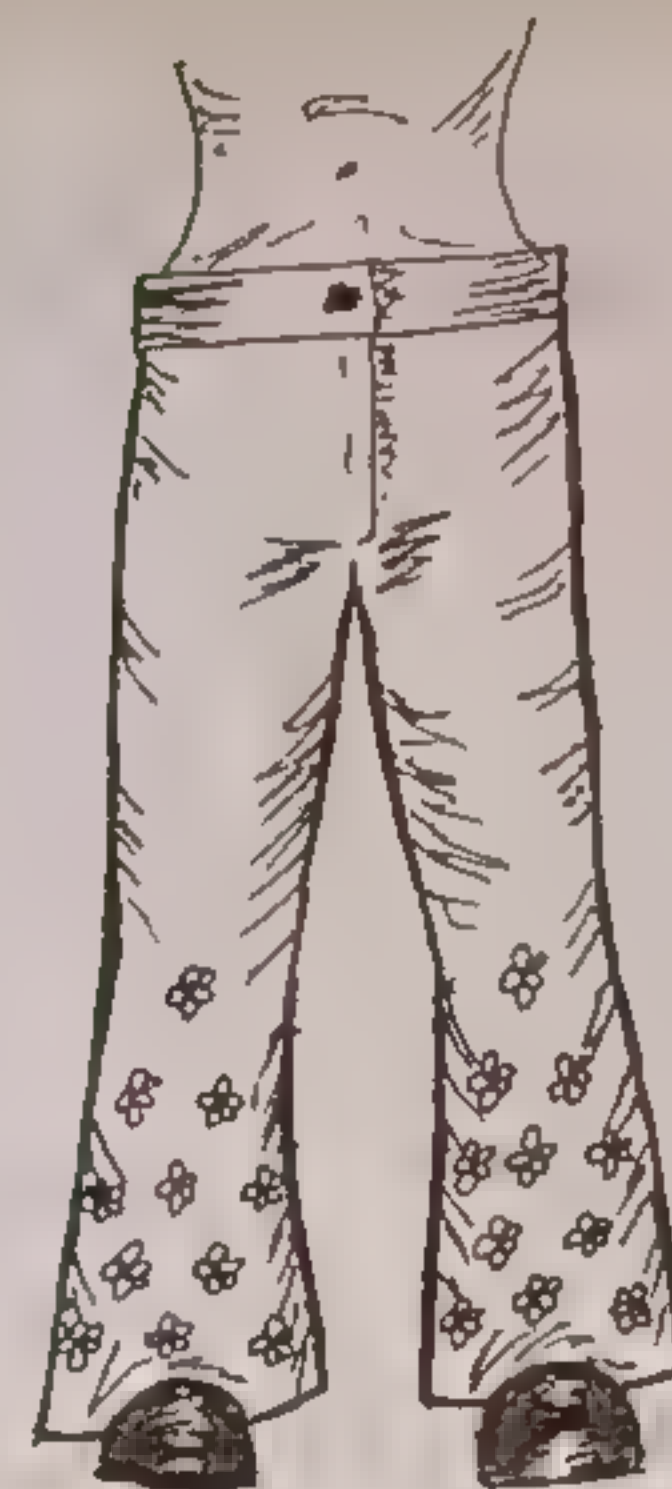


Рис. 1

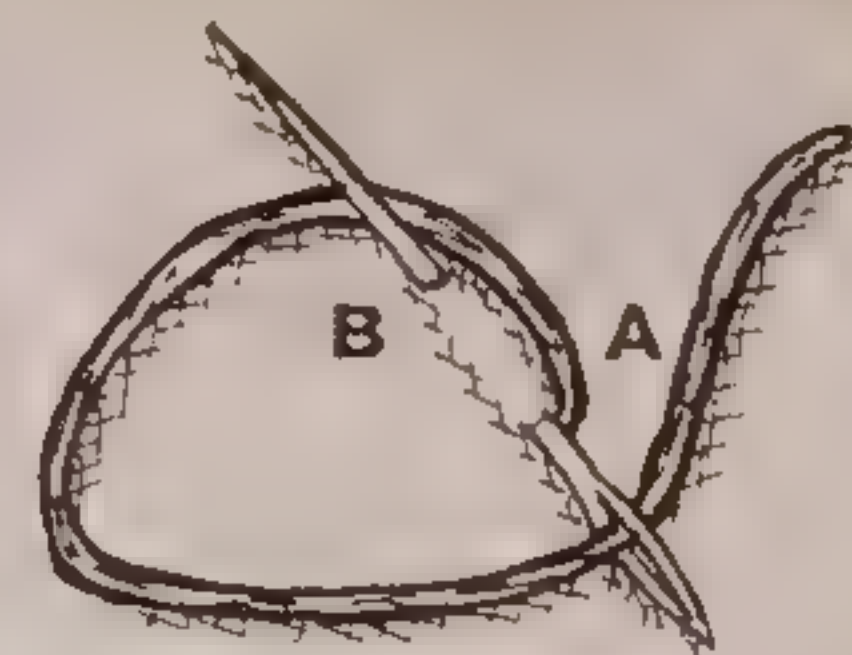


Рис. 2

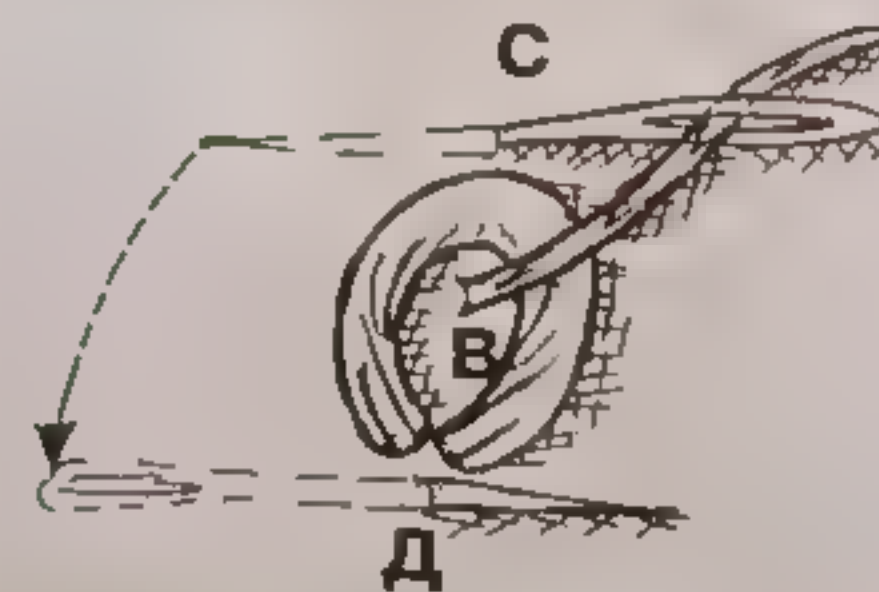


Рис. 3



Рис. 4

Умеете ли вы правильно пришивать пуговицы на пальто, куртку, пиджак, чтобы не отрывались, не повреждали ткань изделия, не деформировали петли и при этом были подвижны и легко застегивались?

Запаситесь дополнительно маленькими плоскими пуговицами для изнаночной стороны и обычной спичкой и проделайте все, как показано на рис. 1-4.

Елена ЮРЬЕВА.

Пришиваем пуговицы

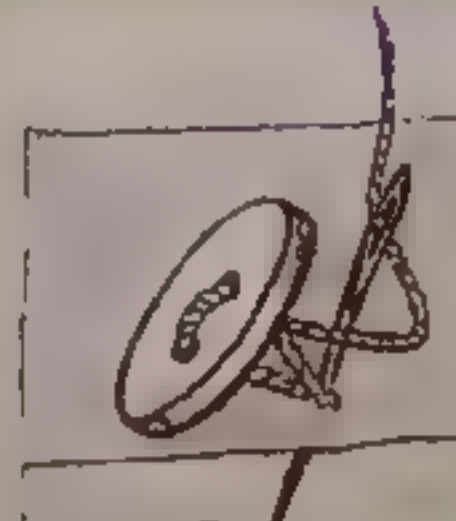


Рис. 1



Рис. 2

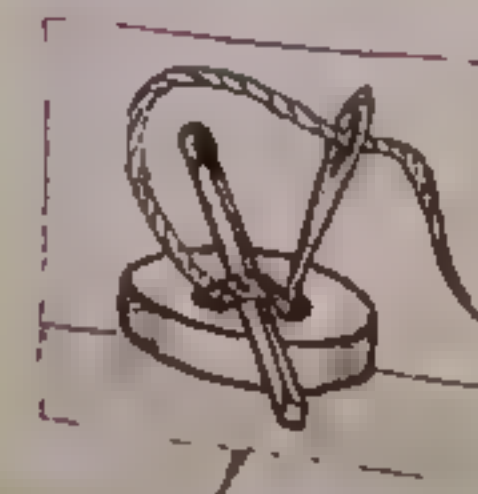


Рис. 3

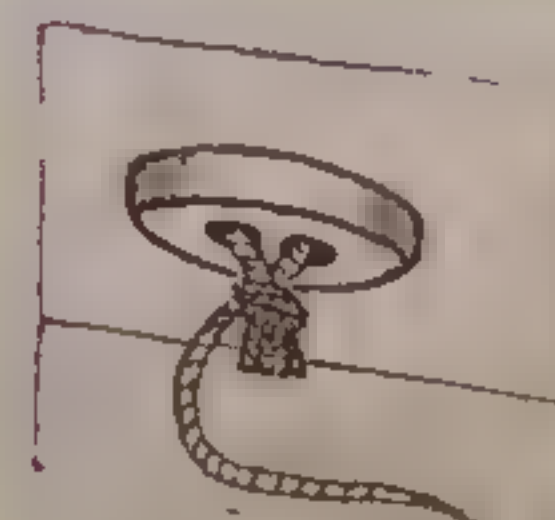


Рис. 4



Уроки начинающему строителю

Неоднократно приходилось бывать на Украине, ознакомился там с опытом изготовления бетонных блоков.

Для производства бетонных блоков изготавливается легко разборная опалубка из досок 40 мм толщины. Опалубка рассчитана на 7 блоков (размерами 19х19х39 см), состоит она из днища, длиной примерно 3 м, сбивается из 3 досок (шириной 150 мм) четырьмя поперечинами. По краям днища с каждой стороны прибивается по 4 упора для фиксации боковых стенок. Боковые стенки желательно делать из цельной доски. В боковых стенках опалубки, напротив друг друга, ножовкой делают пропилы глубиной 5-7 мм для установки металлических перегородок между залива-

емыми блоками. С торцов стенки защемляются от распора (при давлении залитого бетона) торцовыми стенками. Торцовые стенки также закрепляются от распора упорами и т.д. (на рис. не показано). В пролете между торцовыми стенками, сверху на боковые стенки, перед заливкой бетона, устанавливаются промежуточные стяжки от распора стенок. Доски с внутренней части опалубки должны быть обструганы, и, кроме того, полностью обработаны машинной отработкой от гниения.

Все размеры опалубки делают под размер блоков. Наиболее оптимальный — предпочтительный размер блока 19х19х39 см. Почему именно такой размер? Народная практика показала, что меньший размер по толщине не обеспечивает устойчивость стен одноэтажных строений, а при большем размере блока он становится тяжелым и неудобным для укладки.

Перед заливкой блоков днище

опалубки устанавливают на ровном месте горизонтально и так, чтобы не было перекосов. После этого устанавливают боковые, торцовые стенки, перегородки и промежуточные стяжки. Между боковыми упорами на днище и боковыми стенками при сборке опалубки желательно закладывать металлические пластины (2-3 шт.), чтобы после затвердения бетона, вытащив металлические пластины, можно было легко снять боковые стенки. При возможности, перед заливкой бетона в опалубку, ее внутренние части желательно смазывать машинной отработкой, тогда при затвердении бетона не происходит сцепления со стенкой опалубки, и она легко разбирается.

После заливки бетона в опалубку (с наполнителем — щебень, камень, шлак) по верхним ребрам боковых стенок реечкой сверху выравнивают заливку и снимают лишний бетон. Нужно учитывать, что для увеличения долговечности блоков, раствор бетона должен быть «жестким», т.е. густым, без лишней воды. При желании бло-

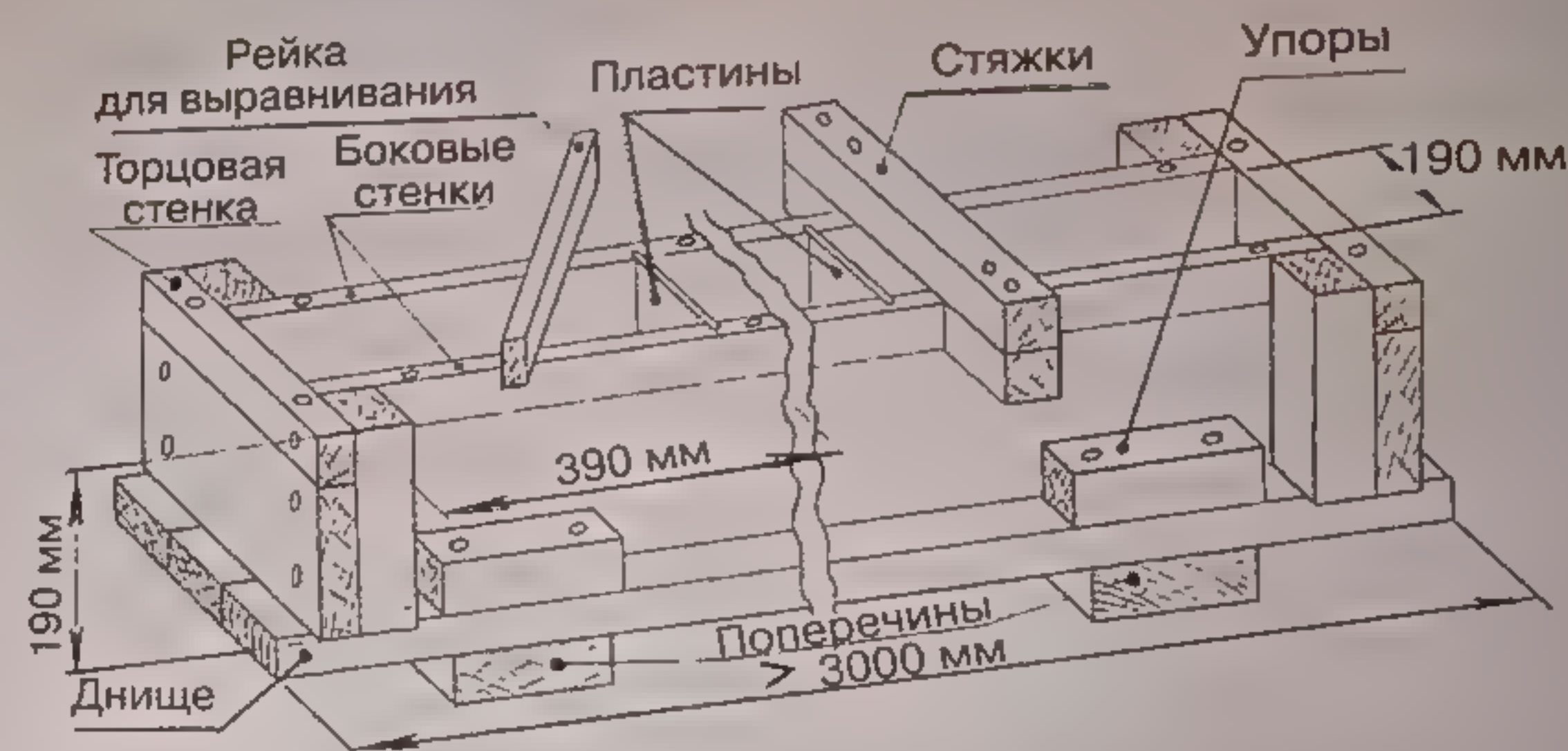
ки можно изготавливать пустотелыми.

При использовании котельного шлака по украинскому опыту, на 1 часть цемента берут 3 части песка и 5 частей шлака. Воды добавляется столько, чтобы смесь

ленин блоков из котельного шлака нельзя допускать недогорелого угля и пепла. Необходимо, чтобы шлак был крупинками.

При необходимости фундамента из таких блоков легко переносится на новое место, экономия при этом ваши трудовые и материальные затраты.

При укладке фундамента теплицы на устойчивых грунтах



после перемешивания лепилась в руках шариком. Готовые шлакоблоки (сырец) сушат на солнце от +5 град. и выше. При жаркой погоде можно накрыть пленкой, чтобы пропаривались. При изготов-

не обязательно для связки между блоками класть раствор бетона. Для этого можно использовать и глиняный раствор.

Владимир АФАНАСЬЕВ,
г.Петрозаводск.



Детская мастерская «ДС»

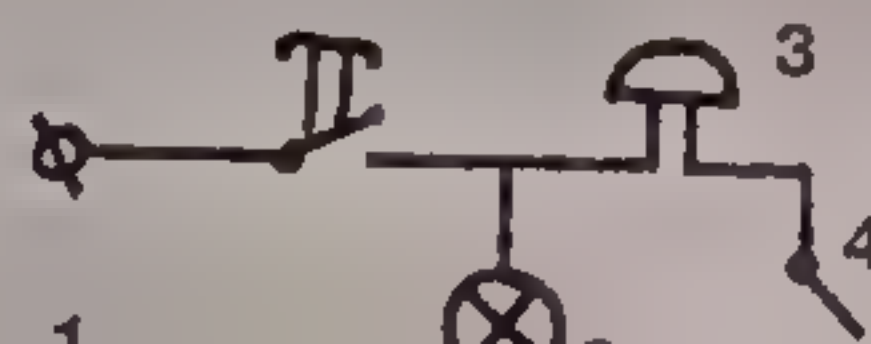
Дельтовидный змей

Треугольный, или, как говорят специалисты, дельтовидный, змей можно запускать и при сильном, и при легком ветре. Каркас змея, называемый наконечник стрелы, собирается из деревянных планок (например, 10х10 мм или из тонких металлических прутков (например, 10х10 мм)). Концы планок, сходящиеся в острие, зачистите ножом и склейте, а затем скрепите нитками и еще раз прошейте. Поперечное ребро кладется перпендикулярно к средней планке и так же, нитками и клеем, крепится к боковым планкам. Поперечина может быть несколько тоньше лучевых планок, примерно 6х6 мм.

Когда каркас будет готов, обклейте змей станиоловой фольгой. Для покрытия должна иметь угол 80 град., хотя боковые планки образуют угол 60 град. Выкройку согните пополам и по линии сгиба приклейте к среднему ребру клеем и мелкими гвоздиками или нитками. Также приклейте края выкройки к боковым планкам. Змей и в точках соединения поперечины с боковыми планками

Звонок звонкий, звонок тихий

Дополнительно к дверному звонку, который коммутируется по цепи в 220 В, добавьте патрон с эл. лампочкой и сетевой выключатель. Все соедините так, как показано на схеме. В обычном режиме при нажатии на кнопку срабатывают и звонок и лампа, в «тихом» — только лампа.



- Запах масляной краски быстро исчезнет, если в комнате в двух-трех местах поставить емкость с соленой водой или ведро с сеном, замоченным водой.

- После работы с пахучими жидкостями (керосин, ацетон, бензин) руки долго сохраняют их запах. Он исчезнет, если руки вымыть в теплом растворе порошка горчицы.

- Вместо краски в качестве защитного слоя при травлении в азотной или соляной кислоте



Из почты

На все случаи жизни

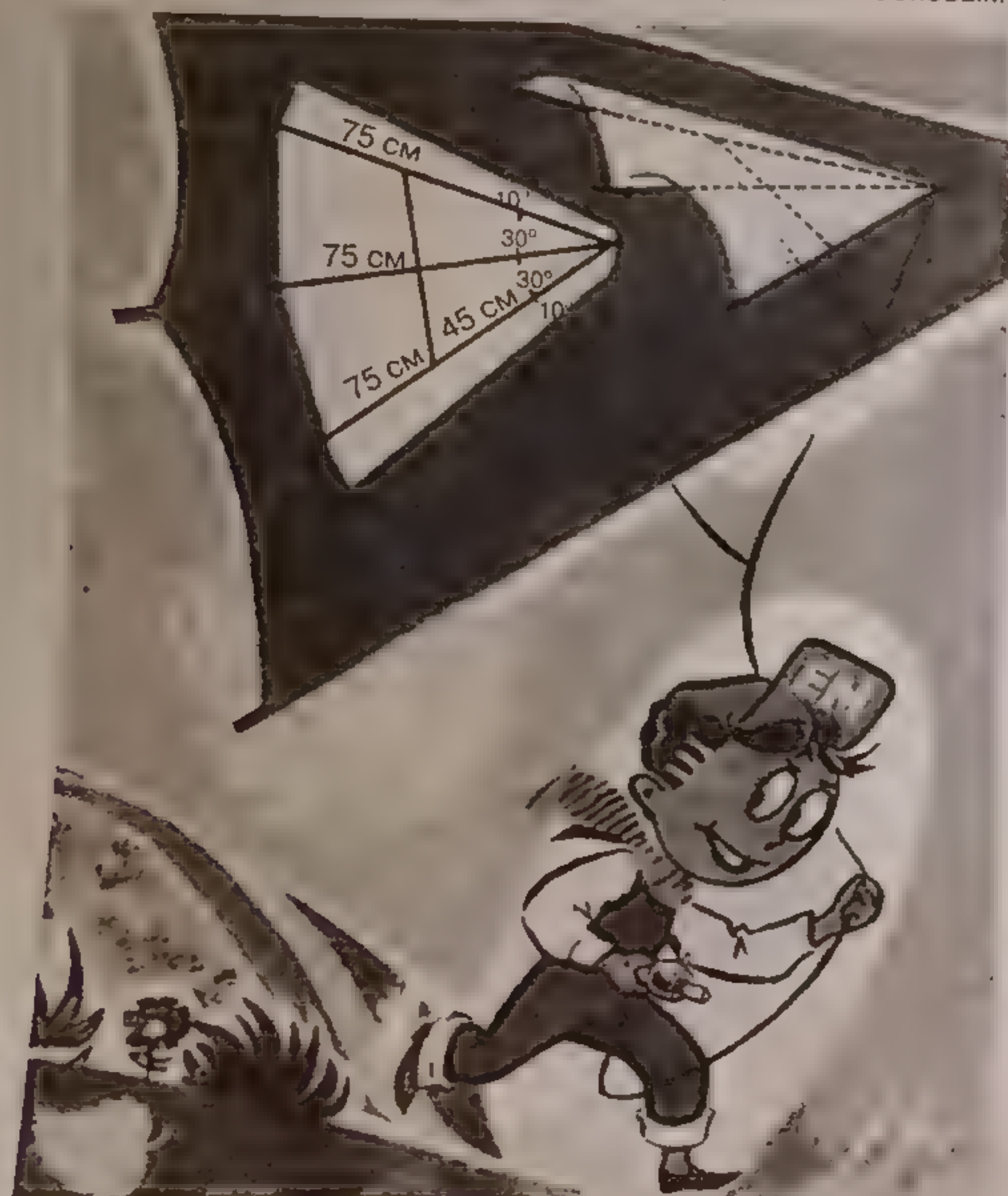
те можно воспользоваться раствором канифоли в этиловом спирте. Для высыхания достаточно 10 минут.

- Если при ремонте аппаратуры возникает необходимость отвинтить залитый краской винт, то желательно прогреть его головку мощным паяльником, краска станет мягкой, и это позволит отвинтить винт, при этом шлиц на его головке не испортится. Существенную помощь в такой ситуации окажут 2-3 капли ацетона, бензина, налитые

ДЕЛЬТОВИДНЫЙ ЗМЕЙ

Треугольный, или, как говорят специалисты, дельтовидный, змей можно запускать и при сильном, и при легком ветре. Каркас змея, напоминающий наконечник стрелы, собирается из деревянных планок сечением 10x10 мм или из тонких металлических прутков (например, из спиц зонтика). Концы планок, сходящиеся в острое, зачистите наждачной бумагой и склейте, а затем скрепите нитками и еще раз проклейте. Поперечное ребро кладется перпендикулярно к средней планке и точно так же, нитками и клеем, крепится к боковым планкам. Поперечина может быть несколько тоньше лучевых планок, примерно 6x6 мм.

Когда каркас будет готов, обклейте змей станиолевой фольгой. Выкройку покрытия должна иметь угол 80 град., хотя боковые планки сгиба прикрепите к среднему ребру клеем и мелкими гвоздиками или кнопками. Точно так же прикрепите края выкройки к боковым планкам. К острию змея и в точках соединения поперечины с боковыми и



средней планками привяжите бечевки. Свободные концы бечевки свяжите вместе так, чтобы узел отстоял от вершины змея, положенного горизонтально, на 0,5 м, причем длина бечевки, привязанной к вершине змея, должна быть около 1 м.

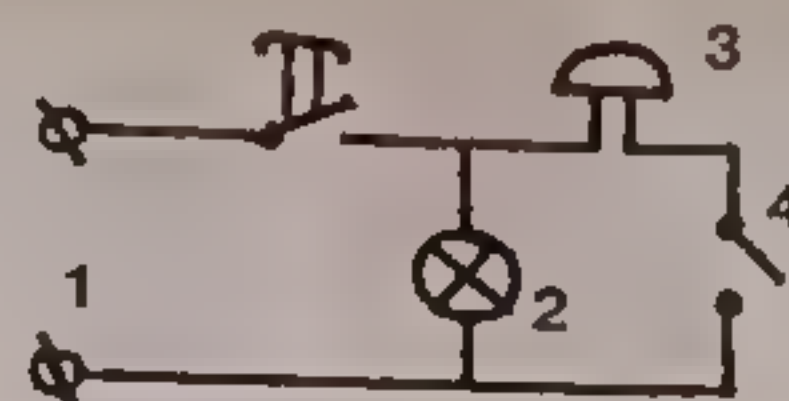
В воздухе змей будет лучше сохранять устойчивое положение, если вы, распарив (или разогрев) поперечину, слегка выгнете ее таким образом, чтобы концы поперечины были на 5 см выше, чем ее середина.

При запуске змей принимает коническую форму. Если центр тяжести у него окажется смещенным относительно средней планки, то, как и любая авиамодель, он сможет летать, но будет сильно накреняться в полете.

Крыло или змей подобной формы называют по имени изобретателя — крылом Роголло. По этому же принципу делаются парашюты для возвращения ракет на землю, а также крылья небольших самолетов.

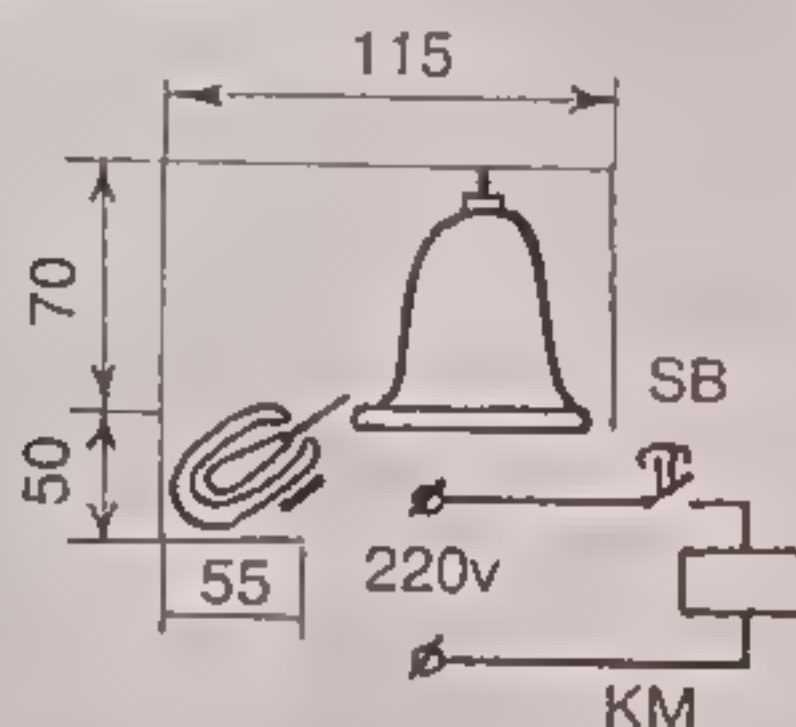
ЗВОНОК ТИХИЙ

Дополнительно к дверному звонку, который коммутируется по цепи в 220 В, добавьте патрон с эл. лампочкой и сетевой выключатель. Все соедините так, как показано на **схеме**. В обычном режиме при нажатии на кнопку срабатывают и звонок и лампа, в «тихом» — только лампа.



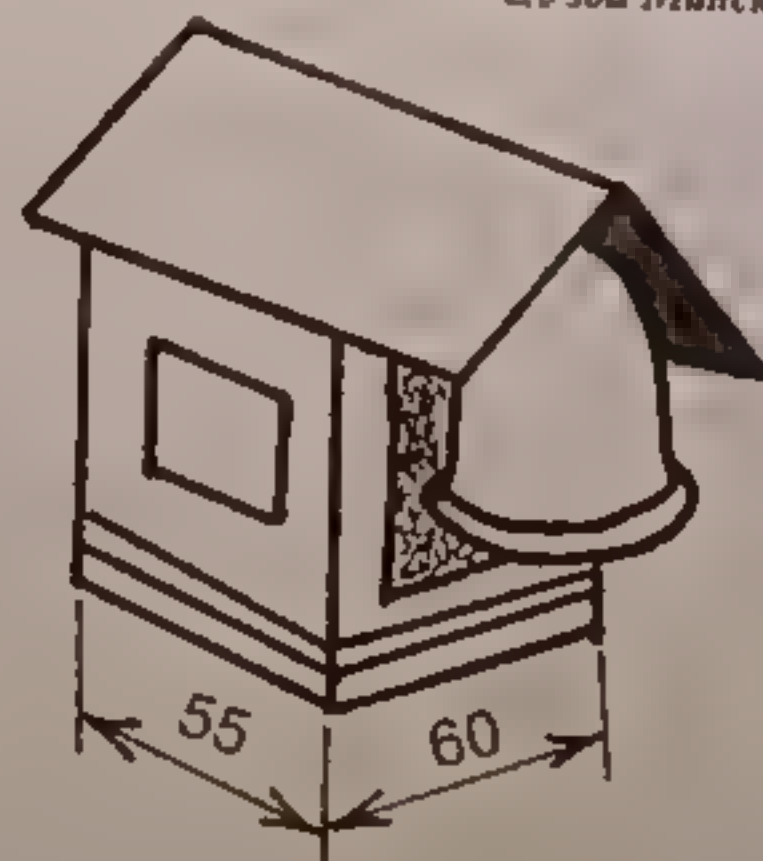
На схеме: 1 — сеть, 2 — лампочка, 3 — звонок, 4 — выключатель звонка.

Для изготовления дверного звонка можно использовать электробритву с вибратором типа ЭРА, МИКМА и т.д. Кроме вибратора, потребуется колокольчик от будильника типа «Янтарь» или



любой детской игрушки. Вибратор помещается в домик под углом 45 град. таким образом, что его пальцы выходят из окошка корпуса и упираются в край колокольчика, прикрепленного под коньком крыши. Пространство внутри домика заполняется ватой или поролоном, а между вибратором и стенами в местах соприкосновения проложены резиновые прокладки толщиной 2-3 мм.

Подготовил Виктор СИЗОВ,
г. Узда Минской обл.



леной водой. После работы с пахучими жидкостями (керосин, ацетон, бензин) руки долго сохраняют их запах. Он исчезнет, если руки вымыть в теплом растворе порошка горчицы.

Вместо краски в качестве защитного слоя при травлении в азотной или соляной кисло-



Из почты
умельцев

Подбирает легко и достает далеко

Приспособление, в котором я использовал две старые металлические ложки, а затем (еще проще) разрезанный пополам дырявый детский шарик диаметром 4-6 см (**см. рис.**) очень даже облегчило работу по сбору опавших и снятию созревших плодов в саду. Это приспособление как бы удлиняет руку пожилого садовника (а таких большинство), которому труднее всего часто сгибаться и высоко подниматься.

1. Две ложки. Во 2-м варианте — две половинки мяча.

2. Две рейки деревянные 2x3 см, длина — 70-100 см.

3. Соединительный шарнир: петля, полоска кожи или резины.

4. Спиральная пружина, работающая на сжатие.

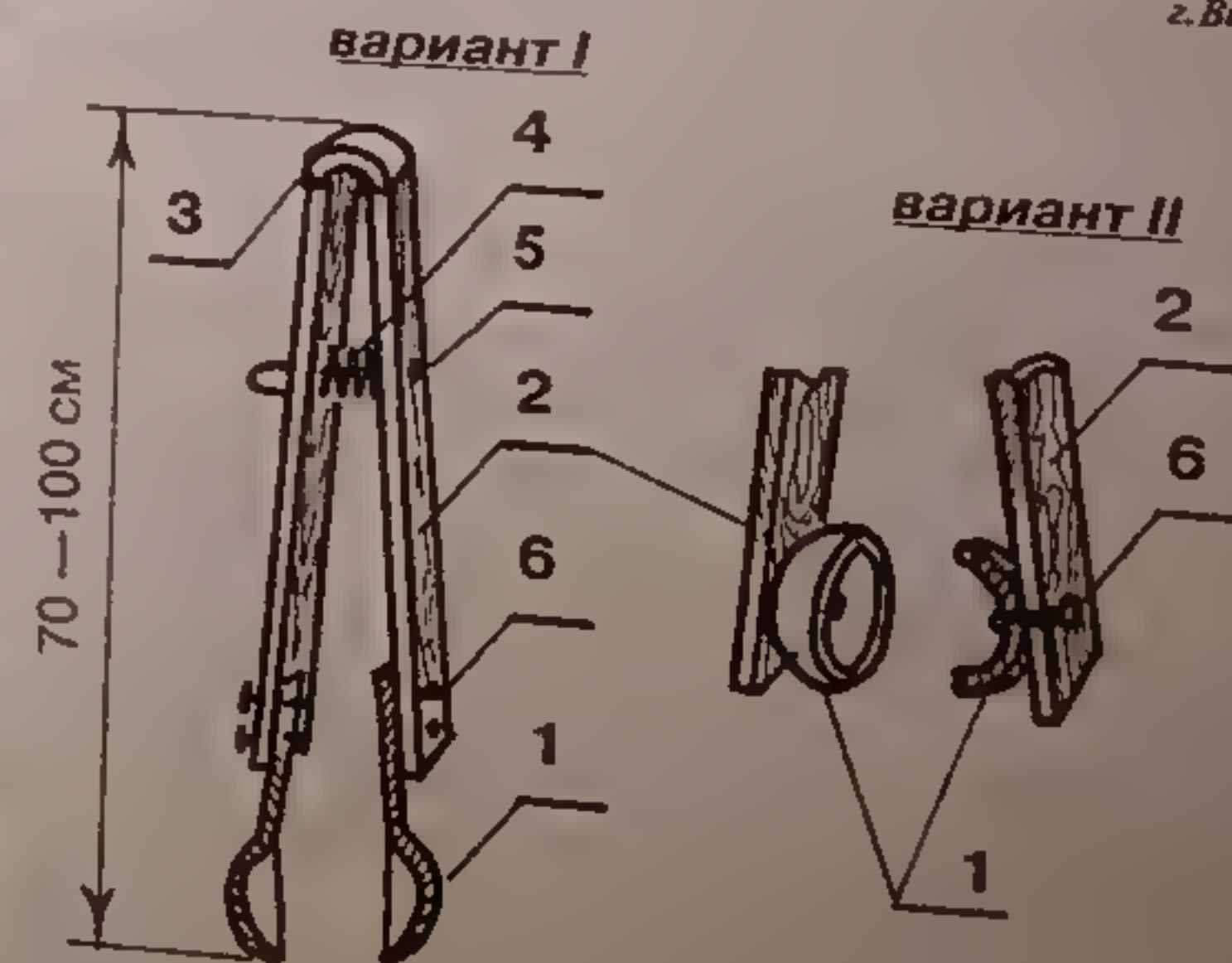
5. Головка гвоздя диаметром 3,5-4

мм в свободном просверленном отверстии. За второй рейкой конец гвоздя загнут.

6. Крепежные заклепки после сверления: для приспособления с ложками — 4 шт., с мячиком — 2 шт. с шайбами.

Пружина хорошо и легко срабатывает на сжатие (при захвате плода) и на разжатие (при освобождении плода в корзину), если она установлена на 1/3 длины от верха.

Геннадий БАЖАНОВ,
садовод-любитель,
г. Витебск.



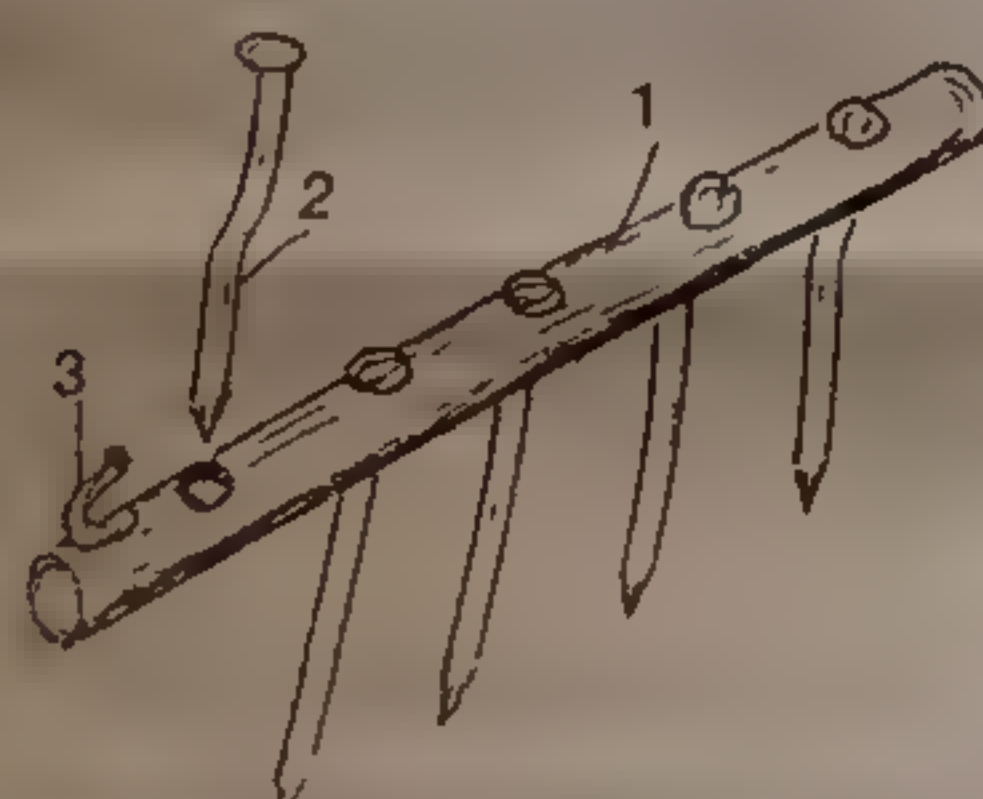


Неполадки в бензонасосе

- ✓ Если в дальней дороге вышла из строя латексная диафрагма бензонасоса, ее можно заменить полиэтиленовой. Для этого вырежьте из полиэтиленового мешочка три круга по образцу старых. Стойкость такой диафрагмы достаточно высока и с ней можно проехать не одну тысячу километров.
- ✓ Сломалась пружина всасывающего клапана. Временно замените ее кусочком поролона, и это позволит продолжать поездку.
- ✓ Из-под фланца возникла течь бензина. Устранить ее можно путем использования клея типа «Мекол» или «Киттификс». Для этого клей нанесите на обезжиренную поверхность фланца. Такой ремонт занимает несколько минут, но устранит течь бензина на длительное время.
- ✓ Если восстановить работоспособность бензонасоса не представилось возможным, то бензин в карбюратор можно подать накачиванием воздуха в бензобак. На автомобилях «Жигули», например, это делается так. Снимите с бака полихлорвиниловую вентиляционную трубку и концом, который выходил в люк горловины, снова наденьте на штуцер. Затем на шланг шинного насоса наверните наконечник для продувки (он прикладывается к комплекту насоса) и намотайте на него несколько слоев изолянта, чтобы он плотно входил во второй конец трубки. После этого накачайте в бензобак воздух и оставьте насос в багажнике. Продолжительность поездки зависит от количества бензина и давления воздуха в баке.

Надежный якорь

Чтобы вытащить застрявший автомобиль при помощи лебедки или другого приспособления, нередко вбивают в землю трубу или кол. Такая опора часто не выдерживает нагрузки.



Якорь: 1 — водопроводная

Для такой цели можно изготовить разборный якорь, который надежнее и удобнее. Он представляет собой трубу, через отверстия в которой проходят пять штырей. Будучи вбиты в землю наклонно, они способны выдержать большую нагрузку.

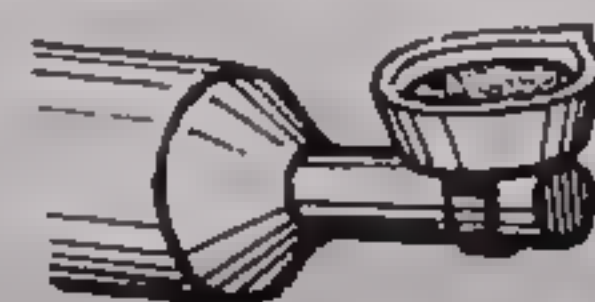


Бюро подсказок

- ✓ Зеркало в ванной комнате не будет запотевать, если покрыть стекло раствором 1 чайной ложки желатина в 50 миллилитрах воды.



- ✓ Если добавить к комплекту электропаяльника еще одно сменное жало, заканчивающееся небольшой чашечкой, то можно будет заниматься литьем оловянных фигурок. Жало должно быть коротким, а паяльник — как можно более мощным.



- ✓ Покрытие, напоминающее восковое, можно получить, окрасив поверхность разведенным клеем ПВА. Чтобы получить нужный цвет, разведите клей водой, подкрашенной акварелью.



- ✓ У каждого домашнего мастера найдутся небольшие отрезки двухпроводного электропровода или телефонной «лапши». Небольшой кусочек провода, сложенный вдвое, может служить импровизированным дюбелем.

Началась подписка на 2-е полугодие 2002 года
Подпишитесь. И будете довольны

2002г. **ДЕЛАЕМ САМИ**
ТОЛОКА
СОВЕТЫ ДОМАШНИМ
МАСТЕРАМ И МАСТЕРИЦАМ

Индексы
63246 (кат. «Пресса России») стр.110,
35730 (кат. агентства «Роспечать») стр.36.

2002г. **ТОЛОКА**
В РОССИИ
ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ
ДАЧНИКАМ И
ХОЗЯЯМ

Индексы
41878 (кат. «Пресса России») стр.110,
35728 (кат. агентства «Роспечать») стр.36.

ТОЛОКА
Лето 2002
КАЛЕНДАРЬ-СПРАВОЧНИК
САДОВОДА
И ОГОРОДНИКА

Индексы
63165 (кат. «Пресса России») стр.110,
35731 (кат. агентства «Роспечать») стр.36.

2002г. **Народный доктор**
ТОЛОКА
НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ
И ПРОФИЛАКТИКИ

Индексы
63247 (кат. «Пресса России») стр.110,
35726 (кат. агентства «Роспечать») стр.36.

Волшебный ключик
ТОЛОКА

Индексы
15359 (кат. «Пресса России») стр.110,
35872 (кат. агентства «Роспечать») стр.36.

ТОЛОКА
Воскресная 2002г.
ГАЗЕТА ДОБРЫХ СОВЕТОВ

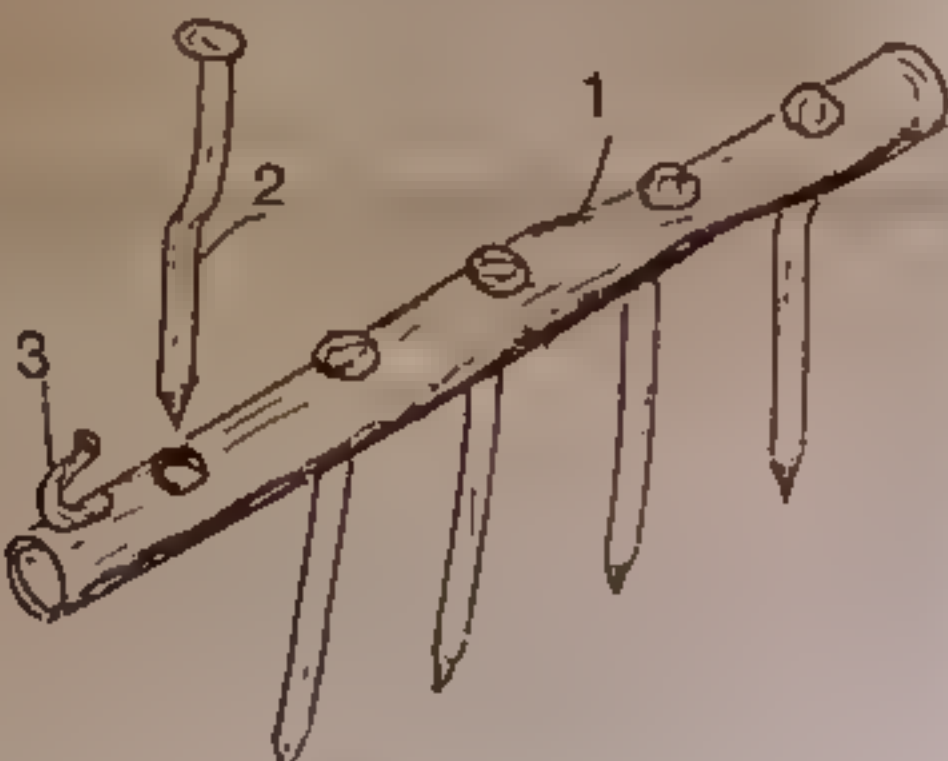
Индексы
63244 (кат. «Пресса России») стр.110,
35729 (кат. агентства «Роспечать») стр.36.

2002г. **НАША КУХНЯ**
ТОЛОКА
КУЛИНАРНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

Индексы
63248 (кат. «Пресса России») стр.110,
35727 (кат. агентства «Роспечать») стр.36.

Надежный якорь

Чтобы вытащить застрявший автомобиль при помощи лебедки



Якорь: 1 — водопроводная труба; 2 — штырь; 3 — крюк.

или другого приспособления, нередко вбивают в землю трубу или кол. Такая опора часто не выдерживает нагрузки.

Для такой цели можно изготовить разборный якорь, который надежнее и удобней. Он представляет собой трубу, через отверстия в которой проходят пять штырей. Будучи вбиты в землю наклонно, они способны выдержать большую нагрузку.

Владимир ЛАТЫШЕВ,
д. Щириин Гомельской обл.

Два совета велосипедисту

1. При накачке шин надо обязательно обращать внимание на маркировку вновь купленной покрышки — на ней указано номинальное давление, до которого можно накачивать шину. У шин для складного велосипеда оно доходит до 3,9 кг/см. Иногда расходится шов камеры. Чтобы усилить это место, я на новую камеру заранее накладываю заплатку.

2. Не спешите выбрасывать износившуюся ведомую звездочку от дорожного велосипеда. Если она не имеет окон, то из нее можно выточить ведомую звездочку для складного велосипеда. Для этого надо на ведущем конусе прочно закрепить изношенную большую и новую малую. Грубую обточку произвести на электронаждаке, а точную — вручную напильниками.

Валентин КОФАНОВ,
г.Орша.

Не откладывая на завтра

Лето — то время, когда надо обязательно постирать, убрать до зимы все те вещи, которые потребуются снова через несколько месяцев. Многие из них летом требуют специальной заботы, чтобы к зиме быть в полном порядке.

Ватные одеяла. Стирать их удобнее всего летом. Однако надо помнить, что при стирке вата уплотняется, сваливается. Во избежание этого мыть одеяло нужно жесткой щеткой в мыльной воде (можно употребить мыльную стружку). Крутить одеяло при выжимании не следует, надо просто развесить его и дать стечь воде. Сушить надо на солнце, прикрыв чистым холстом от выгорания, время от времени поколачивая гладкой палкой, чтобы придать вате пре-

жнюю мягкость.

Мытье пуха и пера. Пух (перо) следует положить в марлевый мешок и мыть в корыте или ванне в горячей мыльной пене, хорошо перемешивая и отжимая.

Домашняя стирка



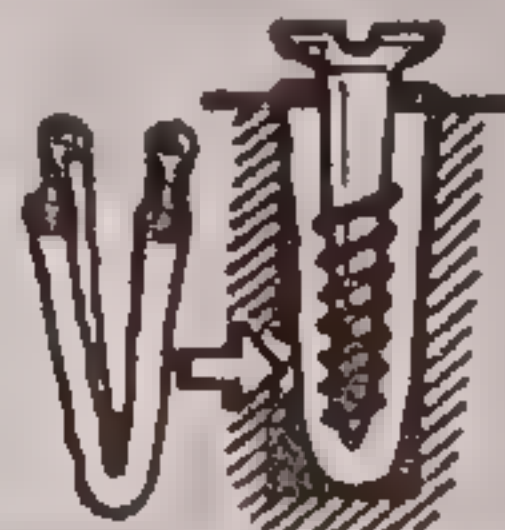
Пену меняют два-три раза. Полоскать пух (перо) нужно в том же мешке сначала в горячей воде, затем в теплой и последний раз — в холодной. Сушить следует также в мешке на воздухе, сперва в тени, потом на солнце.

Стирка пуховых платков. Пуховую шаль следует стирать,

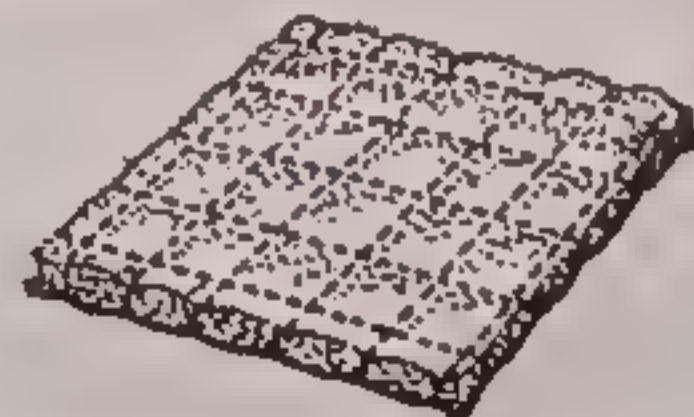
✓ Покрытие, напоминающее восковое, можно получить, окрасив поверхность разведенным клеем ПВА. Чтобы получить нужный цвет, разведите клей водой, подкрашенной акварелью.



✓ У каждого домашнего мастера найдутся небольшие отрезки двухпроводного электропровода или телефонной «лапши». Небольшой кусочек провода, сложенный вдвое, может служить импровизированным дюбелем.



✓ Поролоновая губка для мытья посуды послужит дольше, если сложить губку с куском ткани и прошить их с промежутками между строчками 1,5-2 см.



Воскресная
ТАЗЕТА ДОБРЫХ СОВЕТОВ

2002г.
Воскресная
ТАЗЕТА ДОБРЫХ СОВЕТОВ

Индексы
63244 (кат. «Пресса России») стр.110,
35872 (кат. агентства «Роспечать») стр.36.

2002г.
НАША КУХНЯ
ТАЗЕТА ДОБРЫХ СОВЕТОВ

Индексы
63248 (кат. «Пресса России») стр.110,
35727 (кат. агентства «Роспечать») стр.36.

2002г.
Цветок
ТАЗЕТА ДОБРЫХ СОВЕТОВ

Индексы
15360 (кат. «Пресса России») стр.110,
35869 (кат. агентства «Роспечать») стр.36.

А также брошюры

серии «УСАДЬБА»

«Лунные сутки» (выйдет в августе),

«Ваша грядка. Чтобы быть с урожаем» (выйдет в октябре),

«Малораспространенные садовые культуры» (выйдет в декабре).

Индексы: 15364 (кат. «Пресса России») стр.110,
81336 (кат. агентства «Роспечать») стр.66.

серии «ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ»

«Женские болезни» (выйдет в июле),

«Заболевания кожи» (выйдет в октябре).

Индексы: 15361 (кат. «Пресса России») стр.110,
81337 (кат. агентства «Роспечать») стр.66.

серии «САМОБРАНКА»

«Законсервированная осень» (выйдет в августе),
«Сладкий стол» (выйдет в ноябре).

Индексы: 15362 (кат. «Пресса России») стр.110,
81335 (кат. агентства «Роспечать») стр.66.

серии «МАСТЕРСКАЯ НА ДОМУ»

«Вязание: от носков до элегантного платья» (выйдет в октябре).

Индексы: 15363 (кат. «Пресса России») стр.110,
81334 (кат. агентства «Роспечать») стр.66.

Москвичи могут подписаться
на наши издания по
каталогу московского
почтамта (стр.39, 41)

Справки по телефону в Смоленске:
(8-08122) 3-44-12, 3-68-59.

Дмитрий ИВАНОВ.

УЗЕЛКИ НА ПАМЯТЬ

♦ Если вы выбираете оконное стекло, посмотрите, чтобы на срезе у него был синеватый или зеленоватый оттенок. Стекло с желтоватым оттенком на изломе — низкого качества.

♦ Вы не знаете, как правильно резать шифер? Чтобы он не сломался, просверлите через каждые 2-3 см небольшие отверстия и распилите.

♦ В дощатом полу появились щели? Расплавьте битум и залейте в щели, излишки срежьте. Затем закрасьте краской, она немного растворит битум. А вторичная покраска скроет все следы ремонта.

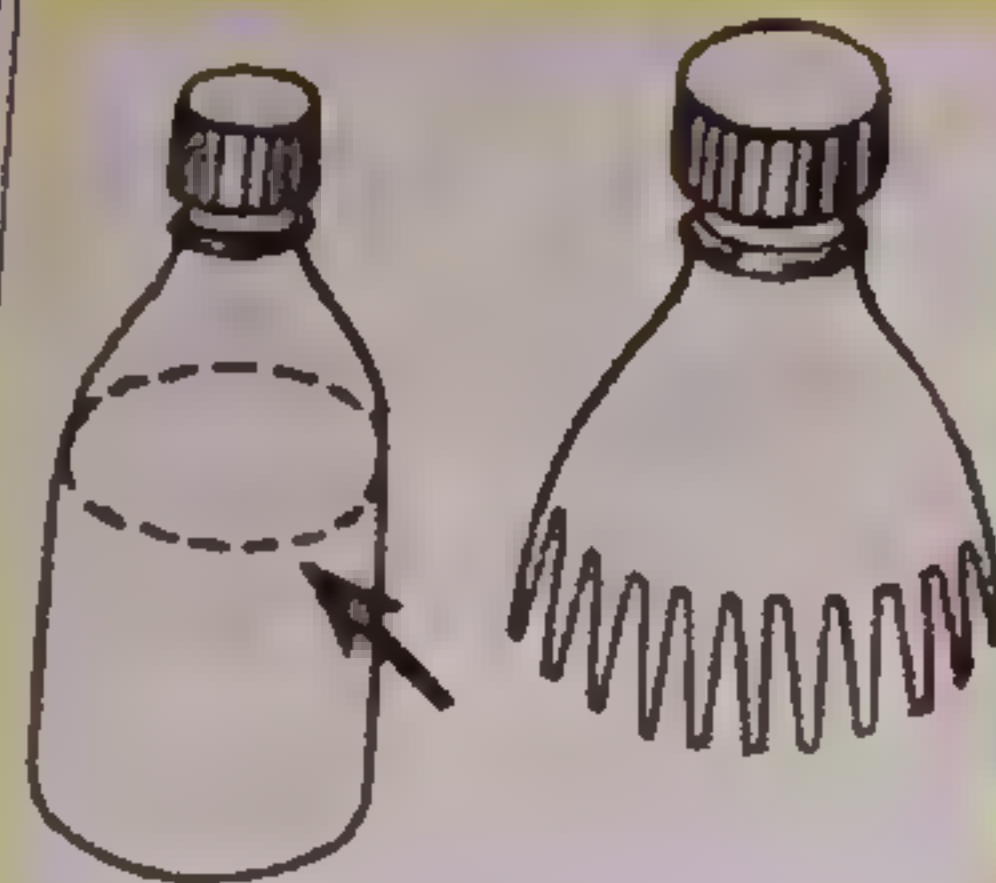
♦ Прогибающиеся половицы скрепите между собой шурупами диаметром 4-5 мм и длиной 30-50 мм. Ввинтите их в щели между половицами. После такого небольшого ремонта пол станет монолитным.

♦ Чтобы не обрызгаться, размешивая в банке застоявшуюся краску, сделайте в крышке небольшое отверстие, вставьте в него изогнутый стержень. Потом закрепите его в патроне дрели. Теперь достаточно одной минуты работы дрели, и краска хорошо перемешается.

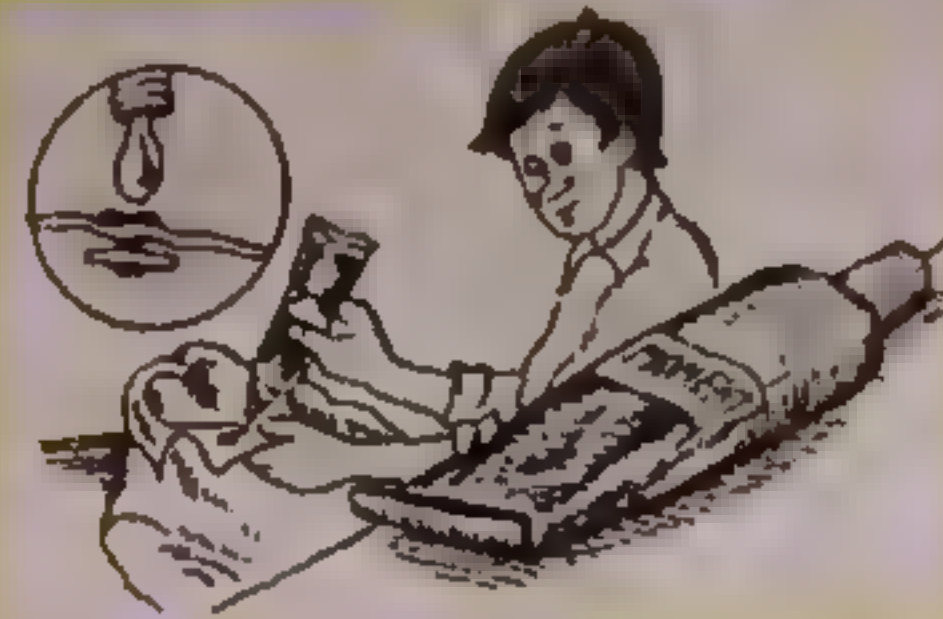
Валентина КРИВОШЕЕВА,
Ростовская обл.

**Волачик из...
горлышка**

Не беда, если вы потеряли волачик для бадминтона. Из ненужного пластмассового флакона можно вырезать вполне удовлетворительную замену. Устойчивого полета добиваются приклеивая к крышечке пластилин.

**«Момент»
сохранит
пуговицу**

Купив рубашку, не полнитесь нанести с изнанки на нит-



ки, которыми пришиты пуговицы, каплю клея «Момент». Это закрепит нить, и такая пуговица уже никогда не отлетит.

**ПЛОДЫ
СМЕКАЛКИ****Увеличиваем
грузоподъемность**

Не спешите выбрасывать пакет с оборванной ручкой. Отрежьте верхнюю часть пакета. Сложите пакет вдвое или втрое по вертикали и на рас-

стоянии двух сантиметров от верхнего края проколите горячим гвоздем (диаметр его не менее 3-4 мм). Быстро, чтобы стороны не слиплись, разверните пакет. Проденьте в отверстия любой шнур или тканевую ленточку так, чтобы она легко прошла по всему периметру, а концы свяжите. Пакет готов! В объеме он потерял самую малость, зато его грузоподъемность возросла до 4-х кг.

**Совок**

Разрезать полиэтиленовый флакон наискосок, не трогая горлышка, а затем вставить в горлышко деревянную ручку. Вот совок и готов.

**Это интересно
«Каменная»
пошлина**

В октябре 1714 года в Петербурге был издан указ: каждый извозчик, приезжающий в город, должен был у заставы сдать три булыжных камня весом не менее 5 фунтов (примерно 2 кг). А с каждого речного судна, идущего со стороны Ладожского озера, полагалось сносить на городскую пристань десять камней весом по 10 фунтов (4 кг). За каждый не сданный камень полагался штраф в одну гривну.

Так власти решали проблему нехватки строительных материалов — булыжник был нужен для мощения улиц.

И Бог, и дьявол

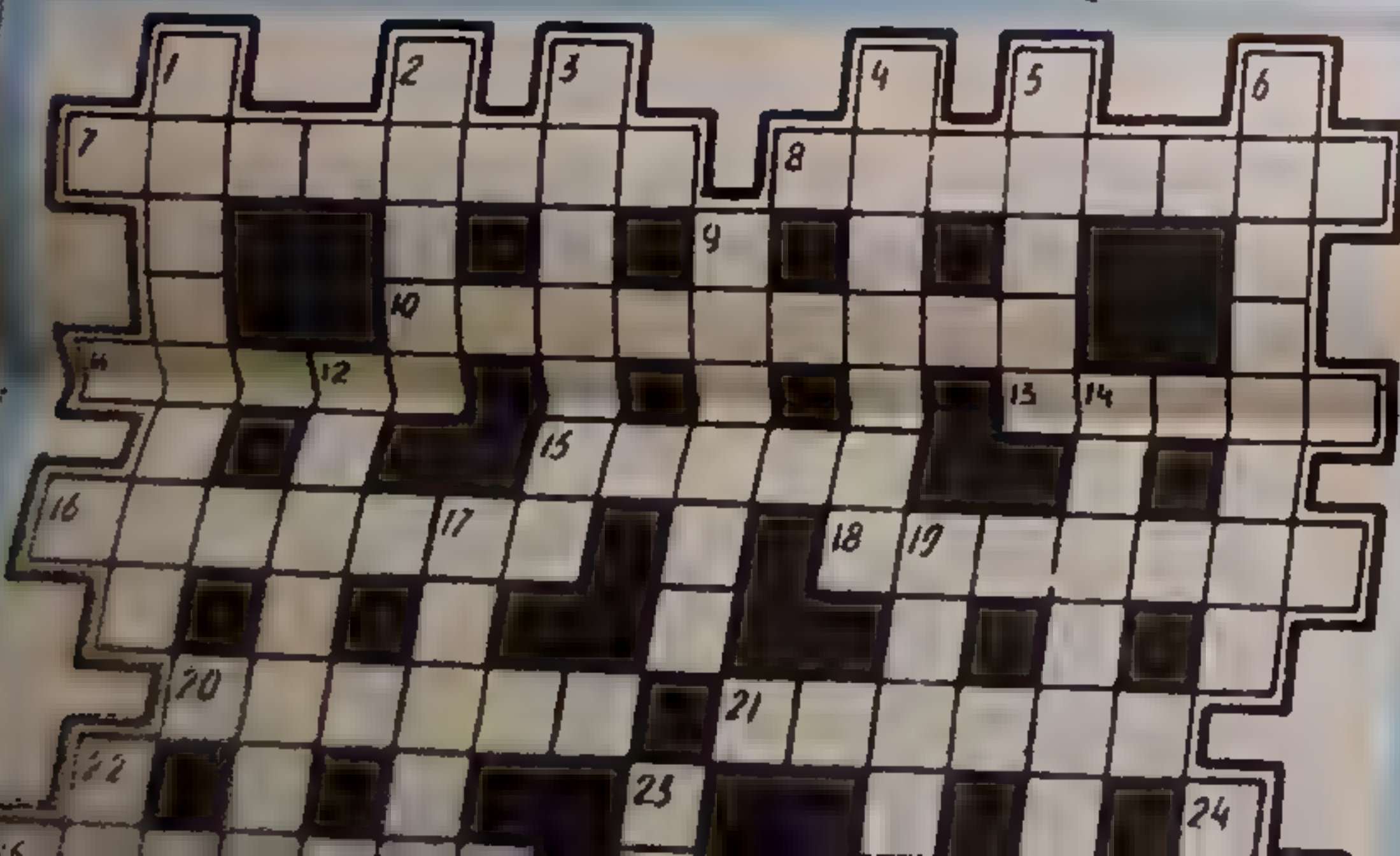
Стрельба по тучам, чтобы вызвать дождь, — идея не нынешнего века и даже не прошлого. Лет 400 назад в сильные засухи, отчаявшись, что Бог услышит молитву, разгневанные крестьяне палили из пушек в небеса. А появившийся в том же веке на дверях флорентийской мэрии первый в мире почтовый ящик обязан своим появлением... «дьяволу»: в него опускали доносы на тех, кто будто бы ялся с «лукавым». Прошло немало лет, прежде чем ученые и философы привыкли смотреть на почтовый ящик без опаски.

**Паровые
двигатели в небе**

Более ста лет назад считали, что паровой двигатель прекрасно подходит для воздухоплавания. На первой в мире выставке по воздухоплаванию, проведенной в Лондоне в 1868 году, почти все модели имели паровые двигатели.

Кроссворд

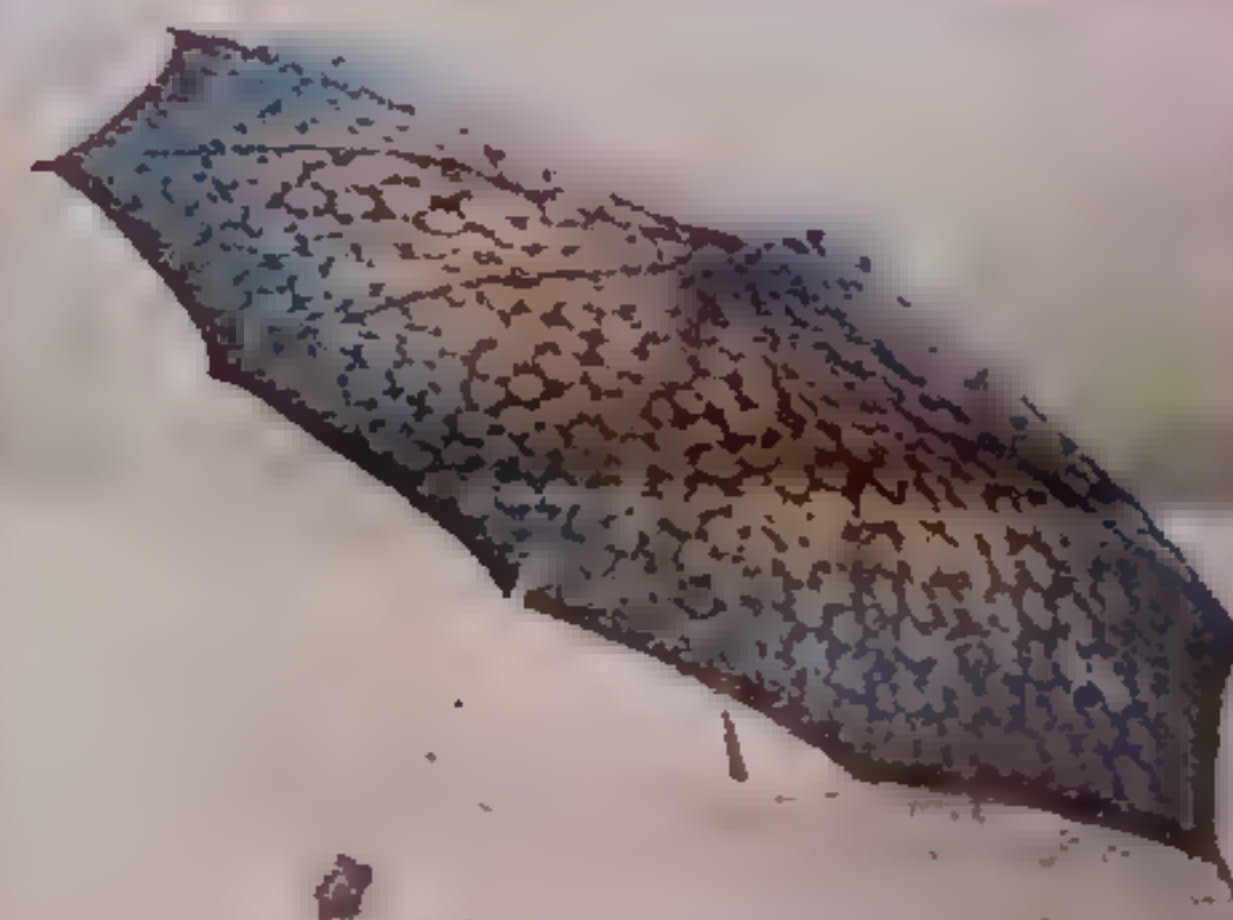
Составил Константин Грибовский,
г. Могилев.

**И снова с зонтиком под дождь**

Желобковые спицы — наиболее слабое место в любом зонтике. Они ломаются чаще всего. Как самому отремонтировать все всего из нержавеющей стали) диаметром 6 мм и длиной 30 мм. Концы сломанной спицы выпрямляю и надеваю на них трубку, затем сжимаю их пассатижами. Новое соединение получается достаточно прочным.

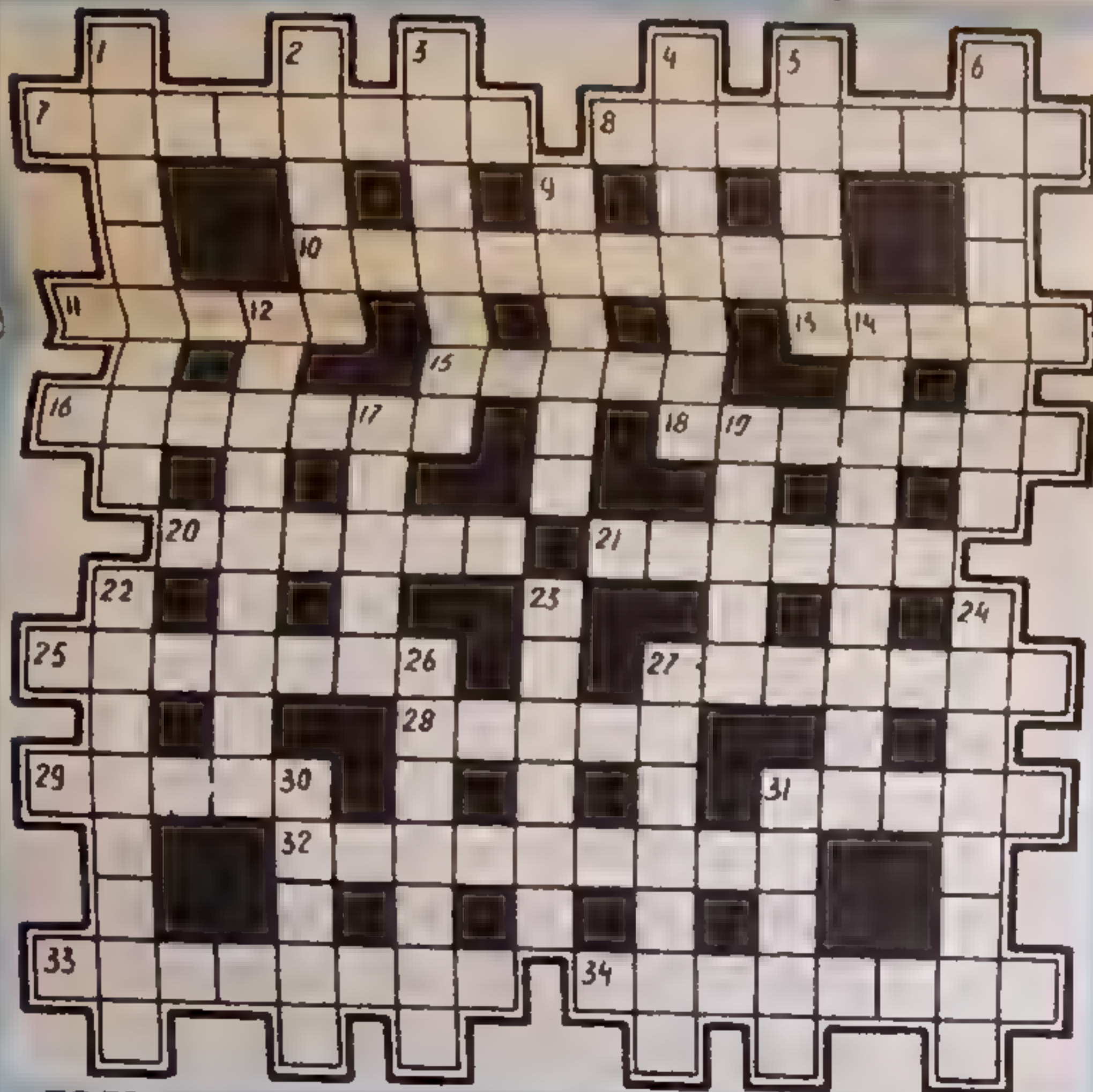
На снимке: отремонтированный зонтик.

Илья БОРИСОВ,
г. Скидель Гродненского р-на.
Фото автора.



Кроссворд

Составил Константин Грибовский,
г. Могилев.



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Советский живописец, автор картин «Допрос коммунистов», «На старом уральском заводе». 8. Руководитель в армии. 10. Составная часть ядра животных и растительных клеток, носителей наследственной генетической информации. 11. Вечнозеленое дерево семейства сосновых. 13. Соцветие хлебного злака. 15. Вес товара без тары, упаковки. 16. Империалистический блок, совершавший вооруженную интервенцию против молодого Советского государства. 18. Соприкосновение, соединение чего-либо. 20. Участок суши, окруженный со всех сторон водой. 21. Шахматная фигура. 25. Сооружение в виде высокого столба. 27. Русская мера объема сыпучих тел, равная 4-м четверикам. 28. Русский советский писатель, автор повестей «Жестокость», «Испытательный срок». 29. Французский океанограф, зачинатель подводных исследований и киносъемок. 31. Род многолетних водных трав. 32. Отряд морских книдарий класса сцифоидных. 33. Военная операция с целью отвлечения сил противника от места нанесения главного удара. 34. Русская женщина-живописец и график.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Бельгийский писатель, автор романов «Лев Франдски», «Крестьянская война». 2. Жена сына. 3. Город в Московской области на р. Ока. 4. Слесарный инструмент. 5. Питейное заведение в старой России. 6. Печатный листок агитационно-политического содержания. 9. Холодное оружие. 12. Отрасль народного хозяйства, связанная с перевозкой людей и грузов. 14. Воспаление оболочки глаза. 17. Древнее орудие для разрушения крепостных стен. 19. Род растений семейства орхидных. 22. Артист, показывающий фокусы. 23. Разменная монета Венгрии. 24. Формат издания в 1,8 бумажного листа. 26. Безначалие, безвластие. 27. Врач, занимающийся лечением опухолей. 30. Город в Пакистане. 31. Рыба семейства карповых.

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 4

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Динозавр. 6. Бразилия. 8. Созвездие. 11. Экран. 14. Алжир. 15. Планшет. 16. Ливень. 17. Метопы. 21. Аквадаг. 22. Берет. 23. Орган. 26. Барселона. 27. Акваданг. 28. Запасник.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Книжбон. 2. Паром. 3. Калий. 4. Динамика. 7. Реванш. 9. Кассиопея. 10. Клеопатра. 12. Клиника. 13. Телемах. 15. Времязнак. 19. Бастер. 20. Анатомия. 24. Фасад. 25. Англа.

В выпуске, кроме собственных, использованы материалы из журналов «Юный техник», «Сам», других изданий.

И снова с зонтиком под дождь

Желобковые спицы — наиболее слабое место в любом зонтике. Они ломаются чаще всего. Как самому отремонтировать их? Очень просто и доступно каждому. Беру отрезок трубки (лучше всего из нержавеющей стали) диаметром 6 мм и длиной 30 мм. Концы сломанной спицы выпрямляю и надеваю на них трубку, затем сжимаю их пассатижами. Новое соединение получается достаточно прочным.

На снимке: отремонтированный зонтик.

Илья БОРИСОВ,
г. Скидель Пронинского р-на.
Фото автора.



Как «выйти» на воду?

Семья Голубовичей из Волгоградской области просила подсказать, как можно определить наличие воды для постройки колодца.

Публикуем советы наших читателей.

1. Мать-и-мачеха растет там, где близко вода, ее корни идут на глубину 5 и более метров.

2. Определяют по гусям. Гусь на ночь ложится там, где близко вода.

3. На ночь, в сухую погоду чугунную сковороду кладут на землю вверх дном, утром сковороду переворачивают и смотрят: если есть отпотины — вода близко, нет — значит, здесь нет воды.

4. Самый надежный способ — это две медные проволоки толщиной 5-6 миллиметров, длиной 80 см. Концы проволоки загибают полукругом. Затем их берут в руки (загнутыми концами к себе) и рано утром в тихую, безветренную погоду ходят по участку. Где есть вода, концы проволоки сходятся.

Советовал А.А. КОВАЛЬ, г. Можга, Удмуртия.

Егор Алексеевич ЧЕРНЫХ из города Нововоронежа предлагает использовать для определения наличия воды алюминиевые куски проволоки 2-3 миллиметровой толщины, длиной приблизительно 40 см. Куски проволоки следует согнуть под прямым углом так, чтобы длина одного конца была равна 100 мм, другого — 300. Взяв проволоки за меньший участок так, чтобы свободно вращались в кулаке и были на расстоянии вытянутой руки, медленно идите по участку, где предполагаете разместить колодец. Где сошлись концы проволоки — там вода.

Удачи тем, кто воспользуется изложенными выше советами!

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за точность приведенных фактов.

почтовый ящик обязан своим появлением... «дьяволу»: в него опускали доносы на тех, кто будто бы являлся с «лукавым». Прошло немало лет, прежде чем ученые и философы привыкли смотреть на почтовый ящик без опаски.

Паровые двигатели в небе

Более ста лет назад считали, что паровой двигатель прекрасно подходит для воздухоплавания. На первой в мире выставке по воздухоплаванию, проведенной в Лондоне в 1868 году, почти все модели имели паровые двигатели.

Хороший помощник швее



Как пошить нужную вещь, не обращаясь в ателье, к портному? В этом хорошем помощнике для вас станет брошюра «Шьем сами» из серии «Мастерская на дому» (библиотечка газеты «Делаем сами»). В брошюре — практические советы по шитью одежды ко всем сезонам года как для взрослых, так и детей. Раскрываются «секреты» реставрации старых вещей. Много в брошюре и других советов по кройке и шитью.

Брошюру можно купить в розничной торговле, а также заказать в редакции (оплатив стоимость — 20 руб. — почтовым переводом на наш р/с 40702810298000000605 в филиале «Смоленский» ОАО «ПСБ» г. Смоленск, БИК 046614790 к.с.30101810900000000790, ИНН 6730043329, КПП 673001001Ю ООО «Издательский Дом «Толока»).

Не откладывайте на завтра приобретение ценного пособия по шитью! Во втором полугодии выйдет брошюра «Вязание: от носков до элегантного платья». На данное пособие можно подписаться в отделениях связи.

«Толока. Делаем сами»

№ 5 (74)

Выходит 1 раз в месяц.

Редактор Николай КОМЛЕВ.

Тел. (8-10-375-222) 22-83-78.

Учредитель и издатель — ООО «Издательский Дом «Толока».

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-11635

Индекс 63246

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 214000 г. Смоленск, ул. Октябрьской революции, д. 6.
Тел. (8-08122) 3-44-12, 3-65-59.

Toloka@sci.Smolensk.ru

ДЛЯ ПИСЕМ: 214000 г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 488.

Цена свободная

Подписана в печать 16.05.2002 г. Время подписания в печать 16.00

Тираж 51 720 экз.

Заказ № 4167

Отпечатана в ГУП Смоленский полиграфический комбинат (214020 г. Смоленск, ул. Смольянинов, д. 1).

Газета набрана и сверстана в компьютерном центре «Издательского Дома «Толока».

Издаётся с марта 1996 г.

Сентябрь 2002 г.
№ 9 (78)

СОВЕТЫ ДОМАШНИМ
МАСТЕРАМ И МАСТЕРИЦАМ

ДЕЛАЕМ САМИ

Толока

Сегодня в номере:

Вторая жизнь

автотрансформатора..... 2 стр.

Секреты пайки 3 стр.

Конкурсные вязаные изделия..... 4 стр.

«Ресторан» для козы 5 стр.

Уход за коврами и дорожками..... 6 стр.

Обновляем полировку 7 стр.

Подписка-2003: первое полугодие

Несколько строк от души

Не станем убеждать, что мы самые-самые... Всякие есть газеты: и получше, и похуже. Но десятки тысяч наших подписчиков — не иголка в стогу сена. И это говорит о многом: о доверии, необходимости, востребованности наших изданий. Годы — тому подтверждение. Вы — наши читатели, уже не просто читатели — друзья «Толоки». Надежные, верные. Огромное за это спасибо! Надеемся, что и впредь не всегда радужное бытие не омрачит нашей дружбы. А читательская когорта даже пополнится новы-

Создадим зеркальную гладь в саду

Закончилось лето, закончилась, можно сказать, уборка урожая, наступили более свободные дачные дни. Их можно использовать для благоустройства, украшения «интерьера» дачного участка, создания уютных уголков. Тем, у кого нет еще водоема, рекомендуем незамедлительно заняться его сооружением. Ибо даже самый маленький водоем в окружении зелени и цветов придаст саду неповторимость, украсит его, в жаркий день подарит немало прохлады. Он привлечет птиц, насекомых, в нем можно будет разводить рыб, а главное — выращивать необыкновенные цветы. Как и какой соорудить водоем подсказывает потомственный садовод, доктор сельскохозяйственных наук Ирина Сергеевна Исаева.

Самый простой способ устройства водоема — использовать любую емкость: ванну, раковину, таз, бочку или просто ведро. Для этого выкапывают яму по форме емкости, но несколько больше ее размеров. На дно насыпают песок, ставят емкость и пустые места также засыпают песком. Края емкости обкладывают землей, глиной, дерном, камнями (хорошо, если на цементной основе), плиткой. Да мало ли чем их еще можно замаскировать! Растения в такой водоем лучше всего помещать высаженными в ведро с дужкой. Это связано с тем, что при необходимости их несложно будет переместить в какое-то другое место.

Но можно сделать водоем более естественным. Для этого на участке выкапывают небольшой котлованчик диаметром от



61-200

«Ресторан» для козы 5 стр.

Уход за коврами и дорожками..... 6 стр.

Обновляем полировку 7 стр.

первое полугодие

Несколько строк от души

Не станем убеждать, что мы самые-самые... Всякие есть газеты: и получше, и похуже. Но десятки тысяч наших подписчиков — не иголка в стогу сена. И это говорит о многом: о доверии, необходимости, востребованности наших изданий. Годы — тому подтверждение. Вы — наши читатели, уже не просто читатели — друзья «Толоки». Надежные, верные. Огромное за это спасибо! Надеемся, что и впредь не всегда радужное бытие не омрачит нашей дружбы. А читательская когорта даже пополнится новыми поклонниками «толоковских» изданий. Тем более, что и повод для этого имеется:

началась подписная кампания на 1-е полугодие 2003 года.

Почтовые отделения ждут вас. Сделайте свой выбор уже сегодня, чтобы завтра не догонять уходящий поезд. Газеты «Делаем сами», «Толока в России», «Толока. Календарь-справочник садовода и огородника», «Народный доктор», «Цветок», «Наша кухня», «Воскресная газета», «Волшебный ключик», серии брошюр «Усадьба», «Домашняя энциклопедия здоровья», «Мастерская на дому», «Самобранка» — для вас и с вами.

А «найти нас» весьма просто: в каталоге «Пресса России» (зеленый) — на стр. 124, 125; в каталоге агентства «Роспечать» (красный) — на стр. 43, 44, 77. Москвичи могут подписаться по каталогу Московского почтамта.

Читатели, подписчики! Вместе мы — Толока! Помогите нам своими советами и письмами делать «толоковские» издания лучше, содержательнее, интереснее. Будем весьма признательны. И постараемся не подвести.

«Толоковцы».

Запомните — пригодится

● Чтобы бочку для солений вымыть основательно, положите на ее дно несколько крупных кусков негашеной извести, залейте водой и накройте крышкой. Образовавшийся обильный пар пропитает древесину бочки, извлечет из нее все кислоты.

Прибавив несколько литров воды, бочку сильно раскатайте, чтобы отмылись стенки. Через 2-3 часа воду слейте и тщательно (два-три раза) прополощите бочку чистой водой.

● Чистка лука, растирание горчицы, приготовление хрена — занятия, доводящие до слез. Включите настольный вентилятор, направив поток воздуха так, чтобы он отгонял от вас «горе луковое», и процедура приготовления острых приправ перестанет быть мучительной.

● Если полиэтиленовая крышка с трудом снимается с банки с домашними компотами или соленьями, поставьте на крышку небольшую кастрюльку с горячей водой. Через полминуты крышка размягчится и снимется без всякого усилия.

Наталья НОВИКОВА.

венные цветы. Как и какой соорудить водоем подскажет пособие по садоводству и огородничеству, автор — кандидат сельскохозяйственных наук Ирина Сергеевна Исаева.

Самый простой способ устройства водоема — использовать любую емкость: ванну, раковину, таз, бочку или просто ведро. Для этого выкапывают яму по форме емкости, но несколько больше ее размеров. На дно насыпают песок, ставят емкость и пустые места также засыпают песком. Края емкости обкладывают землей, глиной, дерном, камнями (хорошо, если на цементной основе), плиткой. Да мало ли чем их еще можно замаскировать! Растения в такой водоем лучше всего помещать высаженными в ведро с дужкой. Это связано с тем, что при необходимости их несложно будет переместить в какое-то другое место.

Но можно сделать водоем более естественным. Для этого на участке выкапывают небольшой котлованчик диаметром от 1 м и глубиной не менее 50 см. Стенки делают пологими и обсыпают все слоем песка в 10 см. На него кладут несколько слоев полиэтиленовой пленки. Ее края должны заходить на берег на 60 см, чтобы их можно было закрепить землей или камнями. Затем дно засыпают на 10-12 см щебенкой или мелкой галькой. Сбоку укрепляют капельницу — кран с изогнутым отрезком водопроводной трубы со сплюснутым концом. Кран прикрывают ровно настолько, чтобы водоем все время был полон, но не выходил из берегов.

А можно поступить иначе, обойдясь без пленки. Выкопать нужных размеров яму. На дно ровным слоем уложить глину (ее нужно хорошо размочить и размять), заглаживать, постоянно смачивая водой, дать подсохнуть, после чего уложить второй слой глины (10-15 см), затем насыпать мелкую щебенку или гальку и утрамбовать. Такой водоем особенно хорошо удается на глинистой почве. Растения сажают в питательный грунт или емкость, которую ставят на дно и декорируют камнями.

Более фундаментальный водоем делают из бетона. Для этого выкапывают яму нужных размеров, избегая обвалов, уплотняют и обсыпают ее битым кирпичом, затем бетонируют. Для больших водоемов необходима арматура. Такой водоем удобно строить на глинистой почве, а на песчаной нужна прослойка из рубероида, толя или пленки.

Можно использовать готовые бетонные кольца, предназначенные для строительства ко-



лодцев. Кольца ставят в углубление, дно цементируют.

Для озеленения водоема лучше всего использовать местные водные и водно-прибрежные растения. Они не требуют укрытия и особого ухода. Растения сажают в насыпной грунт или в различные емкости: корзины, ведра, причем лучше пластмассовые, поскольку они не гниют и не ржавеют. Невысокие растения в емкостях ставят ближе к берегу или под них подставляют кирпич. На дно водоема можно положить большой камень, который будет выступать из воды и служить как бы островком. На его надводную плоскость хорошо поставить емкость с любыми болотными растениями.

Лучшие растения для водоемов — кувшинки и кубышки. Их сажают на дно или в ведро, корзину или ящик с питательной глинистой землей с примесью перегноя, сухого коровяка, торфа, ила.

Но не увлекайтесь количеством растений в водоеме, оставьте водную поверхность свободной на 3/4.

Для декоративного украшения бережков около водоема можно использовать любые, опять-таки лучше местные, болотные растения, хорошо, если красивоцветущие или с какими-то особо эффектными листьями. Но это могут быть и обычные садовые цветы, например, ирисы, лилейники и даже овощные растения. Так, очень эффектно будет выглядеть бережок, покрытый разноцветьем кучерявых листьев салата, подойдут и стелющиеся по земле огуречные растения, кабачки, патиссоны. Да мало ли что еще можно будет там посадить!

Но помните: сделать водоем — это только полдела. Так же как и сад, он требует внимательного и регулярного ухода.

**Сам себе
электрик**


Пора черно-белых и цветных ламповых телевизоров безвозвратно прошла, и безотказные трудяги автотрансформаторы, всегда исправно «вытягивающие» необходимые 220 В, перекочевали из теплых комнат в холодные кладовки и сараи. И зря. Автотрансформаторы с исправными вольтметрами могут быть использованы самым неожиданным образом.

Вот несколько примеров их использования:

1. Если с помощью автотрансформатора подать на 300-ваттную электроплитку напряжение около 150 В, то она будет потреблять ток мощностью приблизительно вдвое меньшей. А это значит, что плавно регулируя напряжение, можно добиться температурного режима, при котором поставленная на электроплитку горячая пища не будет остывать. Преимущества, дава-

емые в этом случае автотрансформатором, вы по достоинству сможете оценить, когда будете принимать гостей в доме или в электрифицированной садовой беседке. Более точно напряжение питания электроплитки нужно подбирать опытным путем.

2. Если ваш автотрансформатор позволяет понижать напряжение менее 50 В, то через него можно питать электропаяльник 40 В, 100 Вт и более. Незначительное превышение напряжения питания быстрее разогреет паяльник. Осуществляя контроль за степенью нагрева, придется несколько чаще, чем обычно, отключать прибор от сети.

3. Весьма желательно пользоваться автотрансформатором для включения фильмоскопа, диапроектора и другой проекционной аппаратуры, если их потребляемая мощность не превышает мощности автотрансформатора. При этом следует плавно повышать напряжение от 100-150 В до 220 В. В случае, если освещенность экра-

на позволяет, то напряжение можно до 220 и не доводить. Включение проекционной аппаратуры через автотрансформатор позволяет значительно увеличить срок службы ламп накаливания этих приборов. Плавное увеличение напряжения способствует постепенному разогреванию нити лампы и увеличению ее сопротивления. А это значит, что не будет резкого скачка тока через холодную, обладающую малым сопротивлением нить, который наиболее опасен для электрических ламп накаливания и чаще всего является причиной их перегорания.

4. Через автотрансформатор удобно включать настольную лампу или торшер, особенно в так называемые «часы пик», когда сетевое напряжение значительно падает. Однако и в этом случае нужно не забывать, что повышенное напряжение для лампы вредно.

5. Используя автотрансформатор можно изменять скорость вращения коллекторных электродвигателей, при этом нужно знать,

что при значительном уменьшении напряжения (100 В и менее) существенно понижается и мощность двигателя на валу. Этот фактор необходимо учитывать при конструировании различных поделок на базе регулируемых по скорости коллекторных электродвигателей. Лично я успешно использую автотрансформатор для регулировки скорости вращения электроточила, рассчитанного на заточку кухонных ножей, ножей от мясорубки, ножниц, отверток, шила и др. Электроточило приводит во вращение электродвигатель мощностью 40 Вт.

6. Новый год (1-е января) еще «за горами», однако, следуя известной русской поговорке («готовь сани летом...»), хочется напомнить домашним умельцам еще об одном применении автотрансформатора — для питания елочных гирлянд.

Дело в том, что лампочки елочных гирлянд перегорают значительно быстрее, чем нам хотелось бы. Вот уже использованы все низ-

ковольтовки из тех, что были в запасе, и умелец решается на весьма нежелательный шаг: он укорачивает гирлянду, изымая из нее одну, две, а иногда и более, лампочек. Оставшиеся лампочки, естественно, светятся с перекалом, отчего еще быстрее выходят из строя. Такая гирлянда долго «работать» не будет.

Умножив число лампочек укороченной гирлянды на напряжение ее нормального свечения (указано на цоколе лампочки), вы получите напряжение, необходимое для горения лампочек в нормальном режиме. Включите гирлянду в автотрансформатор, ручка которого «выведена» до отказа, и, медленно вращая по часовой стрелке, подайте на гирлянду «щадящее» напряжение, т.е. на 10-15 В меньше расчетного. Ваша гирлянда будет еще долго украшать елку.

Анатолий СИДОРЧУК,
г. Волковыск Гродненской обл.

Насос из тормозной камеры

Тормозную камеру тракторов и автомобилей К-700, ЗИЛ-130 можно использовать для изготовления насоса. Чтобы камера работала в режиме насоса, ее разбирают и к пластине-шайбе 17 двумя болтами М6 закрепляют диафрагму 8. Между корпусом камеры 9 и диафрагмой оставляют одну пружину 10 большего диаметра. В крышке 7 тормозной камеры сверлят два отверстия для установки впускного 3 и выпускного 4 клапанов. Для перекачки воды ставят клапаны, изготовленные из бронзы, так как стальные могут быстро изнашиваться. Клапаны и гнезда можно подобрать, если изготовить сальник 12, вставив отверстие-штуцер вворачивают трубку для крепления к стальному воздушному баллону 5. Размер его с консервную банку емкостью 0,5-0,75 л. На воздушном баллоне устанавливают манометр 6 для контроля давления. Воздушный баллон 5 выравнивает подачу жидкости. Камеру кронштейном 16 крепят к основанию — плите 15. На плите закрепляют кронштейн 14, к которому шарнирно пальцем присоединяют рычаг 12 для привода клапана 3 в действие. К рычагу 12 присоединен шток 11 с вилкой 13. При действии рычага 12 создается разрежение и жидкость через впускной клапан 3 засасывается в пространство между диафрагмой 8 и крышкой 7. При действии рычага в другую — правую сторону, когда выталкивается через выпускной клапан 4. Этому способствует пружина 10.

Клеит не только зубы

Винипласт очень трудно клеить из-за его инертности к агрессивным средам. Вместе с тем можно элементарно склеивать винипласт, оргстекло, полистирол и прочие виды пластмасс при помощи зубо-врачебного клея — стирокрила, который продается в некоторых аптеках и в магазинах «Медтехника».

Склеиваемые поверхности зачищают наждаком, чтобы обезжирить и сделать шершавыми. Затем из жидкости и порошка стирокрила (1:1 или 2:1) готовим клей. Причем жидкость, стирокрил,

Дверь на роликах

Для некоторых комнат более удобна раздвижная дверь на роликах. Желательно, чтобы она была как можно легче. Самая легкая — каркасная, собранная из брусков толщиной 2,5-3 см и шириной 4-5 см, облицованная с двух сторон тонкой фанерой, древесноволокнистой плиткой или картоном. Нижний и верхний бруски делают более широкими, т.к. к ним крепятся конструкции с роликами. Внутри каркаса ставят рейки жесткости, две средние из них — на расстоянии, равном высоте прикрепляемой ручки.

Ролики могут иметь разный диаметр и толщину (d 10-20 мм, толщина — 5-10 мм).

Изготавливают их из любого металла, цилиндрическими с пазом для направляющей или с выступом посередине. Ролики движутся по направляющей. Если направляющей служит круглый

поднимают над уровнем пола на 5-10 мм или больше. Нижнюю направляющую можно вообще не делать.

Можно предусмотреть такую конструкцию двери, что ролики будут двигаться по полу, но для этого пол надо хорошо прострогать и установить верхнюю направляющую.

Пример конструкции подвески двери показан на рисунке.

Регина СМЕРНОВА,
г. Минск.

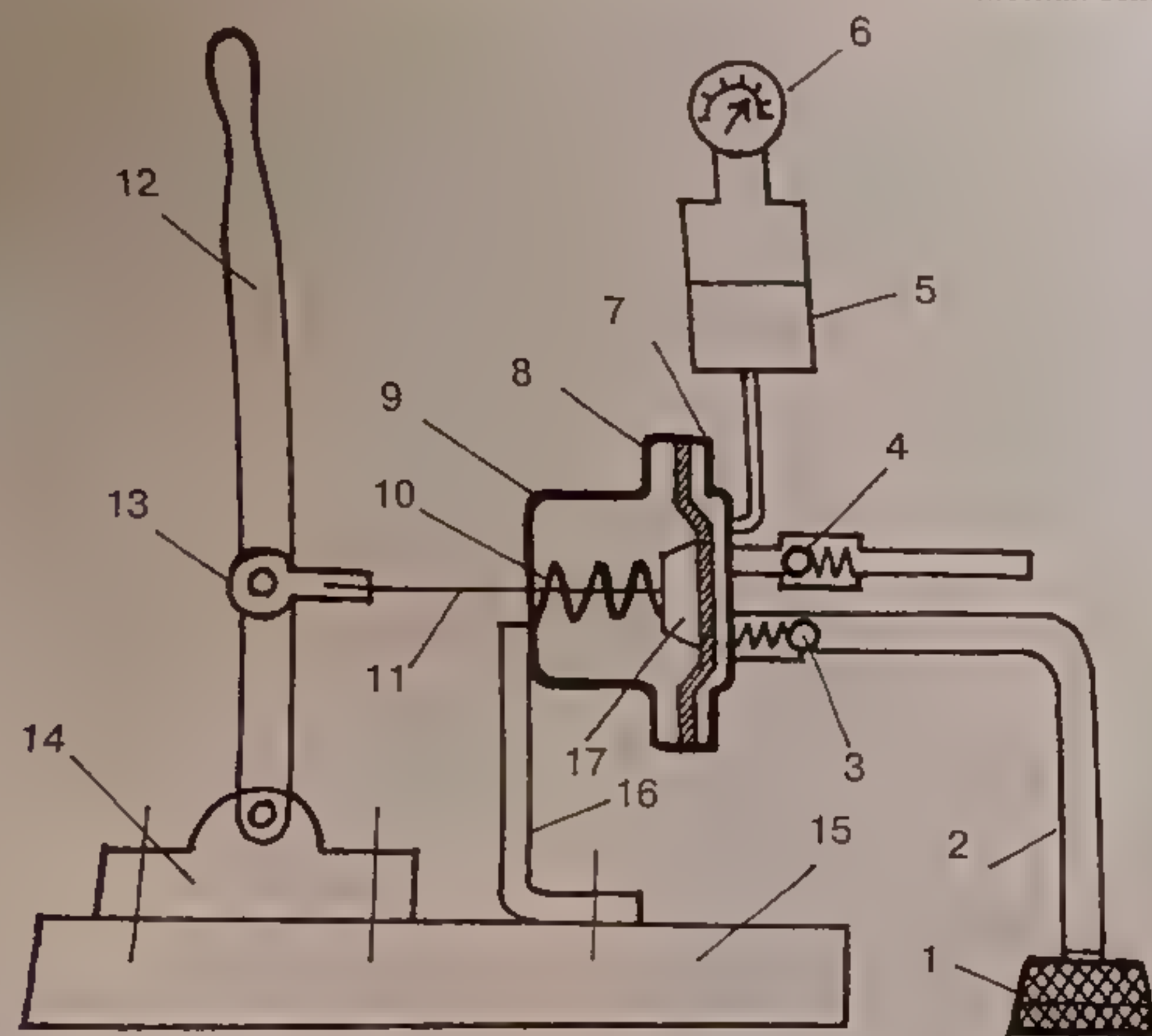


камеры

Тормозную камеру тракторов и автомобилей К-700, ЗИЛ-130 можно использовать для изготовления насоса. Чтобы камера работала в режиме насоса, ее разбирают и к пластине-шайбе 17 двумя болтами М6 закрепляют диафрагму 8. Между корпусом камеры 9 и диафрагмой оставляют одну пружину 10 большего диаметра. В крышке 7 тормозной камеры сверлят два отверстия для установки впускного 3 и выпускного 4 клапанов. Для перекачки воды ставят клапаны, изготовленные из бронзы, так как стальные могут быстро заржаветь. Клапаны и гнезда можно подобрать, если изготовить самим. В третье отверстие-штуцер вворачивают трубку для крепления стального воздушного баллона 5. Размер его с консервную банку емкостью 0,5-0,75 л. На воздушном баллоне устанавливают манометр 6 для контроля давления. Воздушный баллон 5 выравнивает пульсирующую подачу жидкости. Камеру кронштейном 16 крепят к основанию — плите 15. На плите закрепляют кронштейн 14, к которому шарнирно пальцем присоединяют рычаг 12 для привода насоса в действие. К рычагу 12 присоединен шток 11 с вилкой 13.

При движении рычага 12 создается разрежение и жидкость через впускной клапан 3 засасывается в пространство между диафрагмой 8 и крышкой 7. При действии рычага в другую — правую сторону жидкость выталкивается через выпускной клапан 4. Этому процессу помогает пружина 10. В приемной трубе 2 устанавливают фильтр 1, исключающий засорение посадочных мест клапанов 3 и 4. Такой насос можно привести в действие от электродвигателя через эксцентрик. Если надо перекачать нефтепродукты, то под диафрагму ставят пленку или маслостойкую резину.

Владимир ЛАТЫШЕВ,
Гомельская обл.



зубы

Винипласт очень трудно клеить из-за его инертности к агрессивным средам. Вместе с тем можно элементарно склеивать винипласт, оргстекло, полистирол и прочие виды пластмасс при помощи зубо-врачебного клея — стирокрила, который продается в некоторых аптеках и в магазинах «Медтехника».

Склеиваемые поверхности зачищают наждаком, чтобы обезжирить и сделать шершавыми. Затем из жидкости и порошка стирокрила (1:1 или 2:1) готовят клей. Причем жидкость стирокрила можно заменить жидкостью протакрила или норакрила. Тщательно размешав смесь, тут же наносим ее на склеиваемые поверхности, тщательно соединяем и прижимаем друг к другу.

Клей сохнет моментально, готовить его нужно маленькими порциями.

Через сутки клей высохнет окончательно (вообще-то он высыхает гораздо раньше, но резерв времени не помешает). Прочность шва при этом становится выше прочности склеиваемого материала.

Таким образом я склеил лопнувший детский глобус-мяч, детскую ванночку для купания, многие игрушки и предметы быта.

В принципе, подходит любой зубо-врачебный клей, которых сегодня множество и по любой цене.

Александр ЕВТЕЕВ,
г. Киев.

ликах. Желательно, чтобы она была как можно легче. Самая легкая — каркасная, собранная из брусков толщиной 2,5-3 см и шириной 4-5 см, облицованная с двух сторон тонкой фанерой, древесноволокнистой плиткой или картоном. Нижний и верхний бруски делают более широкими, т.к. к ним крепятся конструкции с роликами. Внутри каркаса ставят рейки жесткости, две средние из них — на расстоянии, равном высоте прикрепляемой ручки.

Ролики могут иметь разный диаметр и толщину (d 10-20 мм, толщина — 5-10 мм).

Изготавливают их из любого металла, цилиндрическими с пазом для направляющей или с выступом посередине. Ролики движутся по направляющей. Если направляющей служит круглый прут, то его нижнюю часть надо сошлифовать, чтобы получить опорную плоскость, которая лучше прилегает к полу.

Направляющие крепят шурупами. А чтобы они не мешали движению ролика, отверстия под шурупы раззенковывают по размеру головок шурупов. Чтобы направляющая не возвышалась над полом и не мешала при ходьбе, ее следует врезать в пол.

Направляющую можно также изготовить из углового металла малого сечения или из металла П-образной формы, или, наконец, выбрать паз в полу и укрепить по его краям металлические полоски.

Ролики вставляют между двумя металлическими щечками — пластинками, которые крепят к каркасу двери. Между щечками делают зазор, чтобы вставленный ролик свободно вращался. Следует иметь в виду, что направляющая должна быть в два раза длиннее ширины двери.

Дверь может передвигаться не только по нижней, но и по верхней направляющей из металлического профиля, какой удастся купить. В этом случае дверь при-

обще не делать.

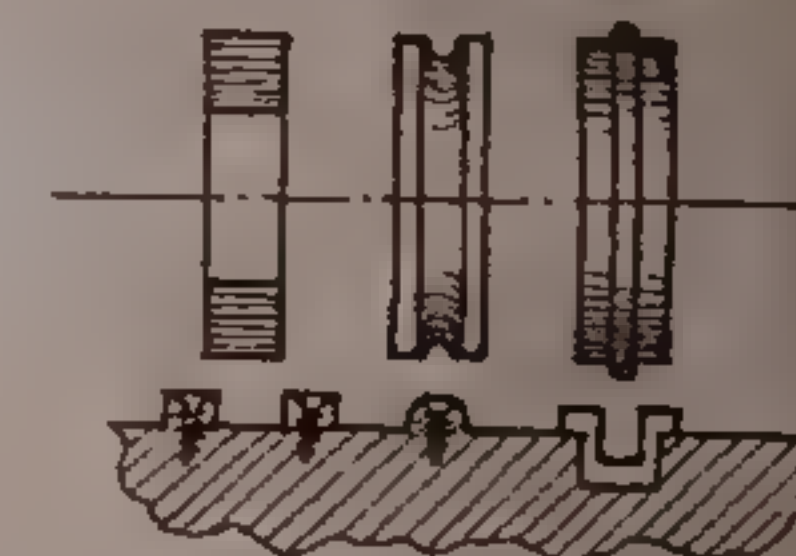
Можно предусмотреть такую конструкцию двери, что ролики будут двигаться по полу, но для этого пол надо хорошо прострогать и установить верхнюю направляющую.

Пример конструкции подвески двери показан на рисунке.

Регина СМЕРНОВА,
г. Минск.



Конструкция
каркасной двери



Типы роликов
и направляющих



Схема крепления
двери с верхней
направляющей

Без внешней антенны

По совету знакомого радиолюбителя я собрал устройство, которое позволяет вообще избавиться от внешней антенны. Среди всего многообразия телевизионных антенн нет ни одной, которая использовала бы возможности сети 220 вольт для приема УКВ-сигналов.

Устройство очень дешевое, позволяет улучшить качество изображения на нескольких каналах.

На схеме: S1 — переключатель, позволяющий поочередно, либо совместно коммутировать два провода (ноль и фаза).

C1, C2, C3, L1, L2, R — элементы фильтрации и настройки.

Если элементы схемы выбрать близкими к значениям: C1, C3 — 500 пФ; C2 — 5-400 пФ; L1 — 0,4 мкГн; L2 — 1,7 мкГн; R — 30 Ом, то достигается качественная фильтрация ЭДС сети частотой 50 Гц.

Изготовление устройства не требует каких-то особых навыков радиолюбительского монтажа, оно дешево и сделано из доступных радиодеталей.

Андрей ДРОЗДОВ,
г. Гомель.





Резьба по дереву

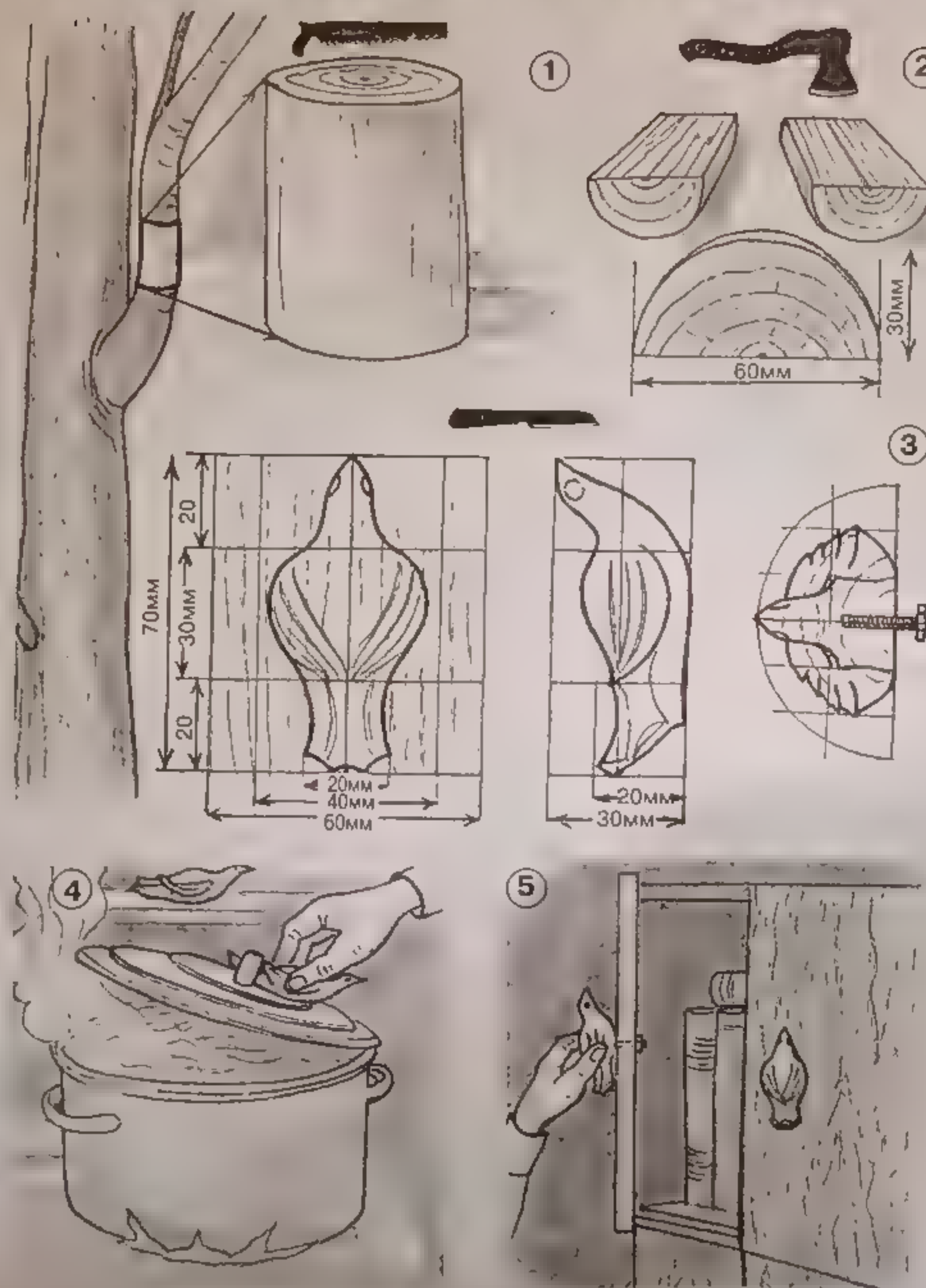
Из сухой круглой ветви дерева $\varnothing 60$ мм, без пороков, характерных древесины, подходящей для изготовления резной фигуры, выпилить цилиндрический отрезок (рис. 1). Длина отрезка 70 мм. Готовый отрезок древесины ошкурить, разделить вертикальным сечением с помощью топора, получатся две равные половинки заготовки, из которых можно изготовить две фигуры (рис. 2). Размеры заготовки и форма фигуры указаны на рисунках 2 и 3.

Форма и размеры хвоста птицы, указанные на рисунке 3, определяются с учетом внутреннего размера дугообразной ручки, которая обычно бывает на крышках для эмалированной посуды. Это нужно для того, чтобы обеспечить свободное вхождение хвоста птицы под дугу ручки с целью подхвата и подъема крышки с горячей посуды, что уберет ваши руки от возможного ожога (рис. 4).

Если фигуру птицы приспособить для гаечного крепления, для этого нужно в центре плоскости основы птицы сделать отверстие под вставку-закрутку, такая фигура послужит красивой ручкой для шкафа (рис. 5).

Андрей КОЛЕСНИЧЕНКО,
х. Нижняя-Гастагайка Краснодарского края.

Ручная птица



Подумай и сделай

Коробка из пакета

У вас в руках пустой пакет из-под кефира или сливок. Его можно выбросить в мусорный ящик, однако не спешите это делать.

Из этого пакета можно изготовить удобную коробку для хранения, скажем, негативных пленок, пуговиц, семян и т.д.

По размеру боковой части (или донышка) тетраупаковки 71-72 мм из прочного материала, скажем, из металлической полоски или фанеры делается специальная планка размером 71x10x2 мм. Она нужна для получения фиксированного размера и прогиба заготовки на размер 71-72 мм, как показано на рис. 1.

Теперь сложите заготовку по новому изгибу, следя, чтобы снова получилась плоская заготовка. Хорошо прогладьте изгибы рукой ножа (рис. 2), расправьте и снова сложите по первоначальному изгибу, прогладьте изгибы. После этого придайте заготовке форму короба, как показано на рис. 3.

Далее совсем просто. Обрезав тетраупаковку по высоте, вставьте ее в короб, предварительно короб обрежьте на длину 73-74 мм. Коробка готова к использованию.

Виктор ЮНОШЕВ,
г. Могилев.

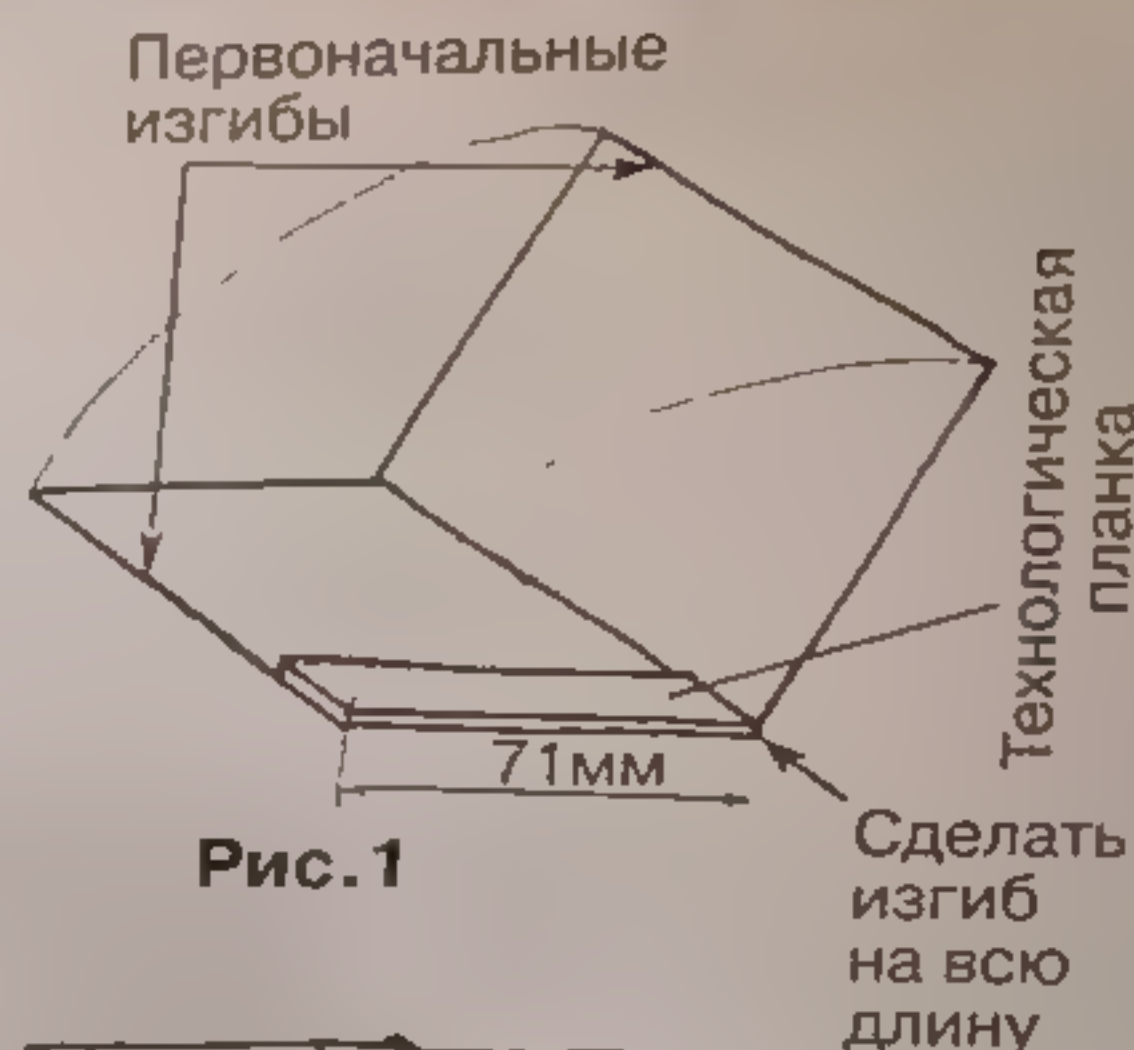


Рис. 1



Рис. 2

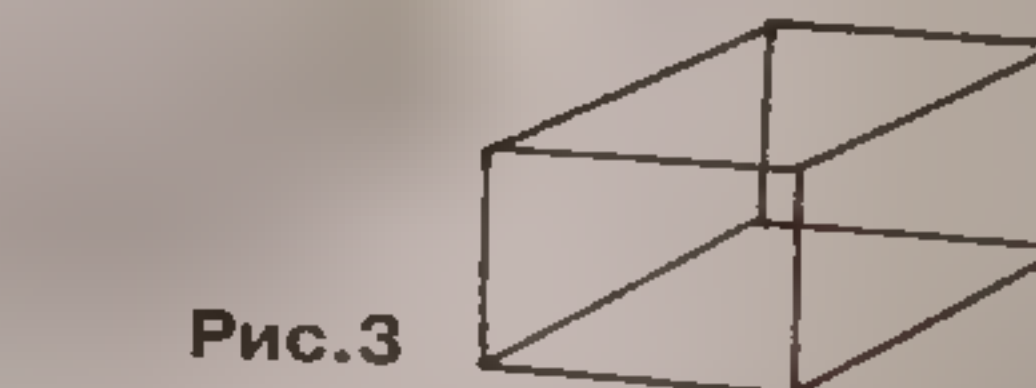


Рис. 3

Чучело щупака

Великана-щупака поймал в прошлом году на реке Неман Игорь Малючик, житель г. Скиделя. Все говорят, что ему очень повезло и это случилось впервые. Щупак-великан длиннее метра и весил за семь килограммов. Не так просто было такого великана вытянуть из воды на берег, но после стигинга выдержала

На первый взгляд пайка — дело нехитрое, но, как и всякое ремесло, имеет ряд нюансов, о которых мы и поговорим.

Прежде всего нужно выбрать паяльник. Для пайки массивных предметов, например, радиатора автомобиля, необходим паяльник-топор, мощностью не менее 100 Вт. Массивный наконечник «топора» позволит хорошо прогреть место пайки. Для пайки разносъем необходим паяльник мощностью не более 25 Вт с тонким жалом на напряжение 12 или 36 В и питать его нужно непременно через трансформатор. В остальных случаях подойдут паяльники на 40 Вт или 65 Вт

т.е. обстучать молотком рабочую часть (не входящую в тело паяльника).

Если готовой подставки нет, можно изготовить ее самому. Берут дощечку или кусок стеклотекстолита толщиной 5-10 мм, размером примерно 70x200 мм и вставляют в нее два куска медной или стальной проволоки, диаметром 1-2 мм, изогнутой в виде буквы М. Примерно посередине прикрепляют металлическую чашечку — например, пробку от водочной бутылки.

Секреты пайки

только оловянный или оловянно-серебрянные припой, т.к. свинец ядовит, и ПОС здесь не годится.

В качестве флюса, чаще всего, используется канифоль в виде крючков или порошка (в деревне, когда безвыходное положение и канифоли нет, выручит смола с хвойных деревьев). Но более качественная и эстетическая пайка получается с использованием жидкого флюса. Самый простой жидкий флюс — это раствор порошка

медных проводов используют нож и главное — держат его под углом 90 град. При этом жилы надрезаются, причем надрез имеет форму клина. Если провод часто изгибается в этом месте, то он быстро обломается. Следующий вариант) провести жалом прогретого паяльника по окружности в нужном месте и затем снять ногтем изоляцию. В крайнем случае нужно держать нож под острым углом и стараться срезать изоляцию аккуратно, не повреждая медные проводники. Наносим на место

отверстие под вставку... фигура послужит красивой ручкой для шкафа (рис. 5).

Андрей КОЛЕСНИЧЕНКО,
х. Нижняя-Гастагайка Краснодарского края.

Чучело щупака

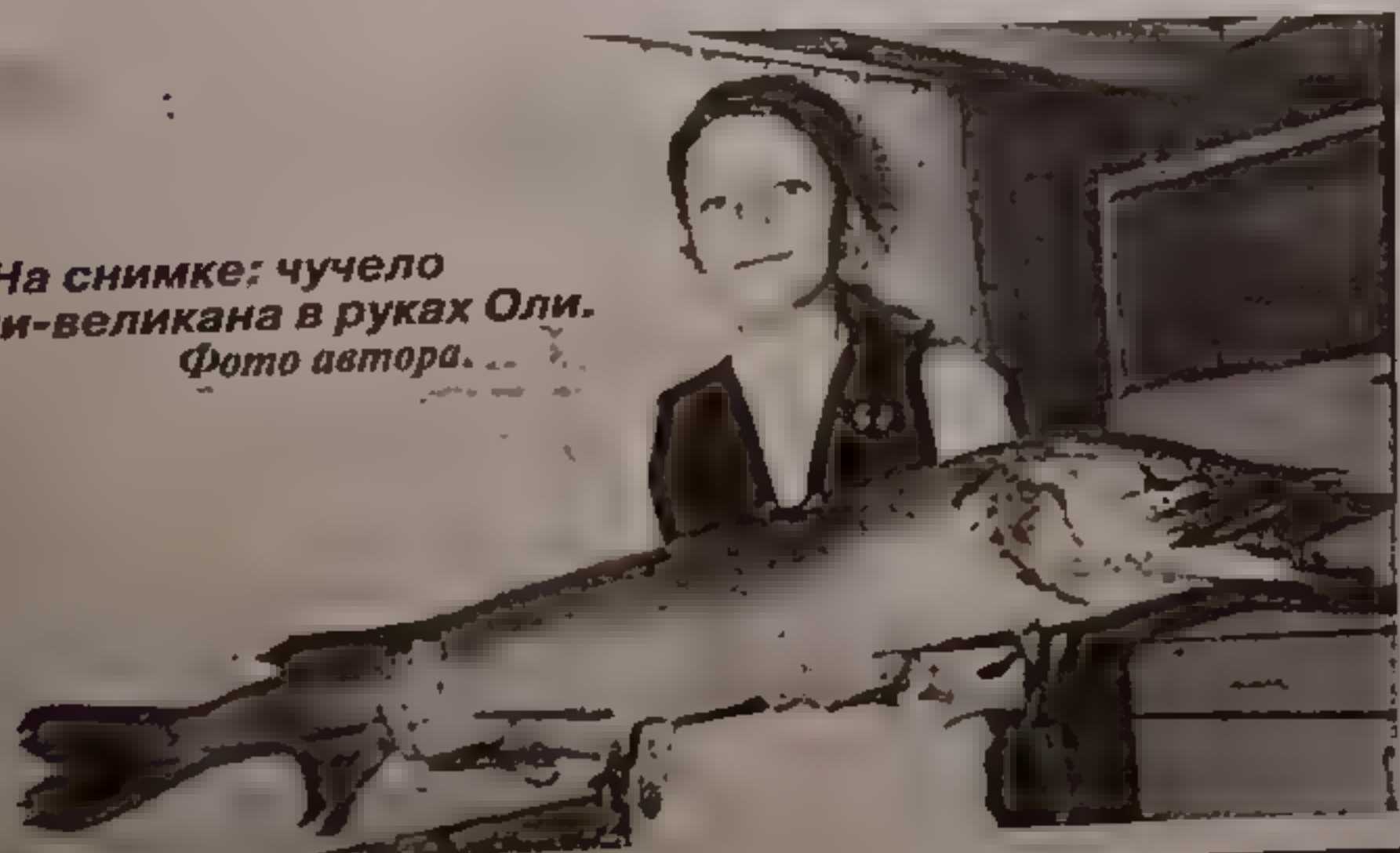
Великана-щупака поймал в прошлом году на реке Неман Игорь Малючик, житель г. Скиделя. Все говорят, что ему очень повезло и это случилось впервые. Щупак-великан длинной больше метра и весил за семь килограммов. Не так просто было такого великана вытянуть из воды на берег, но леска спиннинга выдержала.

Как сообщил удачливый рыбак-любитель, он стал увлекаться рыбалкой с детских лет, и такая щука является в его жизни рекордом. Поэтому и решил Игорь по просьбе дочери Оли и всей семьи сделать из щупака-великана чучело, как память об удачной рыбалке.

— Сделать чучело из рыбы очень просто и доступно каждому, — говорит Игорь Малючик, — снял аккуратно кожу, после чего ее вместе с головой поместил в насыщенный солевой раствор. Когда кожа с головой хорошо просолилась в растворе, придал ей естественный вид рыбы, набив аккуратно обыкновенной ватой. После этого высушил. Готовое чучело хорошо сохраняется уже второй год.

Илья БОРИСОВ,
г. Скидель Гродненской обл.

На снимке: чучело
щуки-великана в руках Оли.
Фото автора.



На первый взгляд пайка — дело нехитрое, но, как и всякое ремесло, имеет ряд нюансов, о которых мы и поговорим.

Прежде всего нужно выбрать паяльник. Для пайки массивных предметов, например, радиатора автомобиля, необходим паяльник-топор, мощностью не менее 100 Вт. Массивный накопчик «топор» позволит хорошо прогреть место пайки. Для пайки разносъем необходим паяльник мощностью не более 25 Вт с тонким жалом на напряжение 12 или 36 В и питать его нужно непременно через трансформатор. В остальных случаях подойдут паяльники на 40 Вт или 65 Вт на 220 В. При пайке следует руководствоваться следующим: место пайки должно быть хорошо прогрето — припой в месте пайки должен быть жидким, но не перегрето — например перегрев при пайке печатных плат приводит к отслаиванию дорожек.

Если паяльник новый, его необходимо обжечь, т.к. на спирали присутствует масло, при сборке иногда используются нитки и т.д. Для этого его ставят на подставку и помещают на баллон, либо опускают за окно (так, чтобы жало не касалось стекла) и запитывают через удлинитель на 10-15 минут. Перед обжигом и после него жало необходимо вынуть и снова вставить в тело паяльника. Этот же процесс необходимо периодически производить в процессе эксплуатации, иначе жало так «закореет», что его невозможно будет заменить. И еще один нюанс: чтобы жало служило дольше, его необходимо отковать,

Секреты пайки

т.е. обстучать молотком рабочую часть (не входящую в тело паяльника).

Если готовой подставки нет, можно изготовить ее самому. Берут дощечку или кусок стеклотекстолита толщиной 5-10 мм, размером примерно 70x200 мм и вставляют в нее два куса медной или стальной проволоки, диаметром 1-2 мм, изогнутой в виде буквы М. Примерно посередине прикрепить металлическую чашечку — например, пробку от водочной бутылки, куда можно засыпать канифоль. Если же чашечка большая, туда можно поместить и припой. Лучший вариант — одна чашечка с припоем, другая — с канифолью.

Итак, паяльник обожжен. После этого прогреваем его в течение 3-5 минут, зачищаем рабочую часть жала напильником и быстро окунаем его в канифоль, затем в припой и натираем его о кусок чистого (непромасленного) дерева или фанеры. Если вся рабочая часть покрыта припоем, на этом заканчиваем. Если припой лег неравномерно, процесс повторяем.

Какой выбрать припой? В основном для пайки используют припой оловянно-свинцовый (ПОС). Чем он светлее, тем больше содержит олова, тем прочнее пайка, тем медленнее она тускнеет, но и температура плавления выше.

Вообще существуют припои с температурой плавления от нескольких десятков до нескольких сотен градусов, но в большинстве случаев используются ПОС.

При пайке посуды (латаньи кастрюль) следует использовать

только оловянный или оловянно-серебрянный припой, т.к. свинец ядовит, и ПОС здесь не годится.

В качестве флюса, чаще всего, используется канифоль в виде крючков или порошка (в деревне, когда безвыходное положение и канифоли нет, выручит смола с хвойных деревьев). Но более качественная и эстетическая пайка получается с использованием жидкого флюса. Самый простой жидкий флюс — это раствор порошка (дробленых кусочков) канифоли в этиловом спирте. Лучшая тара здесь — пузырьки из-под маникюрного лака. Их промывают 2-3 раза ацетоном, затем засыпают порошок и заливают спирт, оставляют на время и затем энергично встряхивают до растворения канифоли. Засыпать ее нужно немного — густой флюс плохо растекается. А наносить его на место пайки очень удобно кисточкой. Канифольными (в чистом виде) флюсами можно пользоваться только при пайке медных, латунных и бронзовых изделий. Если надо прочно спаять стальные или изделия из нержавеющей стали, используют активные флюсы. Это раствор хлористого цинка («травленная» соляная кислота), ортофосфорная кислота, аспирин (ацетилсалициловая кислота) и т.д.

Место пайки тщательно готовят. Медьсодержащие изделия, как правило, достаточно очистить механически от окислов и посторонних предметов (изоляция и проводов) и можно приступать к пайке. Частая ошибка начинающих — при снятии пластмассовой изоляции с

медных проводов используют нож и главное — держат его под углом 90 град. При этом жилы надрезаются, причем надрез имеет форму жила. В этом месте, часто изгибается в этом месте, то он быстро обломается. Следует (лучший вариант) провести жалом прогретого паяльника по окружности в нужном месте и затем снять ногтем изоляцию. В крайнем случае нужно держать нож под острым углом и стараться срезать изоляцию аккуратно, не повреждая медные проводочки. Наносим на место пайки флюс и натираем его припоем, который должен равномерно покрыть все место пайки. Если нужно спаять 2 медных провода, делайте это не встык, а наложив их друг на друга на 5-10 мм для увеличения прочности пайки.

При пайке стальных изделий перед облуживанием, кроме механической очистки, места пайки необходимо обезжирить спиртом или ацетоном. Пайка припоями ПОС механически непрочная, для усиления места пайки используется бандаж.

Например, вам нужно изготовить для рыбалки тройник, а в продаже подобного нет. Выбираем нужные по размеру одинарные крючки с колечком. У двух крючков колечки откусываем. Цевье всех трех облуживаем. Отрезаем кусок пробки толщиной 3-5 мм, внутри просверливаем отверстие и вставляем крючки под углом 120 град. Затем туго обматываем обезжиренные участки голым тонким медным проводом и обпаиваем.

Если лопнула стальная трубка, бандаж следует делать стальной или нихромовой проволокой, а вдоль трубки положить стальные пластины. Облуживаем проволоку, трубку и пластины, затем накладываем пластины на трубку, обматываем проволокой и тщательно припаиваем припоем. Облуживать нужно очень тщательно и слой припоя должен быть тонким и равномерным, без пролысин. Иначе механическая прочность будет низкой. И еще одно важное замечание. После пайки кислотой нужно тщательно нейтрализовать остатки кислоты на месте пайки содой, в крайнем случае мыльным раствором. Иначе вскоре кислота разъест припой.

Сергей МАРУШАК,
г. Минск.

Стеклорез «не вильнет»

Резать стекло в домашних условиях сложно: то линейка скользит, то стеклорез пойдет неровно — вильнет. Я весьма просто решил эту проблему, сделал нехитрое устройство.

Нужна обычная линейка, да две, три присоски, которые используются либо для бытовых целей, например, для крепления крючков в ванной или на кухне, либо для детских игрушек, например, стрел для лука и т.п. Чтобы крепление присосок на линейке с обратной стороны было более надежным, надо чуть выбрать материал на линейке, посадить присоску. Для длинной линейки достаточно прикрепить таким образом 2-3, а то и 4 присоски в зависимости от длины линейки. Стекло отрежется легко и точно, прижимать сильно такую линейку резать стекло по радиусам.

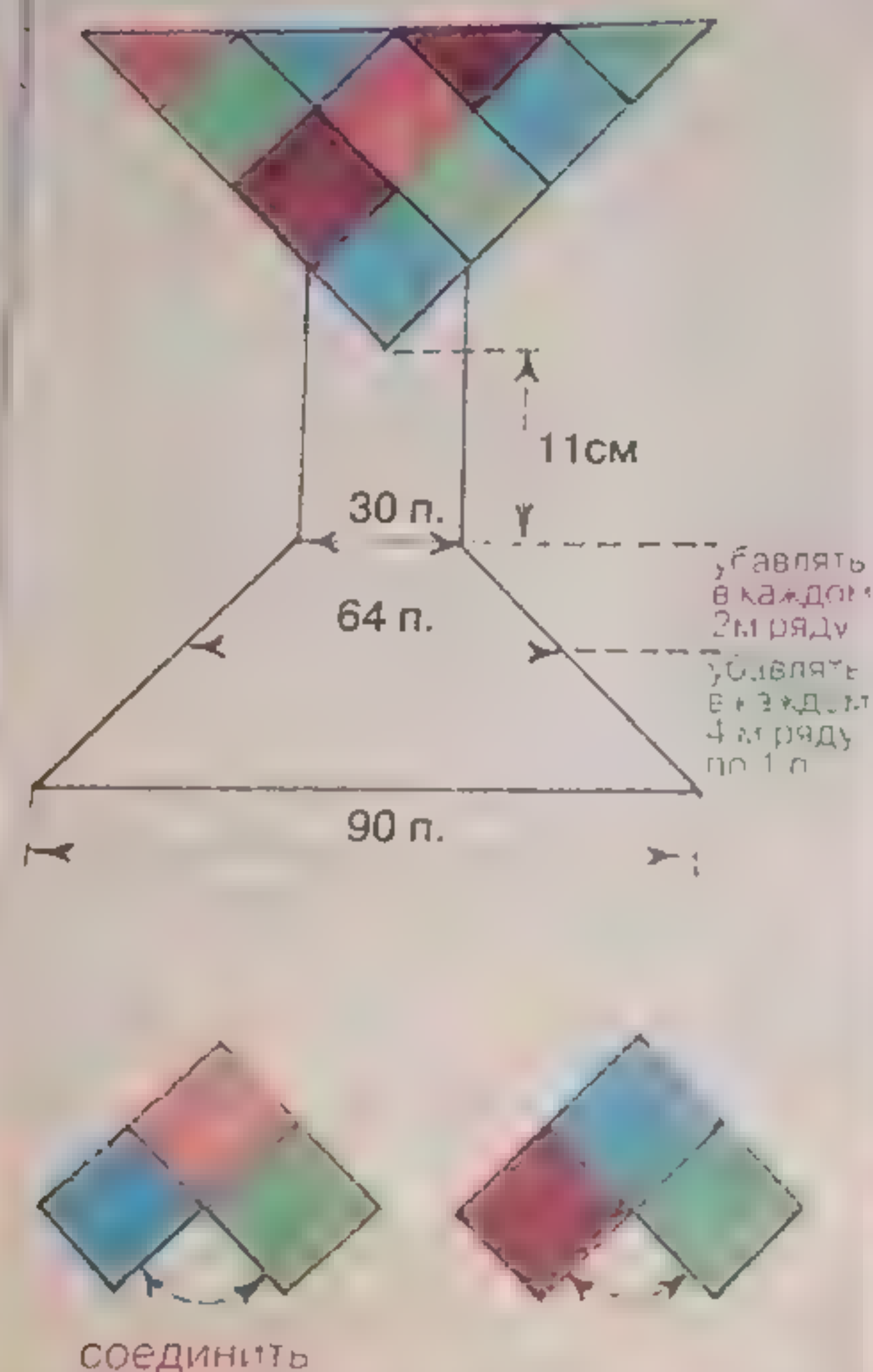
Григорий БОРИСКИ,
г. Бобруйск.



Конкурс ДС

Среди подписчиков, поклонников «Делаем сами» немало настоящих мастеров и мастериц, в том числе и по вязанию. Сегодня мы предлагаем две работы, присланные на конкурс: Натальи Болотовой из г. Апатиты Мурманской области и могилевчанки Надежды Андросовой. Каждая из мастериц демонстрирует на фото свое изделие. Приглашаем принять участие в таком «шоу» на страницах газеты всех желающих.

Купальник из разноцветных квадратов



Треугольник:

Начать вязание цветной нитью, вязать лицевой гладью, делая убавки по описанию вязания квадрата, дополнительно убавляя в каждом лицевом ряду в начале и конце каждого ряда по 1 петле.

Начало вязания: связать 4 разноцветных треугольника. По краям треугольников набрать петли для вязания

Пуловер с узором

Размер 46/48

Материал: 500 г коричневой полушерстяной пряжи, по 50 г черной, 20 г белой пряжи. Спицы № 3, круговые спицы № 3. Лицевая гладь: лицевые ряды — лицевыми петлями, изнаночные ряды — изнаночными петлями.

Вывязываемый узор: выполнять лицевой гладью по схеме, в которой обозначены лицевые и изнаночные ряды, 1 клетка соответствует одной петле.

Средняя плотность вязания: 23 п х 32 ряда = 10 см х 10 см.

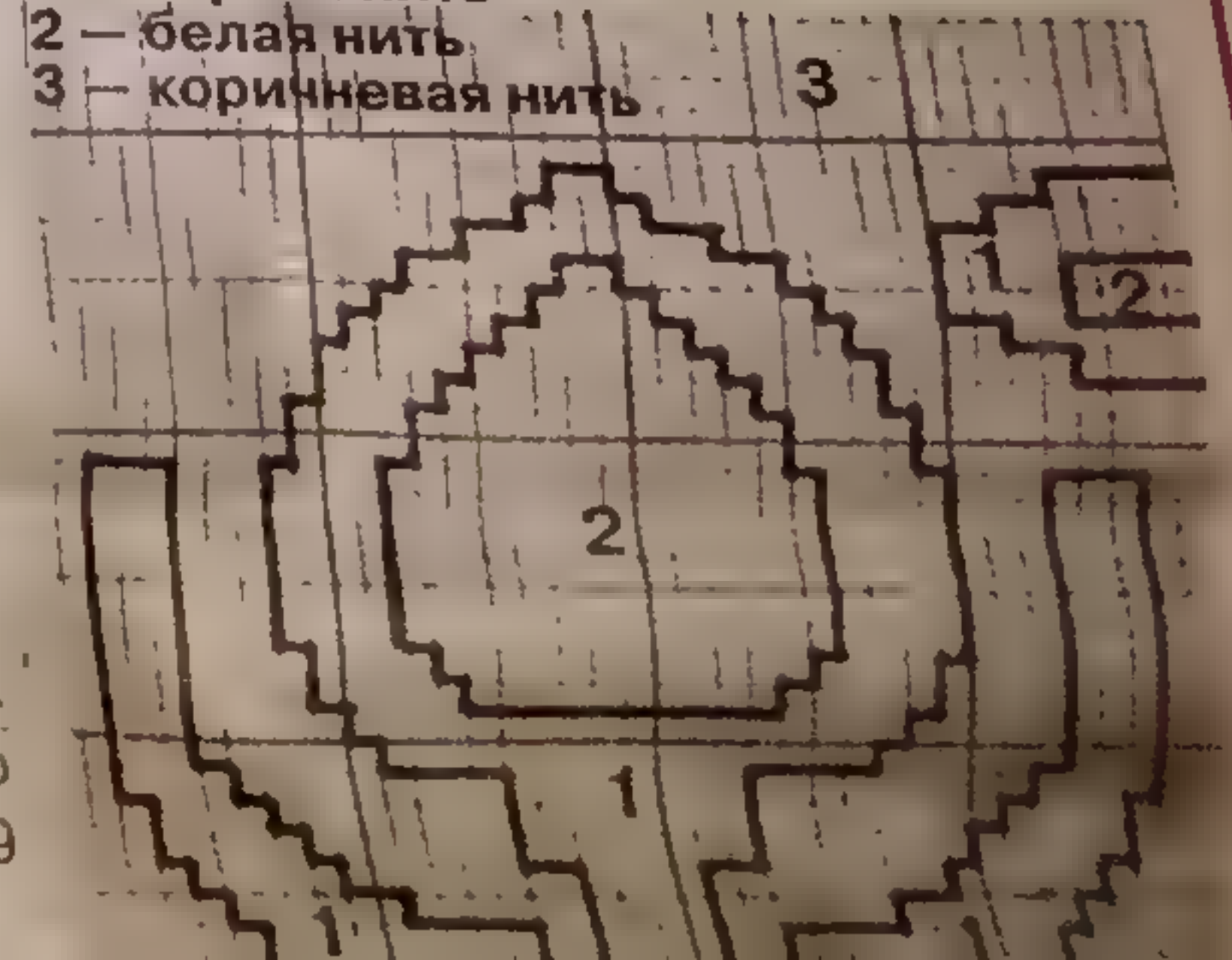
Спинка: коричневой нитью набрать 114 п. и связать для планки 6 рядов лицевыми петлями, 7-й ряд провязать для сгиба изнаночными петлями. Через 3 ряда с кромочной петли. Репорт повторить 3 раза. На высоте 56 см от планки закрыть петли.

Перед: вязать аналогично, только на высоте 50 см от планки оформить вырез горловины. Для сторон закрыть в каждом втором ряду 1 раз по 4 п., закрыть оставшиеся петли.

Рукава: набрать на спицы 54 петли и вязать планку также как для спинки и переда. С 3-го ряда начать вывязывать рисунок. Для расширения рукава с двух сторон прибавить в каждом 4-м ряду по 1 петле = 112 п. Провязав от планки 49 см, закрыть все петли.



1 — черная нить
2 — белая нить
3 — коричневая нить



Размер 46-48)
Потребуется около 150 г разноцветной пряжи с лайкрой.

Квадратик:

1-й ряд — набрать на спицу 31 петлю;

2-й ряд — 31 лицевая;

3-й ряд — кромочная, 13 лицевых, 3 вместе лицевой, 14 лицевых;

4-й ряд — кромочная, 28 лицевых;



(размер 46-48)

Потребуется около 150 г разноцветной пряжи с лайкрой.

Квадратик:

1-й ряд — набрать на спицу 31 петлю;

2-й ряд — 31 лицевая;

3-й ряд — кромочная, 13 лицевых, 3 вместе лицевой, 14 лицевых;

4-й ряд — кромочная, 28 лицевых;

1-4 ряда вяжутся черной нитью, остальные ряды — цветной.

5-й ряд — кромочная, 12 лицевых, 3 вместе лицевой, 13 лицевых;

6-й ряд — кромочная, 12 изнаночных, 1 петля центральная, 13 изнаночных.

И так далее, пока на спице не останется 1 петля. Закрывать.

Треугольник:

Начать вязание цветной нитью, вязать лицевой гладью, делая убавки по описанию вязания квадратика, дополнительно убавляя в каждом лицевом ряду в начале и конце каждого ряда по 1 петле.

Начало вязания: связать 4 разноцветных треугольника. По краям треугольников набрать петли для вязания квадратиков. Связать переднюю часть трусиков, согласно схеме.

Связать заднюю половинку трусиков, сшить, края обвязать несколькими рядами плотной вязки черной пряжей.

Верхняя часть купальника вяжется из 3 квадратиков каждая чашечка.

Надеюсь моя модель вам понравится. Желаю успехов в работе.

Наталья БОЛОТОВА,
г. Апатиты Мурманской обл.

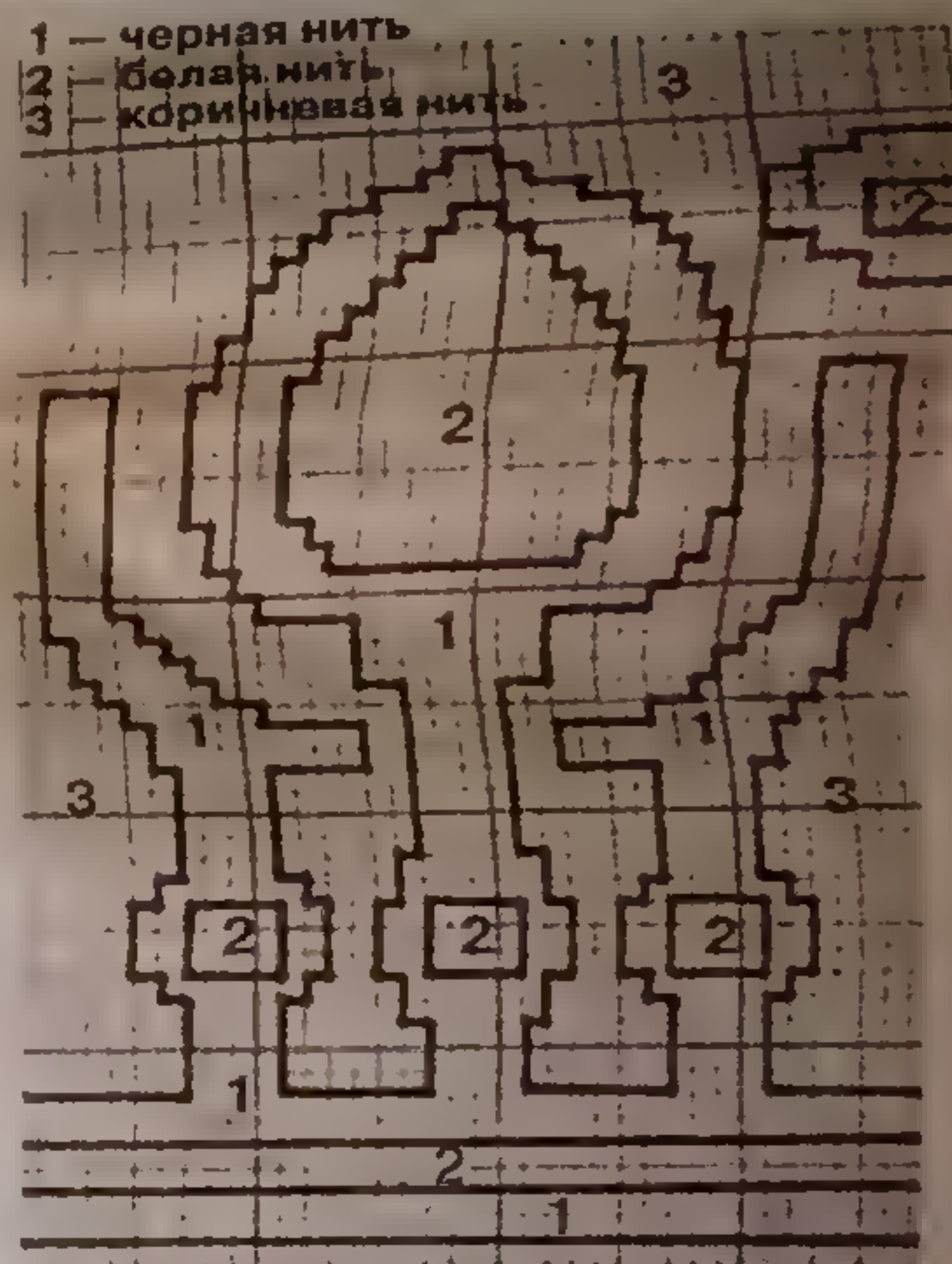
цевыми петлями, 7-й ряд — сгиба изнаночными петлями. Через 3 ряда с кромочной петли. Раппорт повторить 3 раза. На высоте 56 см от планки закрыть петли.

Перед: вязать аналогично, только на высоте 50 см от планки оформить вырез горловины. Для сторон закрыть в каждом втором ряду 1 раз по 4 п., закрыть оставшиеся петли.

Рукава: набрать на спицы 54 петли и вязать планку также как для спинки и переда. С 3-го ряда начать вывязывать рисунок. Для расширения рукава с двух сторон прибавить в каждом 4-м ряду по 1 петле=112 п. Провязав от планки 49 см, закрыть все петли.

Сборка: сшить швы, совмещая рисунок. Горловину обвязать на круговых спицах. Провязать 2 круга коричневой, затем еще 3,5 см, затем провязать еще 3,5 см и закрыть петли. У спинки, переда и рукавах и выреза горловины подшить вовнутрь планку.

Надежда АНДРОСОВА,
г. Могилев.



Чтобы научиться шить...

Много лет тому назад мне пришлось жить и работать в маленьких таежных поселках, вдали от больших городов. В местных магазинах продавались только основные продукты, а об одежде, тем более детской, и речь не шла. У меня же — две маленькие дочурки. Их надо было одеть. Вязать и вышивать к тому времени я уже умела (родилась я в деревне), а вот шить пришлось учиться. Где-то о чем-то прочитала, что-то женщины, постарше меня, подсказали, где-то «своим умом» дошла... И все записывала. Сначала девочкам шила, а потом и себе обновки стала делать.

Хочу поделиться опытом, как сделать первые шаги в ручном шитье.

Чтобы научиться шить, нужно прежде всего уметь работать иголкой. Иголка должна соответствовать следующим требованиям:

— не быть согнутой, так как от этого стежки будут неправильные;

— ушко иглы должно быть хорошо отшлифовано, чтобы не рвалась нитка и не мшилась;

— для штопки использовать иголки с очень длинными ушками;

— для штопки в своей подушечке держать как минимум четыре номера иголок от пятого до двенадцатого;

— иголка должна быть всегда немного толще нити, чтобы последняя могла свободно проходить сквозь ткань;

— нельзя шить без наперстка, лучше всего пользоваться стальным;

— вдевать нитку в ушко иглы тем концом, который отрезан (а не оторван) от катушки, в противном случае нитка потеряет свой блеск, на ней могут образоваться узлы;

— нитка для шитья должна быть не длиннее 50 см (для наметки или устройства сборок может быть и длиннее);

— нитку от катушки не отрывать, а обрезать ножницами;

— белье шьется короткими или полудлинными иголками, другие вещи — длинными;

— маленькую дырочку на одежде, белье из легкой ткани зашивать тонкой иглой с короткой ниткой, чтобы не увеличивать размер дырки;

— для очень тонких тканей применять тонкие нитки (N60-100) и тонкие иглы (T1-3) длиной 35-40 мм, для хлопчатобумажных и тонких шерстяных — нитки N 40-60, иглы N 3-5 длиной 30-40 мм.

Л. СИДОРЕНКО,
д. Липовец Витебской обл.

Вышитое панно «Бабочки»

Размер панно 55х71 см. Узор (см. рис.) выполнен на ткани белого цвета. Для вышивки использованы нити мулине в 3 сложения.

Узор из мотивов цветов, листьев и бабочек выполняют швами: двусторонняя гладь без настила, «козлик», стебельчатый, подкладной, узелки, «за иголку», накладные сетки «атласники», петельки и полупетельки с прикрепами. Лепестки крупных цветов вышиты краевой гладью, контур сердцевин цветочка выполняют тамбурным швом, сердцевину — тремя стежками и узелками, по одному узелку на конце каждого стежка. Крупные листья вышивают «козликом» и «атласниками», мелкие — подкладным швом.

Туловище большой бабочки выполняют гладью, голову — петельками с прикрепами в форме кружочка, большие крылья — краевой гладью и накладными сетками. Для накладной сетки рабочую нитку прокладывают 3 раза подряд по горизонтали и вертикали. В местах пересечения широких полос вышивают крестик. Контур маленьких крыльев вышивают «козликом», внутреннюю часть контура вышивают подкладным швом и полупетельками с прикрепами, которые сходятся в центре круга. Крылья средней бабочки вышивают краевой гладью, накладными сетками (верхние крылья) и «атласниками», и узелками (нижние крылья). Контур накладных сеток вышивают стебельчатым швом.

Туловище бабочки вышивают гладью (узкая полоска), затем подкладным швом. Верхние крылья маленькой бабочки — гладью (край крыльев), подкладным швом (полоска) и накладной сеткой. Контур нижних крыльев обшивают косой гладью, внутри контура гладью вышиты кружочки и 3 стежка с узелками. Туловище выполняют полупетельками с прикрепами.

Таким же швом вышивают зубцы, расположенные вдоль нижнего края панно. Три другие стороны панно обшивают швом «козлик».

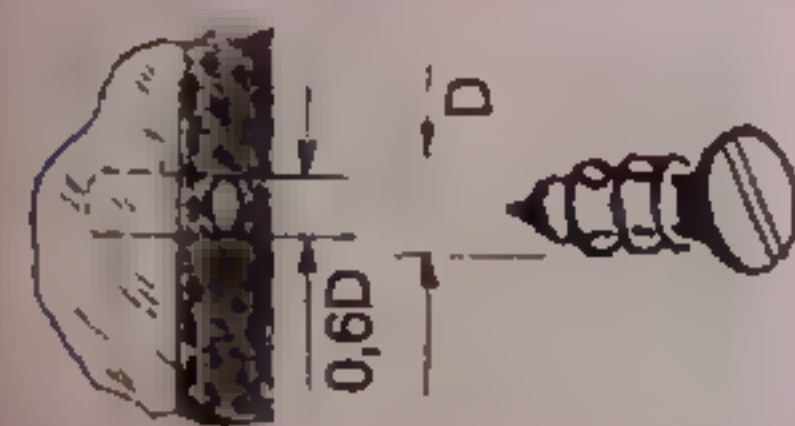


* Для выполнения панно «Бабочки», приведенный на рисунке узор надо увеличить по клеткам размером 2х2 см.

Татьяна ЗАЯЦ,
г. Минск.

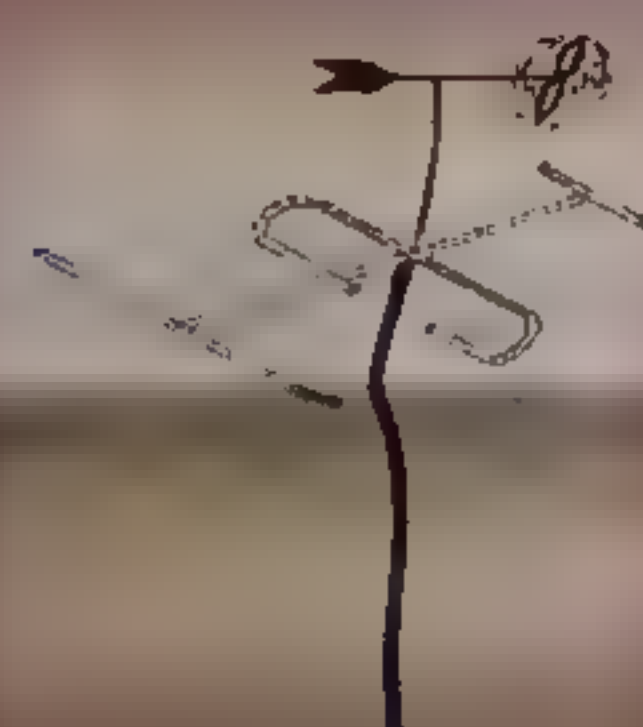


Если нужно ввернуть шуруп в торец древесно-стружечной плиты, то высверливают отверстие диаметром 0,6 от диаметра шурупа. Нужно заполнить отверстие клеем типа «Суперцемент», «Момент» (но не эпоксидным) и через сутки ввернуть шуруп. Плита не расслаивается. Однако под нагрузку полученное соединение можно ставить через сутки.



Вороны и голуби, садящиеся на телевизионные антенны, нередко сгибают вибраторы. Флюгер с пропеллером (из дерева или жести) нужно укрепить поверх антенны.

Он будет охранять антенну от птиц и указывать направление ветра.

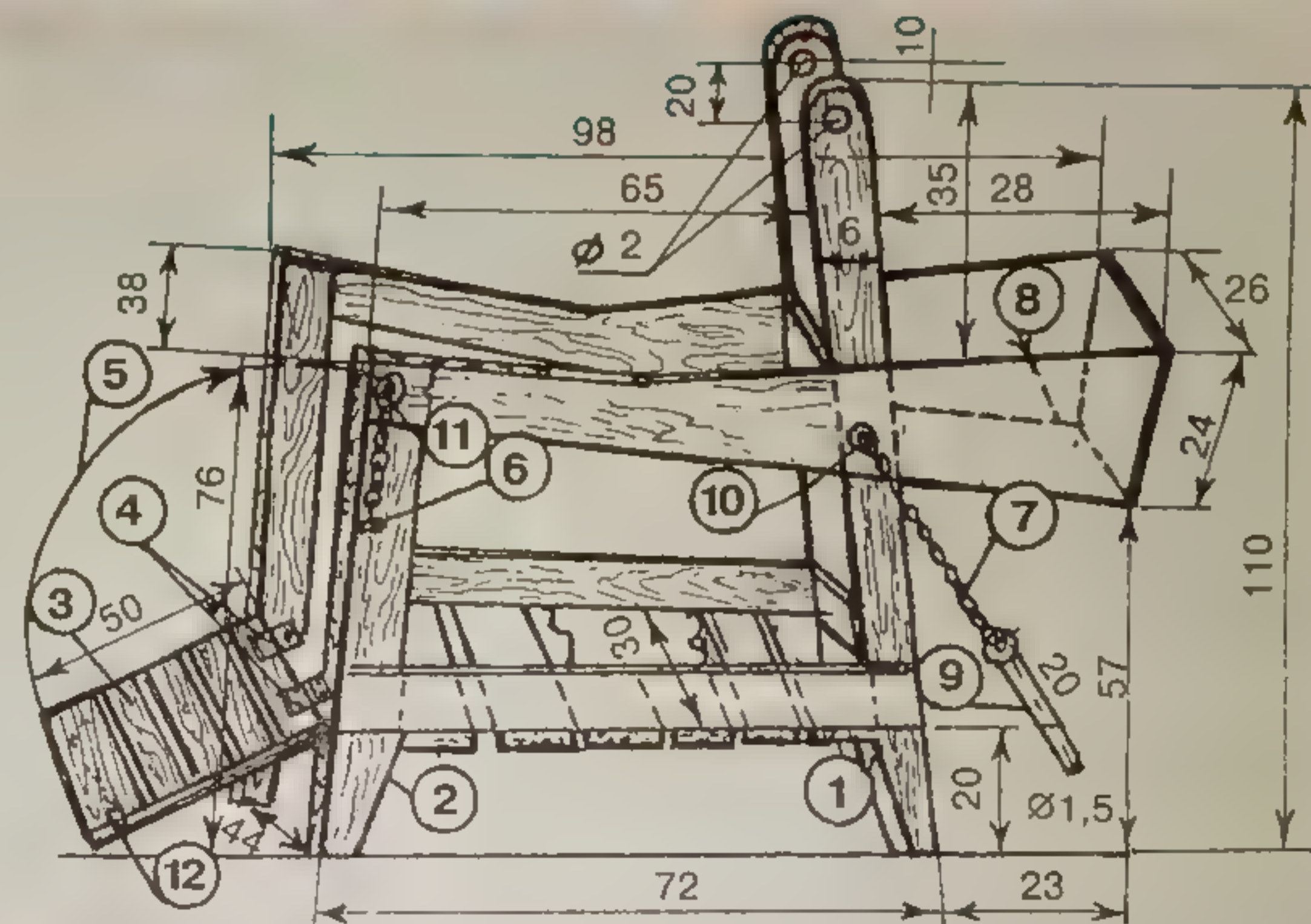


Бывает, ножницы затачивают мелкозернистым брусом, потом направляют оселком для

Коза у нас наровлива, с «характером». Во время дойки Зорьку надо было поддерживать за рога и одновременно угощать хорошим кормом. Возникла идея сделать для нашей кормилицы молоко станок-«ресторан», устройство которого показано на рисунке (размеры в см.). В станок-«ресторан» Зорька заходит охотно, т.к. там, в кормушке (п.8) для нее положен любимый корм.

Созданы определенные удобства и для хозяйки. Жена доит Зорьку на небольшой табуретке, и коза отдает ей молоко без остатка.

Входная походня (п. 3) на петлях (п. 4) по стрелке (п. 5) подымается и закрепляется цепочкой (п. 6) в узлах (п. 11 и 12). Шея козочки между передними стойками (п.1) вверху перекрывается стержнем (п. 9) прикрепленным к цепочке (п. 7), а последняя — на доску (п. 10). Опорные входные стойки (п. 2) к низу рас-



ширенные до 55 см, а вверху суженные до 38 см, вместе с парой опорных передних ножек (п. 1) при перемещении «ресторана» по двору и в сарае обеспечивают лег-

кость, прочность и надежность в нашем хозяйственном доме.

Геннадий БАЖАНОВ,
инженер-изобретатель
г. Витебск.

краем пробки о какой-нибудь твердый предмет.

● Чтобы защитить от нашествия муравьев ваш провиант дома или в туристическом лагере, подложите под ножки шкафов с продовольствием крышки от жестяных корыток и налейте в них жидкого машинного масла. Если продукты хранятся в ящиках без подставок, сделайте подставки под углы, используя пустые катушки из-под ниток. Если поблизости нет маленьких детей или домашних животных, масло можно заменить порошком против насекомых.

● Как известно, даже следы фиксажа, попавшие в проявитель, безнадежно портят его. Поэтому каждый раз после закрепления про-

мывайте бачок или кювету раствором бикарбоната натрия (питьевой соды). Если остатки соды попадут в проявитель, они не испортят его так, как кислота, содержащаяся в гипосульфите.

● Чтобы удалить ржавчину с металлической поверхности, можно протереть ее стальными опилками, смоченными в смазочном масле.

● Вы сделаете вашу посуду менее хрупкой, если положите в слегка подсоленную воду и начнете медленно нагревать ее, доведя до кипения и продолжая кипятить в течение получаса. Чем медленнее вы будете нагревать воду, тем крепче будет посуда.

Химчистка на дому

Перед удалением пятна необходимо выяснить действие пятновыводителя на ткань. Это лучше всего сделать на внутренних швах. Если пятновыводитель не разрушает ткань и не меняет ее окраску, то можно приступать к выведению пятна. Под пятно следует подложить ватный тампон для впитывания вещества пятновыводителя. На другой тампон наносят пятновыводитель и обрабатывают пятно от краев к центру. После удаления пятна могут оставаться разводы, поэтому изделие необходимо выстирать в мыльной воде.

Пятна от фруктов, ягод выводятся следующими способами:

1. Раствор глицерина и воды в равных частях.
2. Держать ткань над кипящей водой и протирать уксусом.
3. Раствор нашатырного спирта с водой в равных частях.
4. Увлажнить пятно, посыпать лимонной кислотой. Через 10-15 мин. смыть водой.
5. Если ткань белая, то удаляют раствором: 0,5 ч.л. перекиси водорода и 0,5 ч.л. нашатырного спирта на 1 ст. горячей воды.
6. На цветных тканях удаление пятен можно произвести кислым молоком. Для этого необходимо замачивание на несколько часов и обязательная после этого стирка в мыльной воде.

Пятна от зелени выводятся следующими способами:

1. Теплый мыльный раствор с небольшим количеством нашатырного спирта.
2. 1 ч.л. соли на 0,5 ст. теплой воды.
3. Раствор из 5 частей этилового спирта и 1 части поваренной соли.
4. 10%-ный раствор щавелевой кислоты с последующей промывкой подщелоченной водой.
5. 8 частей денатурата и 1 часть уксусной эссенции.
6. С белых тканей снимать пятна можно 3%-ным раствором перекиси водорода с небольшим количеством нашатырного спирта.

Елена ВИКТОРОВА.

Сигнальный фонарь

хорошую погоду прицеп или груз водители замечают вовремя, но ве-

лампа HL (2,5 В. 0,12А) включена в цепь коллектора транзистора УТД

Фонарь включается только с наступлением сумерек, потому что между базой и эмиттером транзистора УТД

ся на телевизионных антеннах нередко сгибают вибраторы. Флюгер с пропеллером (из дерева или жести) нужно укрепить поверх антенны.

Он будет охранять антенну от птиц и указывать направление ветра.



Бывает, ножницы затачивают мелкозернистым брусом, потом направляют оселком для бритья — лезвия получаются очень острыми, бриться можно, а ножницы не режут. В чем дело? Секрет в том, что гладкие, отполированные изделия скользят, выталкивают материал, причем особенно трудно стричь волосы. Ножницы затачивать нужно крупнозернистым брусом, проводя им по лезвию от конца к оси под углом. Обрадовавшиеся на жале мельчайшие косые зубцы не дадут проскользывать лезвию.

Если раскололась крышка фарфорового чайника, разбилось блюдо, хорошо нагрейте места излома, проложите полиэтиленовую пленку и плотно сожмите. Получившийся после охлаждения шов будет прочным и незаметным.



Шерстяные носки в резиновых сапогах рвутся очень быстро. Тем, кому приходится много ходить в резиновой обуви, пригодится такой совет: из старых шерстяных носков (свитера, кофты) вырезают подследники и пришивают их с внутренней стороны к капроновым носкам. Получается тепло и прочно.



подсказок

● Часто такая мелочь, как слишком плотно засевшая пробка, заставляет порядком помучиться. Однако банка или бутылка с навинчивающейся крышкой или колпачком легко откроется, если крышку (но только крышку!) ненадолго опустить в горячую воду. Усклянки с притертой пробкой нужно на газовой плите или горелке осторожно погреть горлышко. Если пробка все же не вынимается, легонько постучите

муравьев в ваш вариант дома или в туристическом лагере, подложите под ножки шкафов с продовольствием крышки от жестяных коробок и налейте в них жидкого машинного масла. Если продукты хранятся в ящиках без подставок, сделайте подставки под углы, используя пустые катушки из-под ниток. Если поблизости нет маленьких детей или домашних животных, масло можно заменить порошком против насекомых.

● Как известно, даже следы фиксажа, попавшие в проявитель, безнадежно портят его. Поэтому каждый раз после закрепления про-

держивающаяся в гипосульфите.

● Чтобы удалить ржавчину с металлической поверхности, можно протереть ее стальными опилками, смоченными в смазочном масле.

● Вы сделаете вашу посуду менее хрупкой, если положите в слегка подсоленную воду и начнете медленно нагревать ее, доведя до кипения и продолжая кипятить в течение получаса. Чем медленнее вы будете нагревать воду, тем крепче будет посуда.

с небольшим количеством нашатырного спирта.

2. 1 ч.л. соли на 0,5 ст. теплой воды.

3. Раствор из 5 частей этилового спирта и 1 части поваренной соли.

4. 10%-ный раствор щавелевой кислоты с последующей промывкой подщелоченной водой.

5. 8 частей денатурата и 1 часть уксусной эссенции.

6. С белых тканей снимать пятна можно 3%-ным раствором гипосульфита с небольшим количеством нашатырного спирта.

Елена ВИКТОРОВА.



Иногда бывает, что из-за поломки водитель оставляет прицеп или часть груза на обочине или даже на проезжей части дороги. В светлое время суток и в

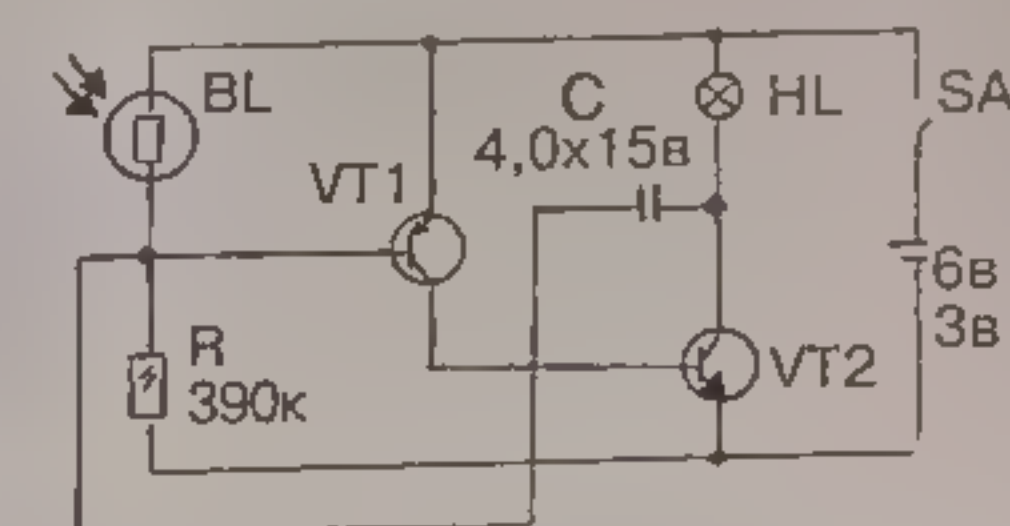
Сигнальный фонарь

хорошую погоду прицеп или груз водители замечают вовремя, но вечером и ночью, а также в непогоду для обозначения посторонних неподвижных предметов, находящихся на дороге, необходимо устанавливать красные сигнальные огни. Делать это не так просто, так как для питания сигнальных огней нужны аккумуляторы или мощные батареи гальванических элементов. Необходимо также включать и выключать эти огни.

Для этой цели можно собрать принципиальную электрическую схему автоматического сигнального фонаря. Он включается только при наступлении темноты и светится не непрерывно, а вспышками, с частотой до 50 раз в минуту (ее регулируют изменением емкости конденсатора). Энергии двух элементов типа 373 хватает на несколько месяцев работы.

Импульсивный режим работы достигается тем, что сигнальная

лампа HL (2,5 В, 0,12А) включена в цепь коллектора транзистора VT2. Он вместе с транзистором VT1 и RC — цепочкой образует несимметричный мультивибратор, частота повторения импульсов которого около 1,2



Гц. Преимущество мультивибратора, собранного по приведенной схеме с использованием транзисторов различной проводимости, — высокая экономичность, так как ток потребляется только в момент вспышки лампы. Частота вспышек может быть снижена путем увеличения емкости конденсатора С.

Фонарь включается только с наступлением сумерек, потому что между базой и эмиттером транзистора VT1 включен фоторезистор BL, сопротивление которого резко меняется при изменении освещенности его светочувствительной поверхности. При дневном освещении сопротивление фоторезистора BL мало (несколько килоом). Он шунтирует цепь база — эмиттер транзистора VT1, и поэтому мультивибратор не работает. С наступлением сумерек сопротивление фоторезистора BL значительно возрастает, его шунтирующее влияние ослабевает и мультивибратор начинает работать.

Для изготовления сигнального фонаря можно использовать транзисторы МП41 (VT1) и МП38 (VT2), фоторезистор ФСК-1 г (или ФС-1А).

Владимир ЛЕОНТЬЕВ,
Гомельская обл.

Продлим «жизнь» велосипедной цепи

Я давно обратил внимание на то, что слабо натянутая цепь служит дольше (это естественно), но и ведомая звездочка дольше не изнашивается! Ездить с болтающейся цепью опасно. При быстрой езде она начинает раскачиваться, в определенный момент наступает резонанс колебания и цепь слетает с ведомой звездочки. Хорошо, если дело закончится порванными спицами — может быть и хуже! Я пришел к выводу, что можно цепь не натягивать до нормы, а надо как-то зафиксировать ее по отношению к ведомой звездочке. Продумал и поставил незафиксированное, которое избавило от необходимости подтягивать цепь, хитрое приспособление, которое возникло автоматически. Нагрузка на цепь становится постоянной (уст. т.к. это происходит автоматически). Нагрузка на цепь становится постоянной (уст. т.к. это происходит автоматически). Нагрузка на цепь становится постоянной (уст. т.к. это происходит автоматически).

Устройство (см. рис.) несложное: хомут, рычаг со звездочкой, пружина. Рычаг из прочного металла толщиной до 3 мм. Звездочка (11 зубьев, d 46 мм) — из капрона или другого полимерного материала. Пружина должна быть достаточно упругой, чтобы поддерживать и натягивать цепь. Рычаг крепится в хомуте подвижно, его надо несколько изогнуть, чтобы совместить плоскости цепи и звездочки фиксатора. С этой же целью надо обязательно ставить резиновую прокладку (на трубу рамы), чтобы крепление было надежнее. Звездочка фиксатора должна находиться-



ся от ведомой в 7-8 см. Это несколько увеличивает охват ведомой звездочки цепью, повышается надежность. Фиксатор в моем велосипеде стоит давно и в его полезности я убедился.

Валентин КОФАНОВ,
г. Орша Витебской обл.

Уход за коврами и дорожками

(Е. Казакевич из г. Могилева)

□ Новые ковры на протяжении двух месяцев достаточно обметать сухим веником. Пользоваться пылесосом для чистки ковров следует не чаще одного-двух раз в неделю, при этом лучше всего пользоваться упругой выбивалкой.

□ В морозную погоду лучше чистить ковры снегом.

□ Смесь из уксуса и воды (1 ст. л. уксуса на 1 л воды) нетрудно освежить краски ковра.

□ Цветному ковру можно придать свежесть, протерев его кусочком ткани, смоченным в рассоле квашеной капусты.

□ Ковер после чистки будет лучше блестеть, если его протереть губкой или тряпочкой, смоченной в этиловом спирте.

□ Не очень грязный ковер можно вычистить так: разбросайте несколько горстей сухой мелкой поваренной соли и подметите веником, заранее тщательно вымытым в горячей мыльной воде. По мере загрязнения соль меняйте на чистую, веник несколько раз промойте в горячей воде. Остатки соли уберите пылесосом.

□ Ковер с коротким ворсом легко очищается коркой черствого хлеба. Крошками натирают ковер, а затем сметают их веником или щеткой. Шерстяные ковры и дорожки можно чистить:

— губкой, смоченной в пене любого универсального моющего средства, но увлажнять их надо лишь слегка;

— древесными опилками. Их просеивают, омывают мыльным раствором, в который добавляют немного бензина. Ковер сначала выбивают для удаления пыли, затем смачивают теплым раствором уксуса (2 ст. л. на ведро воды), после чего протирают древесными опилками при помощи щетки. По мере загрязнения опилок их заменяют свежими;

— пропущенными через мясорубку, тщательно промытыми картофельными очистками;

— горячей заваркой. Разбросать ее по поверхности ковра и через некоторое время смести чистой щеткой или веником.

□ Распространен и такой способ чистки ковров: в 1 л теплой кипяченой воды растворяют 1/2 ч.л. стирального порошка «Новость» или мыльный стружки, добавляют немного скипидара. Этот состав наносят на лицевую сторону ковра и рав-

номерно размазывают щеткой, после чего ковер тщательно протирают сначала мокрой, затем сухой тканью и сушат на весу.

□ Застарелые чернильные пятна на ковре можно вывести спиртом, свежим соком лимона или лимонной кислотой, смачивая вату и прикладывая ее к пятну. Вычищенное место промывают мыльной водой и насухо протирают полотняной тряпочкой.

□ Сильно загрязненные ковры с пятнами замачивают в воде, в которую добавляют нашатырный спирт (1 ст. л. на 1 л воды). Вынув ковер, дают воде стечь и сначала с изнанки, а потом с лицевой стороны чистят его щеткой, смоченной в растворе порошка «Новость» или мыльной стружки (1 ч.л. на 1 л воды). Затем ковер промывают два-три раза в воде, причем в последний раз в воду добавляют немного уксуса.

□ Пятна на ковре от фруктов, ягод и красного вина следует выводить холодной водой, в которую добавлено небольшое количество нашатырного спирта.

□ Синтетические ковры чистят тряпкой или щеткой, смоченной в растворе мыла. Однако нельзя слишком сильно тереть ворс, иначе он потеряет способность не воспринимать пыль и влагу.

□ С синтетических ковров из-за статического заряда трудно удаляются мелкие пылинки. Дело пойдет значительно быстрее, если перед чисткой ковер сбрызнуть средством «Антистатик».

□ Плюшевый ковер или накидку хорошо чистить квашеной капустой: отжать, разбросать по загрязненной поверхности и смести чистым веником.

Уберечь ковер от моли можно следующими способами:

— положить ковер на несколько плиток «Антимоль», выдержать в закрытом помещении часа четыре, а затем проветрить;

— несколько часов подержать ковер на холоде, а затем внести в теплое помещение; перепад температуры убьет гусениц моли;

— просушить ковер на ярком солнечном свете, потом встряхнуть и почистить щеткой.

Моль не выносит запаха мяты, табака, полыни, зверобоя, герани, багульника, апельсиновых корочек.

Инструмент для резьбы по дереву

(С. Говоровскому из г.п. Глуск Могилевской области)

СОВЕТЫ РЕЗЧИКУ

1. Режущий инструмент легче и быстрее затачивается, если его предварительно погрузить на полчаса в слабый раствор поваренной соли, а точильный брусок слегка смочить керосином.

2. Роль маленькой фрезы может выполнить шестеренка от старых часов, зажатая в патрон из электродрели.

3. Бритвенные ножи в электробритах изготавливают из легированной стали, поэтому из них выходят хорошие фрезы.

4. Для нарезки резьбы в дереве берем стальной болт, спиливаем на резьбовой части 3 лыски (шаг 120 град.), а конец заостряем.

5. Для контурной резьбы применяется штихель. Его можно изготовить из стальной полоски-фиксатора, взятой из отслужившего свой срок зонта.

6. Деревянные ручки инструмента не будут растрескиваться, если их выдерживать в подогретой олифе (30-40 град.).

7. При шлифовке дерева в труднодоступном месте можно использовать кусок шлифовальной бумаги, вставленной в станок безопасной бритвы.

Дополнительные инструменты: линейки, треугольники, транспортир, циркуль, лекало, лобзик, ножовки, коловорот и дрель, шило, кернер.

Рекомендуемая литература для тех, кто хочет заниматься резьбой:

А. Н. Коноваленко «Реставрация мебели» 1998 г.

А.Ю. Семенов «Резьба по дереву». Минск 2000 г.

С.В. Дементьев «Резьба по дереву». Москва 2000 г.

Начинающий резчик по дереву должен иметь как минимум набор стамесок и ножей различной конфигурации. В домашних условиях можно изготовить эти инструменты, используя детали машин, которые изготовлены из легированной или инструментальной стали.

Заготовку перетачивают на наждачном круге в необходимый профиль. При этом затачиваемый инструмент постоянно охлаждают в воде и следят, чтобы усилие было не слишком большим.

ОСНОВНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ

1. **Стамески прямые.** Для резной работы затачивают под углом 18-25 град., длина фаски 2-2,5 толщины стамески. Желательно иметь стамески шириной от 2 до 30 мм. Толщина стамесок шириной 5 мм доходит к шейке до 8-10 мм, а толщина стамесок более 5 мм к концу понижается до 3 мм. Длина лезвия 100-150 мм.

2. **Стамески-уголки** с формой лезвия в виде угла от 50-70 град. Заточка с внешней стороны лезвия. Иногда применяют заточку с обратной стороны.

3. **Стамески-клюкарзы.** Это плоские, полукруглые обратные короткие стамески с изогнутым полотном перечисленных профилей. Они предназначены для работы в труднодоступных местах.

4. **Стамески-царапки.** Это узкие полукруглые стамески с высокими бортами. Ширина захвата царапиков 1-5 мм. Предназначены для выборки узких полукруглых выемок.

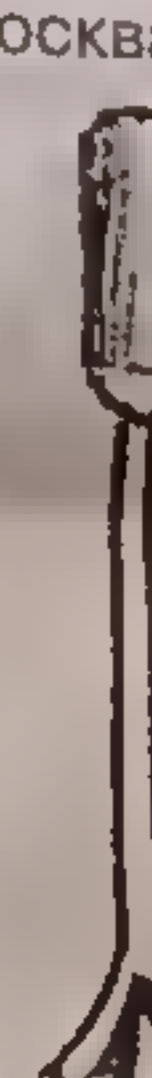
5. **Нож-косяк, резак.** Основной инструмент при выполнении геометрической резьбы. Величина угла определяется рисунком орнамента: мельче рисунок, меньше угол. Косячки лучше всего изготовить из машинных ножовочных полотен.



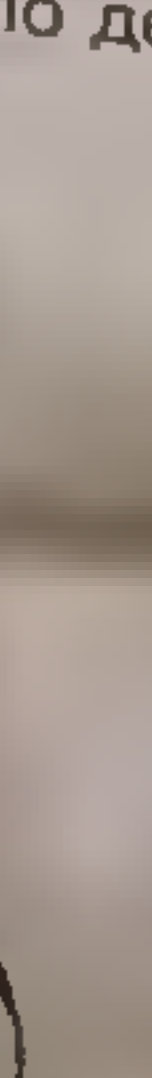
Стамеска прямая



Стамеска-уголок



Стамеска-клюкарза



Стамеска-клюкарза

И побелки не будет

Ковер сначала выбивают для удаления пыли, затем смачивают теплым раствором уксуса (2 ст. л. на ведро воды), после чего протирают древесными опилками при помощи щетки. По мере загрязнения опилок их заменяют свежими;

— пропущенными через мясорубку, тщательно промытыми картофельными очистками;

— отжатой заваркой. Разбросать ее по поверхности ковра и через некоторое время смести чистой щеткой или веником.

□ Распространен и такой способ чистки ковров: в 1 л теплой кипяченой воды растворяют 1/2 ч.л. стирального порошка «Новость» или мыльный стружки, добавляют немного скипидара. Этот состав наносят на лицевую сторону ковра и рав-

но чистить квашеной капустой; отжать, разбросать по загрязненной поверхности и смести чистым веником.

Уберечь ковер от моли можно следующими способами:

— положить ковер на несколько плиток «Антимоль», выдержать в закрытом помещении часа четыре, а затем проветрить;

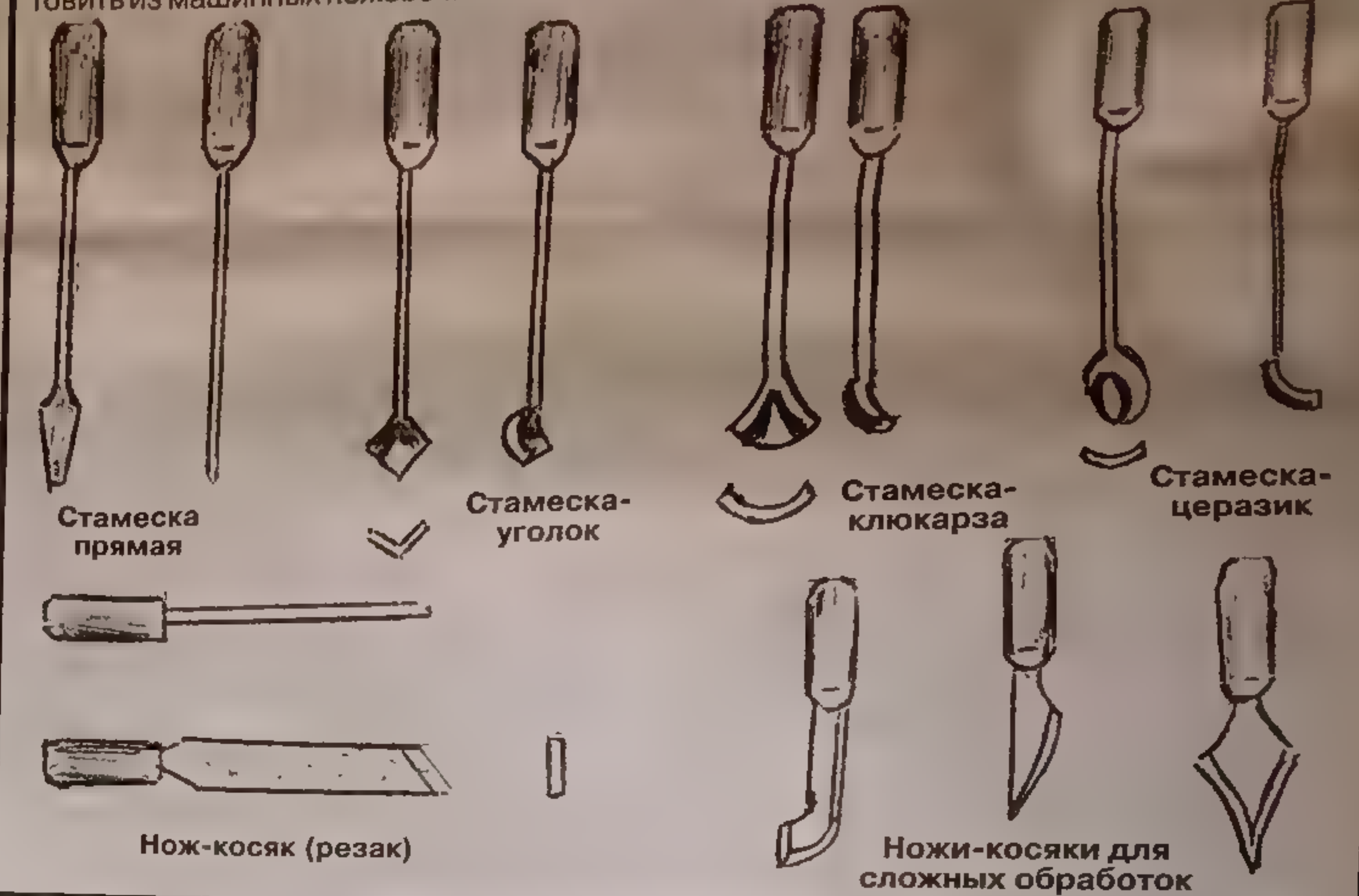
— несколько часов подержать ковер на холоде, а затем внести в теплое помещение; перепад температуры убьет гусениц моли;

— просушить ковер на ярком солнечном свете, потом встряхнуть и почистить щеткой.

Моль не выносит запаха мяты, табака, полыни, зверобоя, герани, багульника, апельсиновых корочек.

кой резьбы. Величина угла определяется рисунками орнамента: мельче рисунок, меньше угол. Косячки лучше всего изготовить из машинных ножовочных полотен.

Минск 2000 г.
С.В. Дементьев «Резьба по дереву».
Москва 2000 г.



И побелки не будет...

(В.М. Замесовой из г. Севска Брянской области)

Как убрать мел, побелку со стен для оклеивания обоями?

Работа, прямо скажем, не из приятных, потребует определенных усилий. Сначала вооружитесь скребком и снимите им, предварительно смочив стены водой, на-

сколько возможно слой побелки. Выполняв эту работу, помойте водой стены шваброй или щеткой. Когда стена высохнет, оклейте ее газетной бумагой. Перед оклейкой обоями можно нанести клейстер, дав последнему высохнуть.

Арболитовые блоки для возведения стен домов, бань и др. теплых помещений изготавливаются так.

Вязущим материалом является портландцемент, наполнителем — опилки, стружки, древесная дробленка, костра льна и конопли, другие органические материалы.

По теплозащитным свойствам арболит превосходит керамзитобетон в 2,5-3,5 раза, кирпич — в 4-5 раз.

Для обогрева помещений со стенами из арболита толщиной 20 см потребуется в 2 раза меньше топлива, чем для помещения со стенами из кирпича толщиной 51 см, т.е. в 2 кирпича.

Арболит обладает хорошими звукоизоляционными свойствами, не гниет, не горит, морозостоек. Объемная плотность — 450-800 кг/куб.м.

На прочность арболита отрицательно влияют сахаристые вещества, которые содержатся в органическом материале: чем больше измельчен, тем сильнее он выделяет сахаристые вещества. Для их разрушения опилки, стружку и древесную дробленку необходимо выдерживать 3-4 месяца на открытом воздухе, не допуская гниения. Для ускорения разложения сахара древесную массу необходимо обрабатывать известью.

Арболитовые блоки

(В.Гудым из г.Бреста)

Для обработки 1 куб.м заполнителя разводят 2-3 кг извести в 150-200 л воды, поливают ею массу и выдерживают 3-4 суток, ежедневно перемешивая. Заполнитель можно замочить в известковом растворе, выдержав в нем 2-4 часа.

Для получения прочного арболита в смесь добавляют гашеную известь по 2-4% от массы цемента. Можно использовать и растворимое стекло, и минеральные удобрения (хлористый магний, калий, аммиачную селитру), но в любом случае общее количество добавок — 2-4% от веса цемента или 6-12 кг на кубометр арболита. Удобрения можно применять каждое в отдельности или в сочетаниях: хлористый кальций и сернокислый алюминий (1:1); растворимое стекло и известь гашеная (1:1). В этих соотношениях добавки надо растворить в воде и влить в арболитовую смесь.

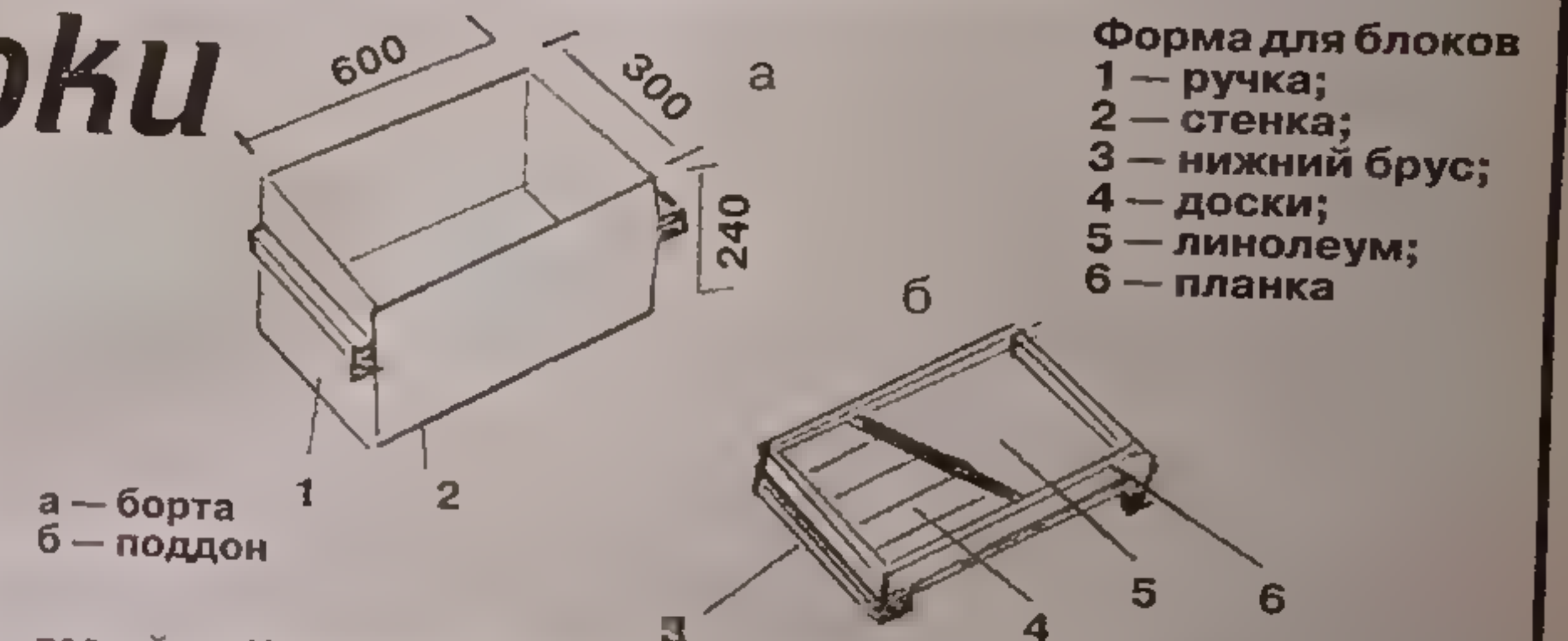
Для строительства одноэтажного дома делают арболит марки «15», двухэтажного — марки «25». Расход материалов на кубометр арболита марки «15»: портландцемента марки «400» — 250-280 кг; органичес-

кого заполнителя любого вида — 240-300 кг; химических добавок — 12 кг; воды — 400 кг.

Арболитовую смесь приготавливают в дощатом ящике с низкими бортами. В этот ящик высыпают заполнитель (опилки, стружку), поливают его известковым молоком и раствором минеральных добавок, тщательно перемешивают. Затем добавляют цемент и перемешивают до однородного состояния. Для проверки качества состава небольшую порцию смеси сжимают в руке и катают на ладони. Если образовался нераспадающийся комок, смесь хорошая. Если комок рассыпается, надо уменьшить количество воды путем добавления заполнителя и соответствующего количества цемента.

Из арболита делают блоки, из которых складывают стены, как из кирпича, 24х30х60 см.

Формы для изготовления блоков делают из досок в виде ящика со съемным дном (поддоном), внутреннюю поверхность которого обивают фанерой или жестью. Смесь в форму укладывают в 2-3 приема,



последовательно. Каждый слой тщательно трамбуют. После окончательной трамбовки поверхность арболитовой массы желательно оставить неровной, а до края бортов «зарезервировать» 1,5-2 см для заливки штукатурным раствором. Эта сторона является лицевой, поэтому раствор надо хорошо выровнять.

Для отделки наружной поверхности блока можно уложить на дно формы слой гранитной крошки, мелкого гравия или щебня, битые керамические плитки и битое стекло.

Промежутки между кусками закладывают цементным раствором и укладывают арболитовую смесь.

Наружные поверхности готовых блоков можно смазать цементным раствором. Это повышает их стой-

кость против атмосферных осадков, обеспечивает долговечность. Блок выдерживают в форме около суток. После приобретения навыков борта можно снять через несколько часов или даже сразу, но на поддоне блок оставить на 1-2 суток.

Готовые блоки складывают под навес, не давая сильно высыхать на солнце, чтобы не крошились и не шелушились.

Стены из арболитовых блоков складывают как из кирпича, на ленточном фундаменте, имеющем гидроизоляцию. Для защиты стен от влаги фундамент должен иметь высоту до 50 см от уровня земли. Карнизы крыш также желательно делать широкими — с напуском до 50 см.

В подготовке ответов приняли участие Р.Смирнов, Е.Линник, А.Кондрашков.

На полированной поверхности мебели иногда появляются белые или беловато-серые пятна. Причиной этого явления в большинстве случаев является плохое соединение в процессе полировки лаковой пленки с первым покрытием или отдельных слоев политуры, наносимых при разных покрытиях, друг с другом.

При грунтовке (первое покрытие) политуры не рекомен-

Устранение дефектов полировки на мебели

дуется применять масло, так как оно мешает сцеплению наносимого слоя с лаковым покрытием.

Чтобы удалить белые пятна с полированной поверхности, берут кусок мягкого полотна, налитанный спиртом, и легко растира-

ют пятна, оставляя поверхность влажной. Нанесенный спирт должен растворить политуру и лак и связать их друг с другом. Если сразу при первом намачивании этого удастся достигнуть, то операцию повторяют, предваритель-

но дав политуру слегка подсохнуть, после чего пятна исчезают.

В тех случаях, когда необходимо освежить полировку того или иного предмета мебели, пользуются следующим составом:

скипидар — 250 частей
 спирт — 150
 шеллак — 40
 льняное масло — 50
 спирто-мыльный раствор — 10
 вода — 450
 Скипидар, спирт и мыльный

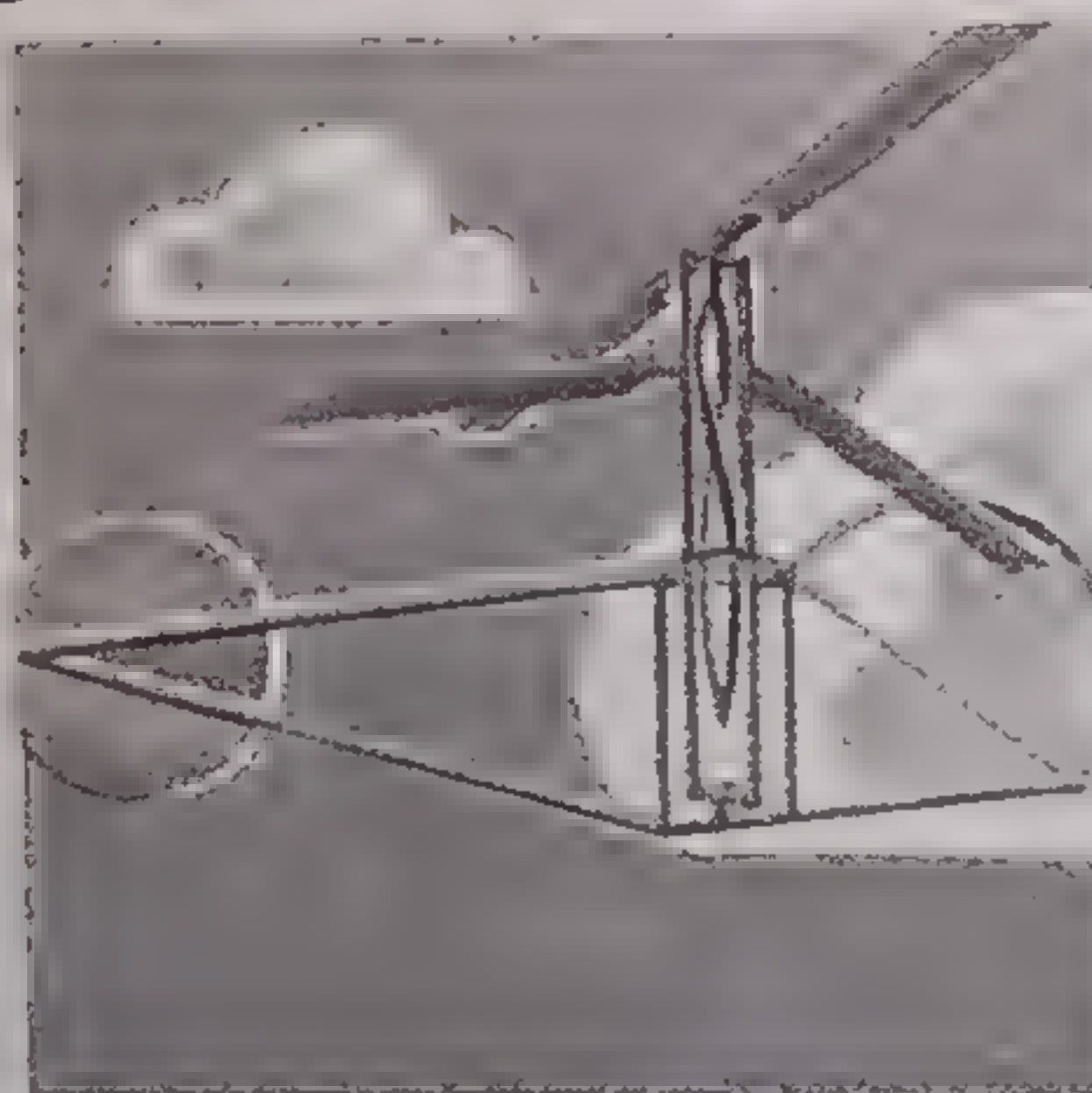
спиртовой раствор отчасти растворяют слой старой политуры, масло и вода служат для очистки полировки от грязи, а лак образует новый слой политуры, которая очень крепко соединяется со старой политурой, частично растворенной на поверхности.

Масло, находящееся под старым слоем лака, удаляется скипидаром.

Мини-вертолет



Детская мастерская «ДС»



Вы давно привыкли к резиномоторным моделям самолетов, автомобилей, кораблей. Но вот перед вами вертолет. Он тоже резиномоторный. Хотите его сделать и поднять в небо?

Запаситесь деревянными планками, проволокой, плексигласом, нитками, клеем — и за дело!

Остов и раму для мотора лучше всего изготовить из планок с поперечным сечением 3х3 мм. Места соединений склейте. Клеем прикрепите и диск из тонкого плексигласа диаметром 80 мм, который служит задним ротором и способствует лучшей стабилизации.

Из стальной проволоки диаметром 1 мм изготовьте кольцо, которое соединяет корпус и охватывает рамку мотора и «ножку» модели. Кольцо и ножку прикрепите к корпусу прочной ниткой.

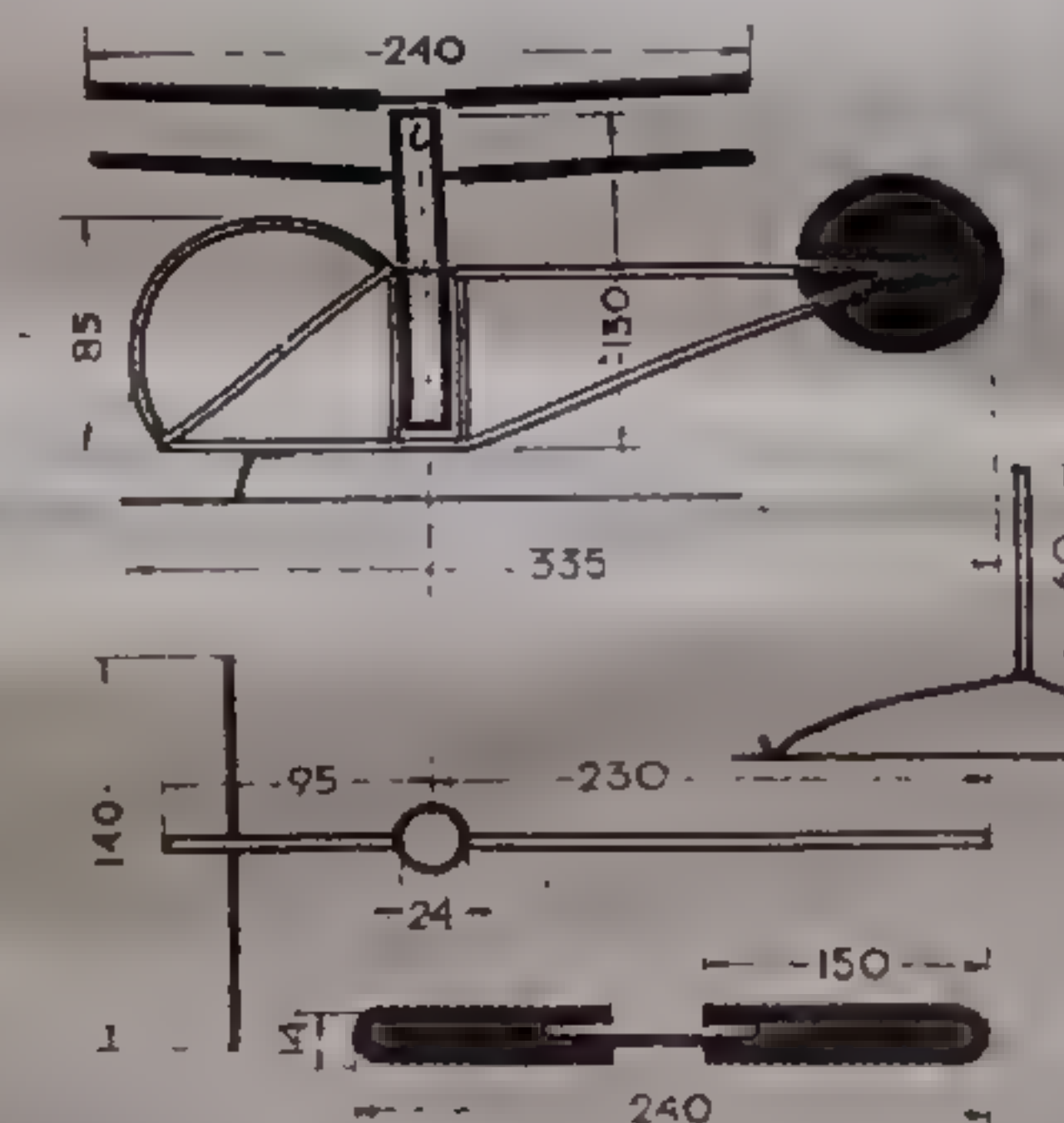
Лопасті несущего винта верхнего ротора вырежьте из фанеры толщиной в 1 мм и приклейте к деревянной оси (поперечным сечением 3х3 мм). Несущие винты нижнего ротора тоже из фанеры.

При сборке проткните планку оси верхнего ротора тонкой стальной проволокой. Верхний конец проволоки загните, а на другом конце сделайте крючок. Подвесьте на крючок модельную резину (или два резиновых кольца хорошего качества). Закрепите ее протянутой через рамку мотора проволочной осью. Наконеч просверлите нижнюю планку рамки мотора и корпус и, вставив кусочек промежуточной муфты, закрепите булавочной осью, чтобы рамка мотора тоже могла легко вращаться.

Теперь заведите резиновый мотор, вращая верхний ротор по часовой стрелке. Под действием момента вращения верхнего ротора нижний ротор вместе с рамкой мотора будет вращаться в противоположном направлении, обеспечивая тем самым стабильность модели.

Лопасті нижнего ротора слегка наклоните книзу (насколько — можно определить опытным путем). Этим вы устраните «шатание» вертолета при полете.

Кукла-«засыпанка»



Кулон из старой кожи

Красивое украшение можно изготовить из куска старой кожи. Вырезаем прямоугольник размером 8 смх5 см. Нарезаем его на полоски не до конца (рис. 1). Затем наносим на край клей «Момент» и начинаем сворачивать в трубочку (рис. 2), при этом одновременно внутри закрепляем петлю из проволоки. Свернутую трубочку закрепляем нитью и смазываем клеем «Момент». Нить желательно подобрать по цвету кожи (рис. 3).

Для изготовления шнура лучше всего подходит старая мягкая перчатка. Ее надо резать тонко по спирали. Вымочить нарезанную полоску в воде и когда кожа станет мягкой, вытянуть ее в прямую длинную полоску.

Продаваем шнурок в петельку кулона и украшение готово (рис. 4).

Елена ЛИННИК,
 г. Молодечно.

Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



петля

Рис. 4



Простой удобный тренажер

Чтобы сделать такой тренажер, нужно:
 1. Турник. 2. Брусок.
 3. 3 ролика. 4. Трос.
 5. 2 кирпича. 6. Ручка.
 7. Стул.

К турнику 1 гвоздь.



деревянной оси (поперечным сечением 3x3 мм). Несущие винты нижнего ротора тоже из фанеры.

При сборке проткните планку оси верхнего ротора тонкой стальной проволокой. Верхний конец проволоки загните, а на другом конце сделайте крючок. Подвесьте на крючок модельную резину (или два резиновых кольца хорошего качества). Закрепите ее протянутой через рамку мотора проволоочной осью. Наконечник просверлите нижнюю планку рамки мотора и корпус и, вставив кусочек промежуточной муфты, закрепите булавочной осью, чтобы рамка мотора тоже могла легко вращаться.

Теперь заведите резиновый мотор, вращая верхний ротор по часовой стрелке. Под действием момента вращения верхнего ротора нижний ротор вместе с рамкой мотора будет вращаться в противоположном направлении, обеспечивая тем самым стабильность модели.

Лопастей нижнего ротора слегка наклоните книзу (насколько — можно определить опытным путем). Этим вы устраните «шатание» вертолета при полете.

Кукла-«засыпанка»

Тряпичная кукла наверняка станет любимицей малыша. Крепко прижав ее к себе, ребенок сможет спокойно заснуть. Изготавливается она просто: по форме напоминает конфету «Трюфель» (рис. 1). Из хлопчатобумажной ткани необходимо вырезать квадрат (длина его стороны выбирается произ-

вольно). Четыре угла квадрата, а также середины 4-х сторон соединяются вместе — получается своеобразный мешочек (рис. 2). Его необходимо набивать ватой, кусочками шерсти или ватином. Последний вариант наиболее удобен, так как игрушка получается объемная и легкая. После набивания куклу необходимо сшить

в верхней части (рис. 3). На месте сшивания можно завязать ленту (рис. 1). Тело для куклы-«засыпанки» готово. Рот и глаза вышиваются тамбурным швом (рис. 4). Нитки для вышивки лучше брать яркие, тогда малышу кукла-«засыпанка» обязательно понравится.

Елена ЧЕРНЫШКОВА,

г. Курск.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

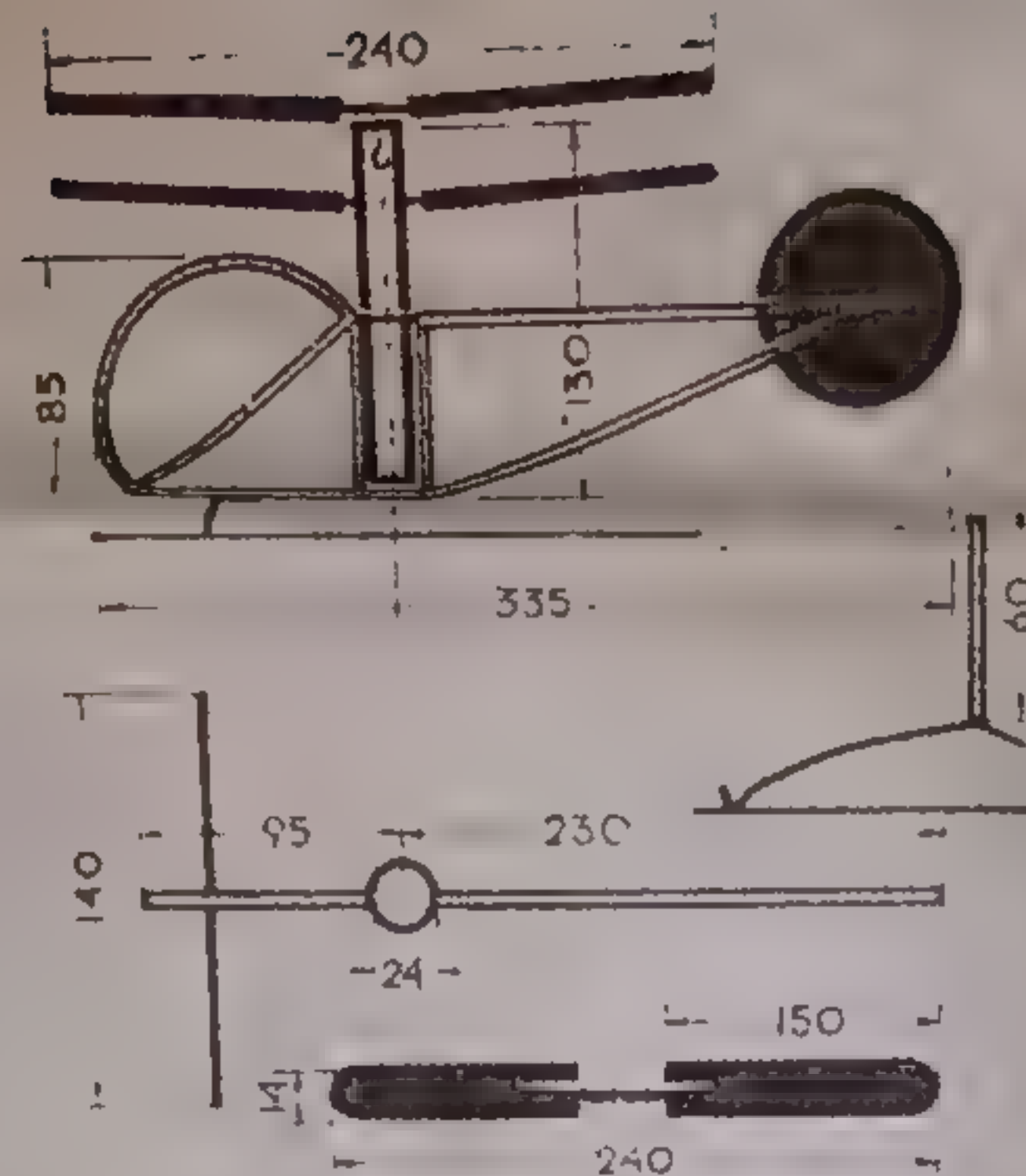


Рис. 3



петля



Рис. 4

Простой удобный тренажер

Чтобы сделать такой тренажер, нужно:

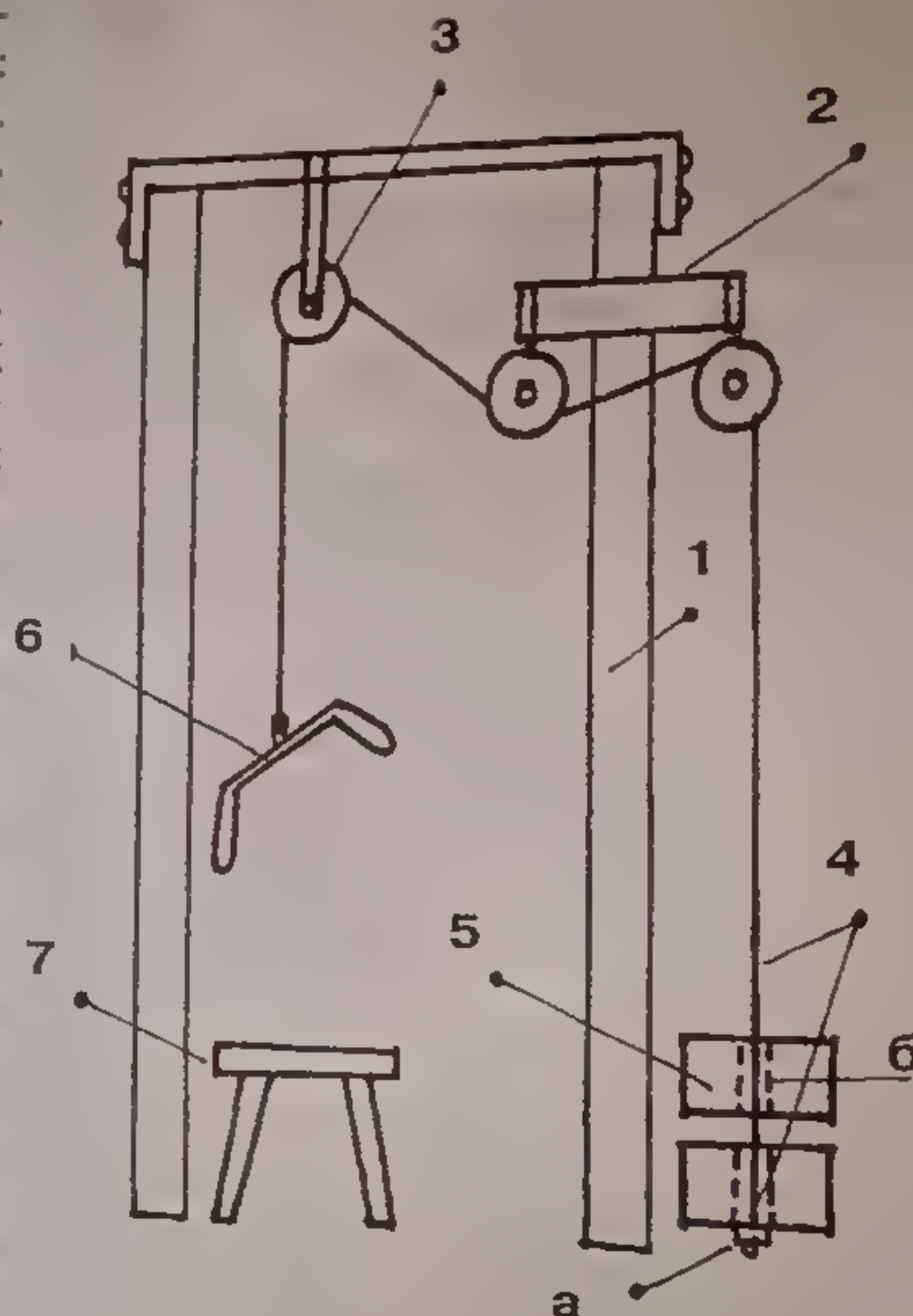
1. Турник.
2. Брусок.
3. 3 ролика.
4. Трос.
5. 2 кирпича.
6. Ручка.
7. Стул.

К турнику 1 гвоздями крепится брусок 2. К этому бруску крепятся два ролика 3, и один к турнику, как показано на рис.

Затем на ролики одевается тонкий трос 3-4 мм, потом в кирпиче 5 просверливается отверстие 6, в которое продевается трос 4. Конец троса завязывается в узел (а), как показано на рис. К другому концу троса крепится ручка 6.

Поставив стул 7 можете заниматься укреплением мышц своего тела.

Артем ПОТЕЙКИН,
с. Отрадное
Волгоградской обл.



Полезная полка

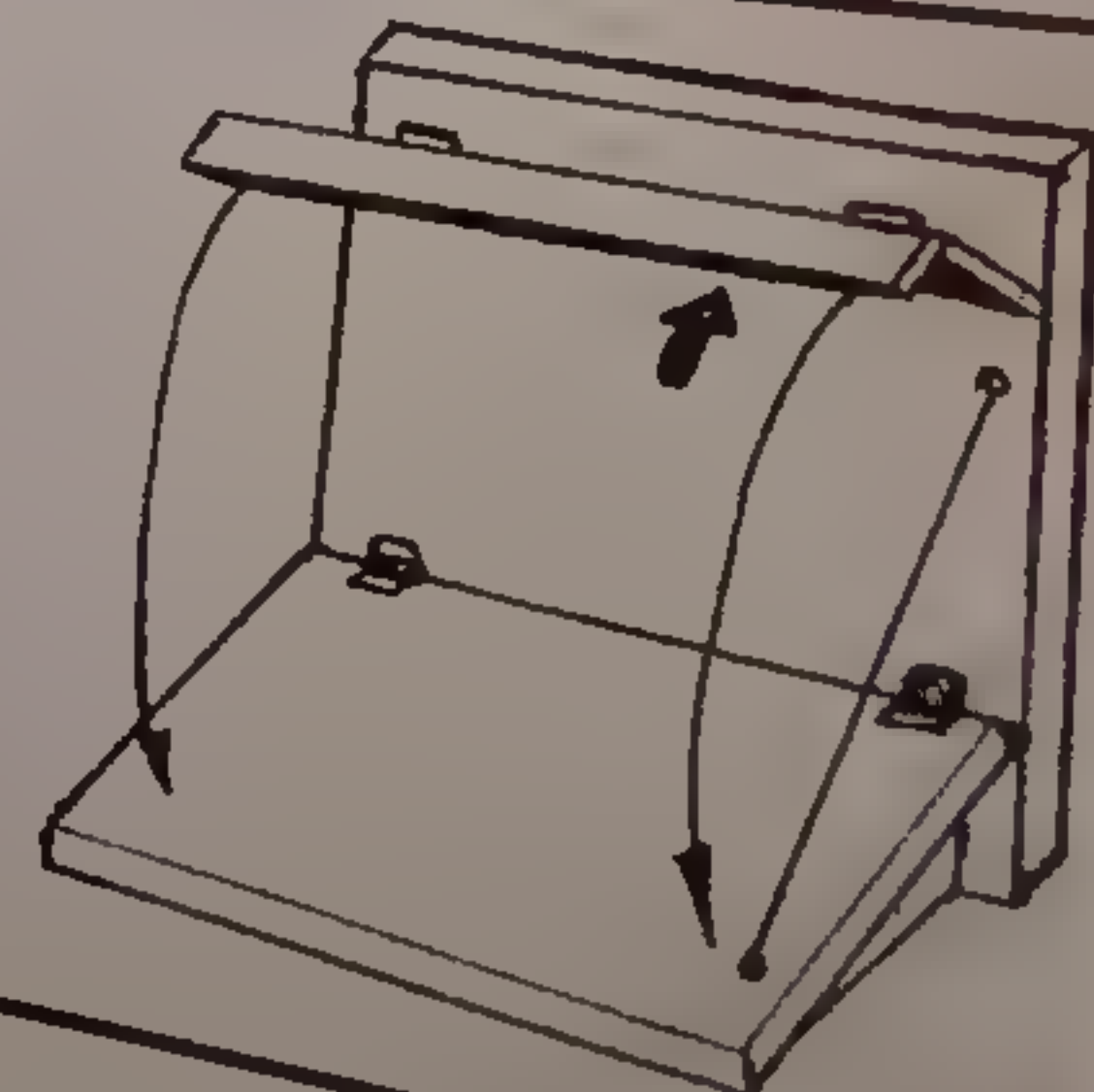
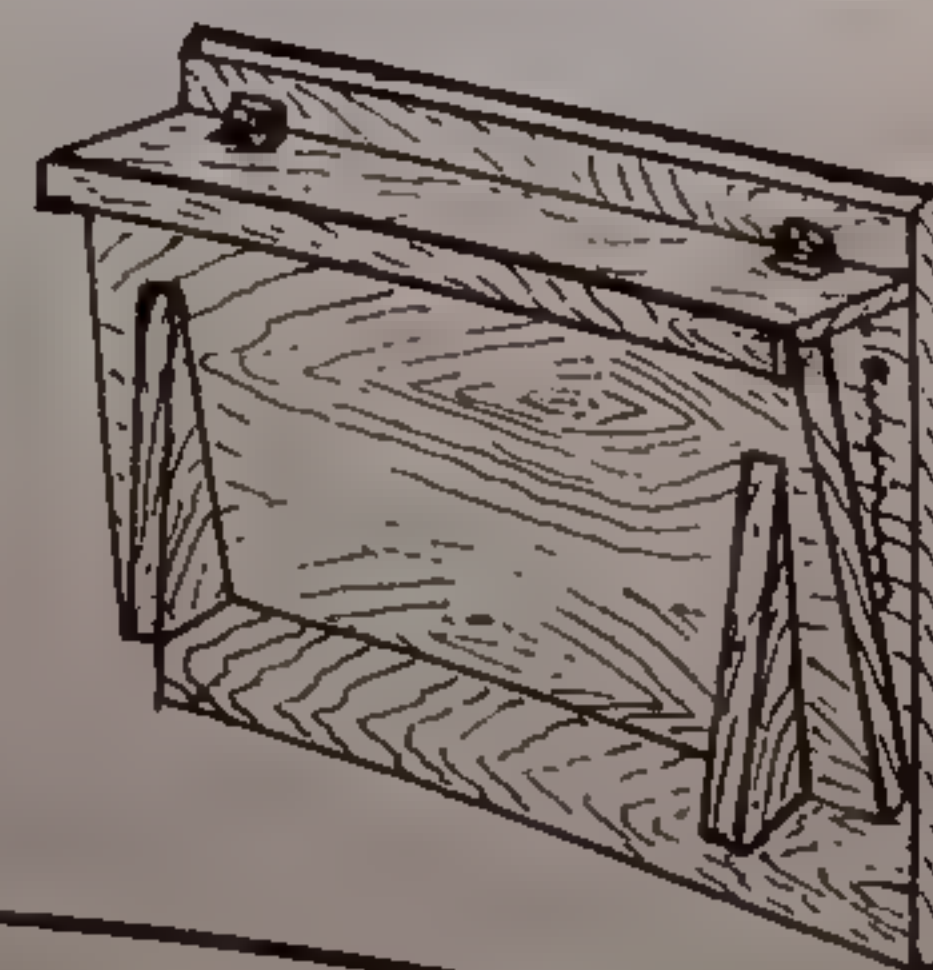
Во многих небольших квартирах, особенно «хрущевках» нет места для лишней мебели, а сумки, к примеру, с которыми ходить в магазин за покупками, девать некуда. Поможет здесь предлагаемая полка, на изготовление которой не потребуется много времени, дорогостоящих материалов.

В сложенном состоянии она занимает немного места. Разложить ее можно в одну секунду. Заимев такую самоделку, будете очень довольны.

Делают полку из фанеры или доски толщиной 15-20 мм. Сначала вырезают вертикальную панель и прикрепляют ее к свободной стене в прихожей. К панели

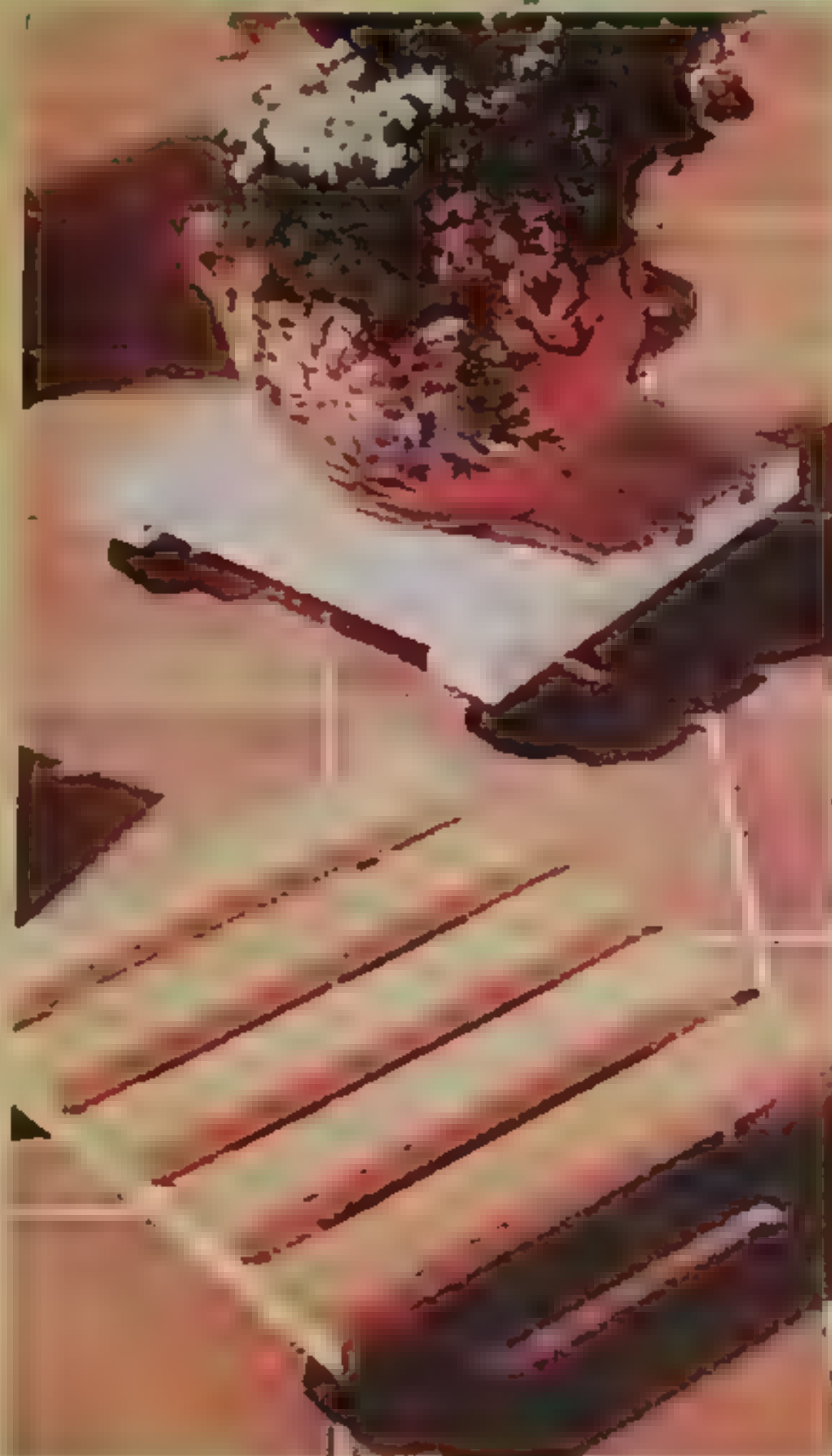
крепят металлическими петлями откидную крышку с прибитыми снизу упорами. Наверху вертикальной панели устанавливают на петлях защелку, удерживающую крышку в вертикальном положении. Достаточно приподнять локтем защелку немного вверх — и полка раскроется. Можно ставить на нее покупки.

Анатолий ИГНАТЬЕВ.



Платформа для «путешествия» цветов

Вам частенько хочется поменять цветочную композицию в интерьере дома, квартиры, но это вас несколько обременяет, поскольку надо брать тяжелый горшок с цветами или вазой и перетаскивать в другое, выбранное место. А ведь эту работу можно намного упростить и облегчить, сделав (см. фото) передвижную платформочку на колесиках. На изготовление платформочки затратите совсем мало времени, зато будет очень легко «путешествовать» с любимыми цветами по уголкам своей квартиры.



В мире любопытного

Помни, создавая одежду

Цвет одежды может изменить настроение, самочувствие. **Красный** цвет действует возбуждающе, повышает кровяное давление, учащает пульс и дыхание. Он хоть и создает ощущение тепла, но в то же время быстро утомляет. **Желтый** стимулирует нервную систему, приподнимает настроение. **Оранжевый** несет чувство благополучия и улучшает пищеварение. **Зеленый** цвет благоприятно влияет на человека: помогает при усталости, переутомлении, бессоннице. Уставшими глазами полезно посмотреть на зеленый луг, кроны деревьев. Ощущение прохлады создает **голубой** цвет. **Фиолетовый** — «цвет печали» — расслабляет организм и, между прочим, как и черный, является психологически комфортным цветом.

Константин КОРНЕЛЮК,
г. Витебск.

Застежка еще поработает

▲ Застежка «молния» будет служить значительно дольше, если ее текстильную часть пропитать клеем БФ-6. Таким же способом можно отремонтировать уже изношенную «молнию».

▲ Чтобы облегчить работу металлической застежки «молния», достаточно иной раз просто провести по ней несколько раз грифелем мягкого карандаша — графит сыграет роль смазки.

▲ Чтобы застежка «молния» исправно действовала, надо почистить ее старой зубной щеткой и натереть парафином или смазать вазелином, удалив излишки мягкой бумагой.

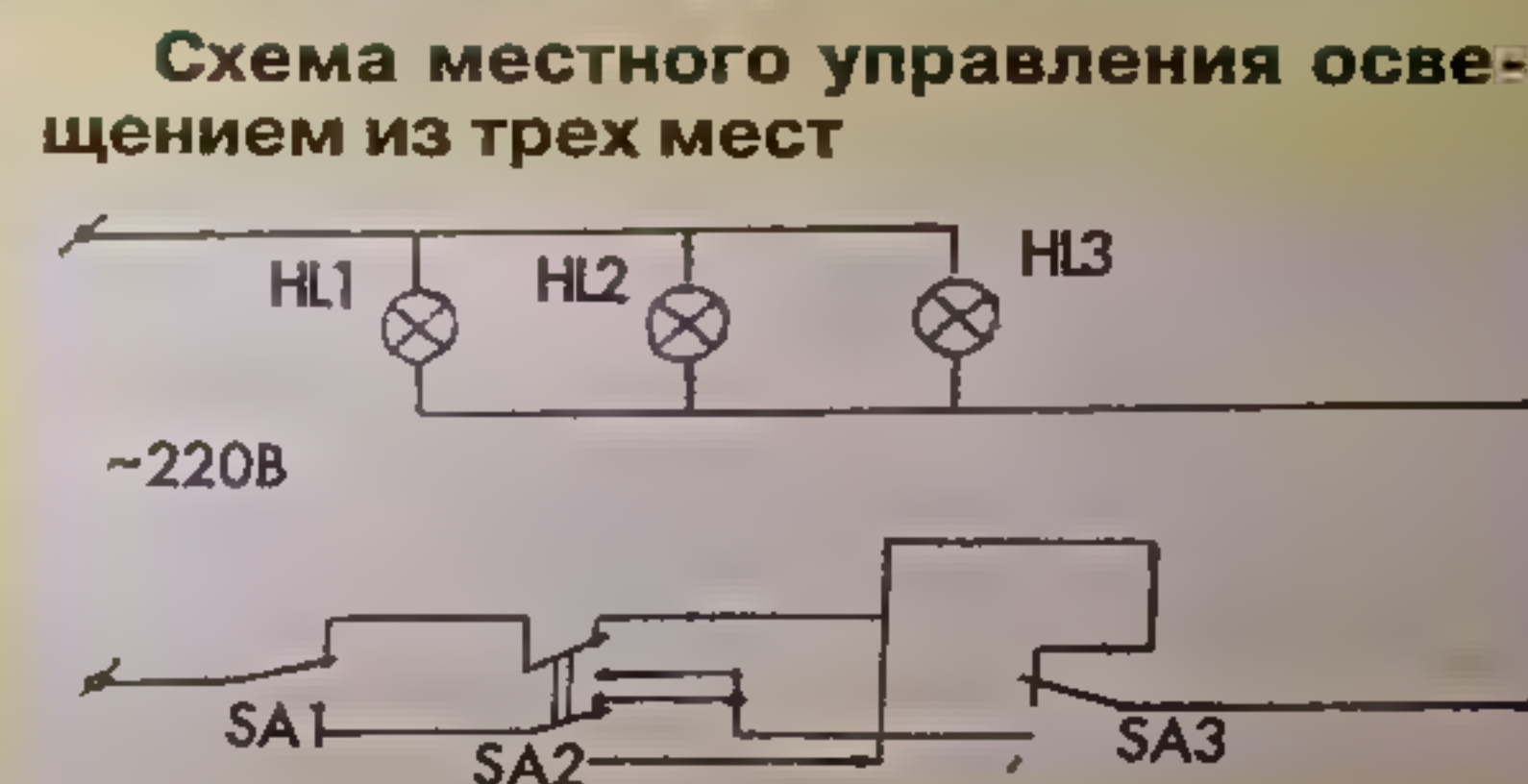
▲ Чтобы пластмассовая застежка «молния» не расходилась, надо расстегнуть «молнию», смочить ее зубчики раствором канифоли в спирте (флюс для пайки) и дать подсохнуть часа два. Застежка станет работать надежно. Со временем операцию можно повторить.

▲ Если металлическая застежка «молния» расходится, надо по всей длине с внешней и внутренней стороны проковать ее легкими ударами молотка, сделав 2-3 прохода. Затем следует немного уменьшить зазор между верхней и нижней частями замка.

Управление из трех мест

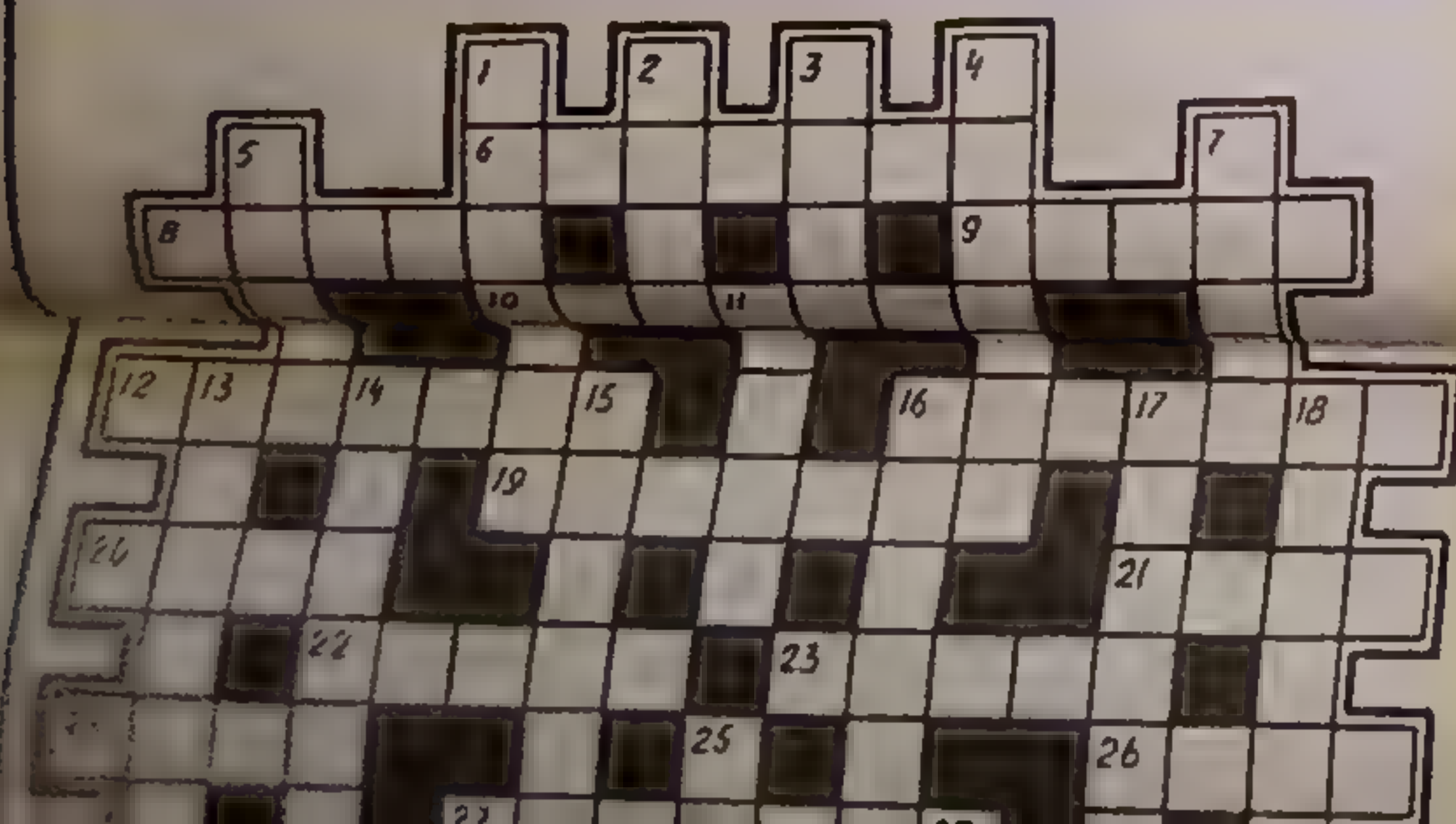
По работе часто общаясь с электриками, ни разу не встречал того, кто знал бы данную схему. Думаю, она будет интересна многим мастерам-электрикам.

Виктор СИЗОВ,
г. Узда
Минской обл.



Кроссворд

Составил Кирилл Бойко,
г. Могилев.



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 6. Приспособление для добычи воды из земли. 8. Любимая кукла всех девочек. 9. Револьвер системы бельгийского оружейника. 10. Народное название календулы. 12. Русская советская писательница. 16. Обратный сюртук с закругленными, расходящимися спереди полами. 19. Болеутоляющее средство. 20. Химический элемент системы Менделеева. 21. Рыба семейства карповых. 22. Старинная улица Москвы. 23. Первая составная часть сложных слов, указывающая на малый размер чего-либо. 24. Действие, производимое шприцом. 26. Ценный пушной зверь семейства псовых. 27. Морской моллюск класса головоногих. 29. Столица бывшей Югославии. 31. Река в Северной Америке. 33. Административно-территориальная единица. 36. Район Центральной Азии. 37. Должностное лицо в охотничьих угодьях. 38. Останавливатель, механическое приспособление для закрепления подвижной части измерительного прибора.

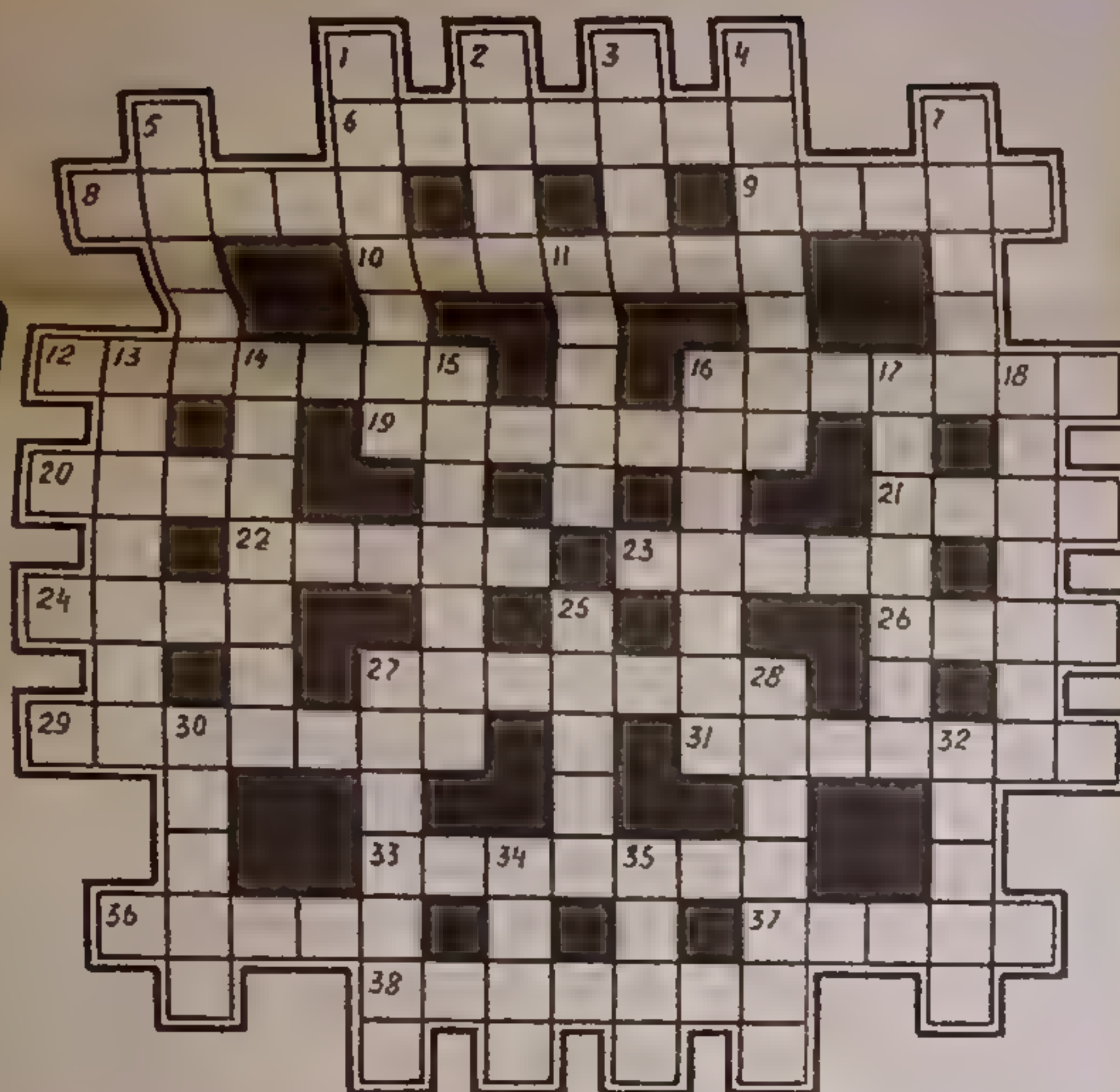
ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Самый крупный остров Японии. 2. Составная часть слова. 3. Пушной зверь, вида полоскун. 4. Бесцветные кристаллы, со специфическим запахом, используемые в пищевой и парфюмерной промышленности. 5. Французская певица. 7. Домашняя женская распашная одежда широкого покроя. 11. Высшая кинематографическая награда Голливуда. 13. Город в Латвии. 14. Перечень предметов, составленный в определенном порядке. 19. Название г. Ашхабада до 1919 года. 16. Большой человек. 17. Выразитель, защитник направления какой-либо общественной группы. 18. Военный корабль. 25. Снежная непогода. 27. Сухопутное животное.

Реклама, объявления

**Вниманию
владельцев
автотранспортных
средств
проживающих
в Заднепровском
районе
Смоленска!**

С 1 января 2003 года вступает в силу глава 28 Налогового кодекса Российской Федерации, согласно которой владельцы

Составил Кирилл Бойко,
г. Могилев.



19. Болеющий средством. 20. Химический элемент системы Менделеева. 21. Рыба семейства карповых. 22. Старинная улица Москвы. 23. Первая составная часть сложных слов, указывающая на малый размер чего-либо. 24. Действие, производимое шприцом. 26. Ценный пушной зверь семейства совиных. 27. Морской моллюск класса головоногих. 29. Столица бывшей Югославии. 31. Река в Северной Америке. 33. Административно-территориальная единица. 36. Район Центральной Азии. 37. Должностное лицо в охотничьих угодьях. 38. Останавливатель, механическое приспособление для закрепления подвижной части измерительного прибора.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Самый крупный остров Японии. 2. Составная часть слова. 3. Пушной зверь, вида полоскун. 4. Бесцветные кристаллы, со специфическим запахом, используемые в пищевой и парфюмерной промышленности. 5. Французская певица. 7. Домашняя женская распашная одежда широкого покроя. 11. Высшая кинематографическая награда Голливуда. 13. Город в Латвии. 14. Перечень предметов, составленный в определенном порядке. 19. Название г. Ашхабада до 1919 года. 16. Большой человек. 17. Выразитель, защитник направления какой-либо общественной группы. 18. Военный корабль. 25. Снежная непогода. 27. Судостроение между портами одной страны. 28. Полоса побережья Средиземноморья от Франции до Италии. 30. Род многолетних луковичных растений. 32. Сильное возбуждение, зазор. 34. Денежная единица Италии. 35. Рыболовное снаряжение.

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 8

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Князь. 6. Агава. 10. Саман. 12. Лауреат. 14. Каракал. 16. Катамаран. 18. Батрак. 20. Курорт. 21. Лепешка. 22. Гомак. 23. Итог. 26. Мета. 27. Николай. 28. Верещагин. 32. Полоний. 33. Колодка. 34. Ибрис. 37. Терем. 38. Мегафон. 39. Корсика. 43. Стратегия. 44. Водород. 47. Литр. 49. Пила. 50. Бивак. 51. Полигон. 53. Контур. 55. Геракл. 56. Локомотив. 58. Винклер. 59. Варезка. 60. Город. 61. «Ермак». 62. Ладан.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Нарвал. 3. Знак. 4. Палатка. 5. Набат. 7. Гран. 8. Виадук. 9. Бастин. 11. Марокен. 13. Такелаж. 14. Канарейка. 15. Абрис. 17. Атлас. 19. Керосин. 20. Канал. 24. Гипоцентр. 25. Ледокол. 26. Микроскоп. 29. Совет. 30. Дотация. 31. Бирка. 35. Генератор. 36. Носорог. 40. Надир. 41. Позитив. 42. Алеко. 43. Станция. 45. «Дикарка». 46. Пакля. 48. Потомок. 50. Бункер. 52. Невежа. 54. Порог. 56. Лена. 57. Ваза.

Вниманию владельцев автотранспортных средств проживающих в Заднепровском районе Смоленска!

С 1 января 2003 года вступает в силу глава 28 Налогового кодекса Российской Федерации, согласно которой плательщиками являются и лица которым были проданы автомашины по доверенности.

Все, кто продал автомашины по доверенности просьба сообщить об этом в инспекцию Министерства по налогам и сборам Российской Федерации по Заднепровскому району г. Смоленска.

**Контактный тел.
2-11-74.**

Мы и ваш бизнес

У вас есть проблемы? Вам нужно что-то продать, купить, найти партнеров по бизнесу? Вы хотите, чтобы ваше дело расширило границы и стало более прибыльным? Газета «Делаем сами» готова помочь в этом. Беларусь, Россия, Украина — такова география распространения нашей газеты. Наши подписчики и рекламодатели — как частные лица, так и коммерческие фирмы, учреждения, промышленные предприятия. Мы поможем вам изготовить оригинал-макет, грамотно и доходчиво составить рекламный текст.

Действует гибкая система скидок.

Расценки на рекламу:

базовая цена — 25 руб. за 1 кв.см

1 строка (30 знаков, включая пробелы между словами) — 35 руб.

Прием рекламы:

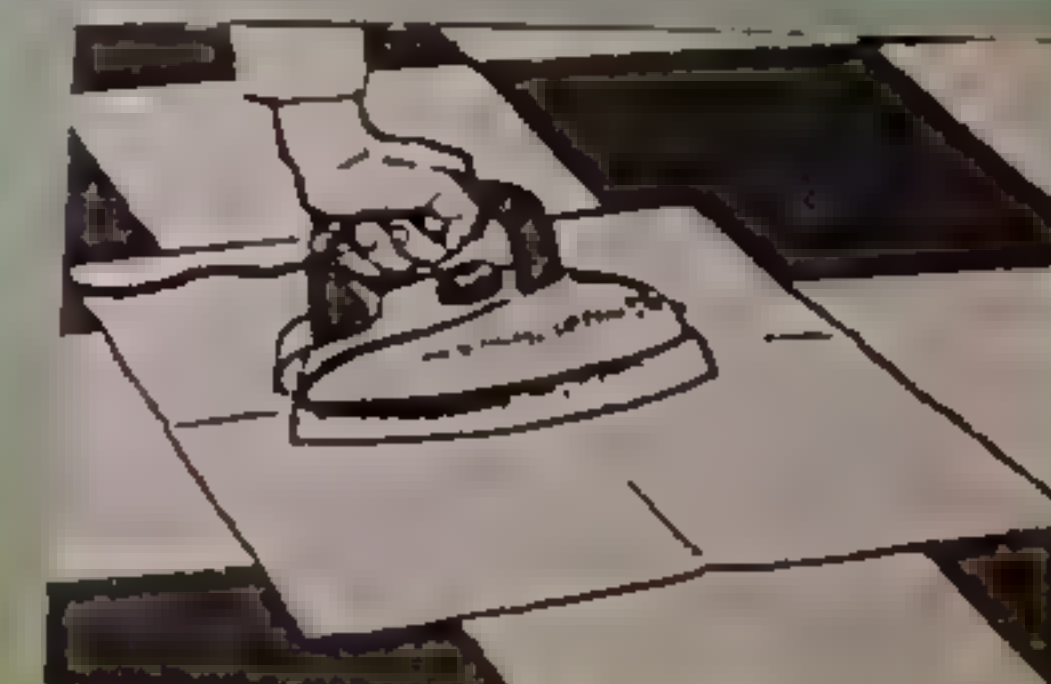
Тел. в Смоленске: (08122) 3-44-12, 3-68-59;
Тел. в Могилеве: (8-10-375-222)
32-71-36, 22-75-36.

р/с 40702810298000000605 в филиале «Смоленский» ОАО «ПСБ» г. Смоленск, БИК 046614790, к.с.30101810900000000790, ИНН 6730043329, КПП 673001001, ООО «Издательский дом «Толока».

В выпуске, кроме собственных, использованы материалы из журналов «ЮТ», «Сам», других изданий.

Утюгом... по плитке

Обнаружив вздувшуюся и отставшую от пола плитку пластика, право же, не стоит предаваться унынию. Очистив пол от грязи, положите плитку на место, накрыв ее чистым листком бумаги, и прогладьте сильно нагретым утюгом (сначала быстро, затем медленнее). Она распрямится и надежно приварится к своему месту.



Сегодня также вышли газеты:

«Толока
в России»,
«Народный
доктор»,
«Цветок»,
«Воскресная
газета».

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за точность приведенных фактов.

«Толока. Делаем сами»

№ 9 (78)

Выходит 1 раз в месяц.

Редактор Николай КОМЛЕВ.

Тел. (8-10-375-222) 22-83-78.

Учредитель и издатель — ООО «Издательский Дом «Толока».

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-11635

Индекс 63246

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 214000 г. Смоленск, ул. Октябрьской революции, д. 6.
Тел. (8-08122) 3-44-12, 3-68-59.

Toloka@sci.Smolensk.ru

для ПИСЕМ: 214000 г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 488.

Цена свободная

Подписана в печать 20.09.2002 г. Время подписания в печать 16.00

Тираж — 49300 экз.

Отпечатана в ФГУП Смоленский полиграфический комбинат (214020 г. Смоленск, ул. Смольянинова, д. 1).

Заказ №4742

Газета набрана и сверстана в компьютерном центре «Толоки».

Издаётся с марта 1996 г.

Апрель, 2003
№ 4 (85)

СОВЕТЫ ДОМАШНИМ
МАСТЕРАМ И МАСТЕРИЦАМ

ДЕЛАЕМ САМИ

Подписной индекс 63246

ТОЛОКА

Сегодня в номере:

Кондиционер для
сельского дома
стр. 2

Пашем...
на велосипеде

стр. 3

Летние ажурные
шляпки
стр. 5

Самые
практичные советы
стр. 7

Простейшие
полки
стр. 8-9

Светильник
из банки

стр. 11

Детские сарафан
и блузка
стр. 12

Плавательный
жилет
стр. 14

Ремонт эмалевого
покрытия ванны
стр. 16

На досуге

Казалось бы — просто ничемный пенек...

Такой экзотический «натюрморт» сделать по силам каждому. Надо-то, по словам его автора, могилевчанина Александра Панфиловича, всего ничего: приглянувшийся вам пенек, каких хватает и в лесу, и в городских посадках, клей ПВА, лак и толлика творческой фантазии..

Подобная поделка может служить не только экзотическим украшением



дома, квартиры, но и оригинальным подарком или сувениром.

«Оживить» пенек можно чем угодно: птичкой, мотыльком, наконец, юрким мышонком, шаловливо выглядывающим из дупла. Из чего их изготовить? Опять же зависит от вашей фантазии и мастерства: материалы могут быть древесина, поролон, папье-маше, кусочки кожи и др. Подставку композиции можно прикрыть (с помощью клея или лака) мхом, что придаст вашей поделке еще более интересный и загадочный вид. А сколько будет радости, если к творческому процессу подключить ребятню!

Фантазируйте! И присылайте фото с плодами вашей творческой фантазии к нам в редакцию. Не жадничайте. Пусть и другие полюбуются.

Геннадий ЛЯХОВ.

Фото
Геннадия
КАРЧЕВСКОГО.



Кондиционер для сельского дома

У нас на Кубани к середине лета дома очень сильно прогреваются, и в них бывает душно даже ночью. Вот что я сделал у себя дома, чтобы воздух был прохладным.

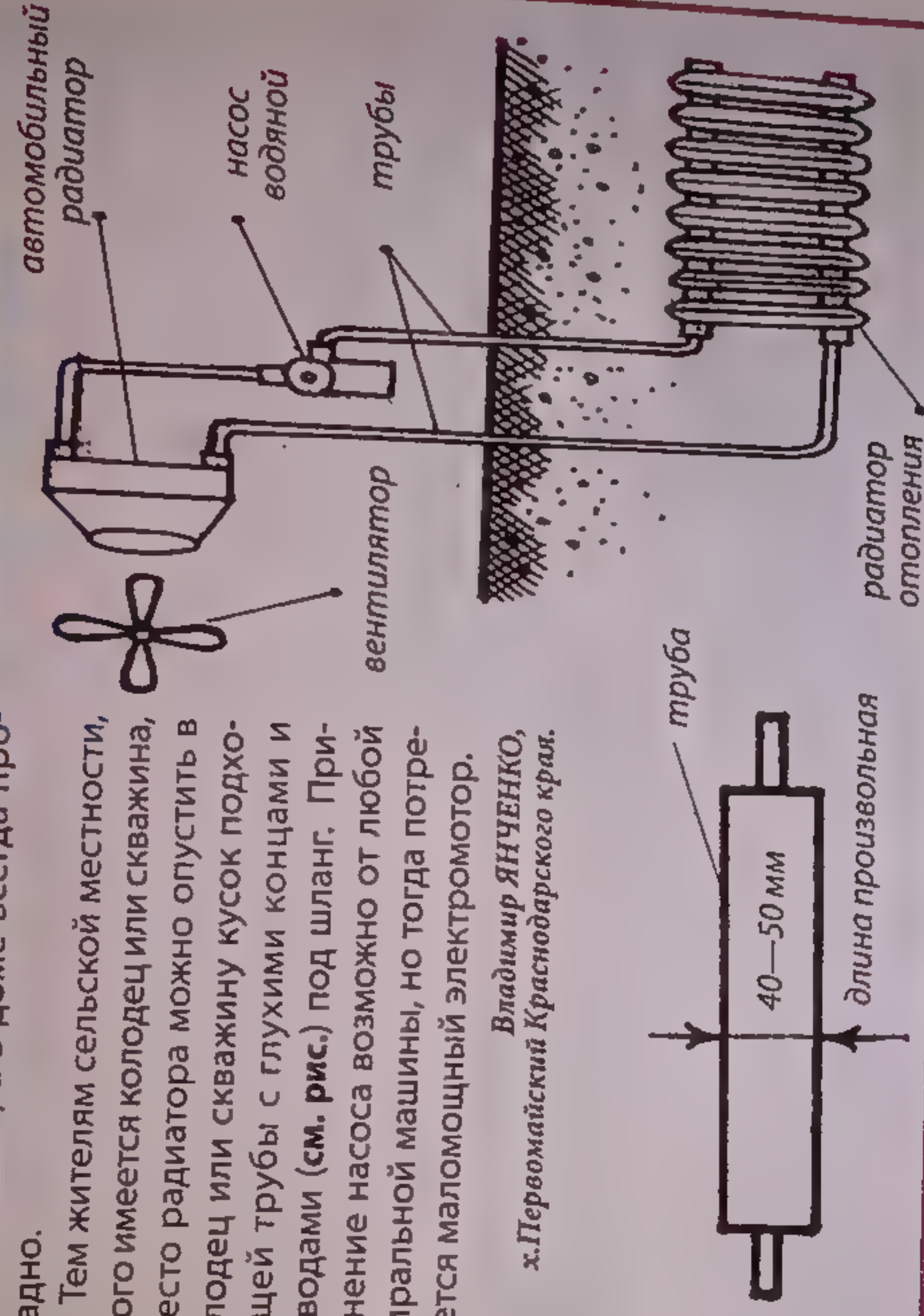
Чугунный радиатор на 8 секций от старой системы отопления закопал в землю рядом с домом на глубину 2 м. От наполненного водой радиатора провел в дом две трубы (можно шланг) диаметром 15 мм и подсоединил их к радиатору охлаждения от автомобиля (можно использовать радиатор отопления от того же автомобиля). Циркуляция воды по созданной системе обеспечивается насосом от стиральной машины «Вятка-автомат» (18 ватт), а охлаждение — 12-вольтовым вентилятором от небольшого трансформатора.

Потребление электроэнергии

минимальное, а в доме всегда прохладно.

Тем жителям сельской местности, у кого имеется колодец или скважина, вместо радиатора можно опустить в колодец или скважину кусок подходящей трубы с глухими концами и выводами (см. рис.) под шланг. При менение насоса возможно от любой стиральной машины, но тогда потребуются маломощный электромотор.

Владимир ЯНЧЕНКО,
г. Первомайский Краснодарского края.



Приспособление для заточки пил

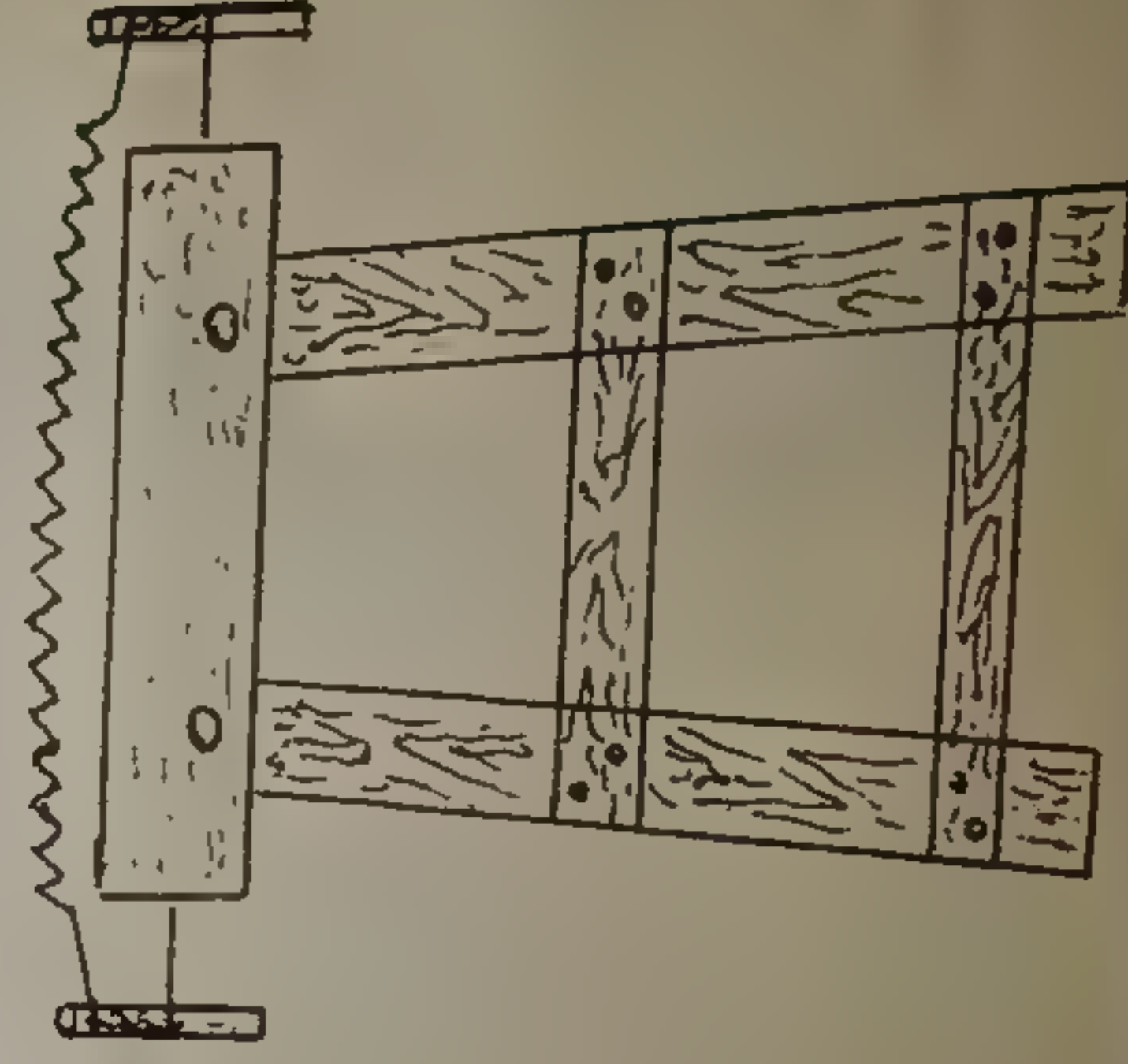
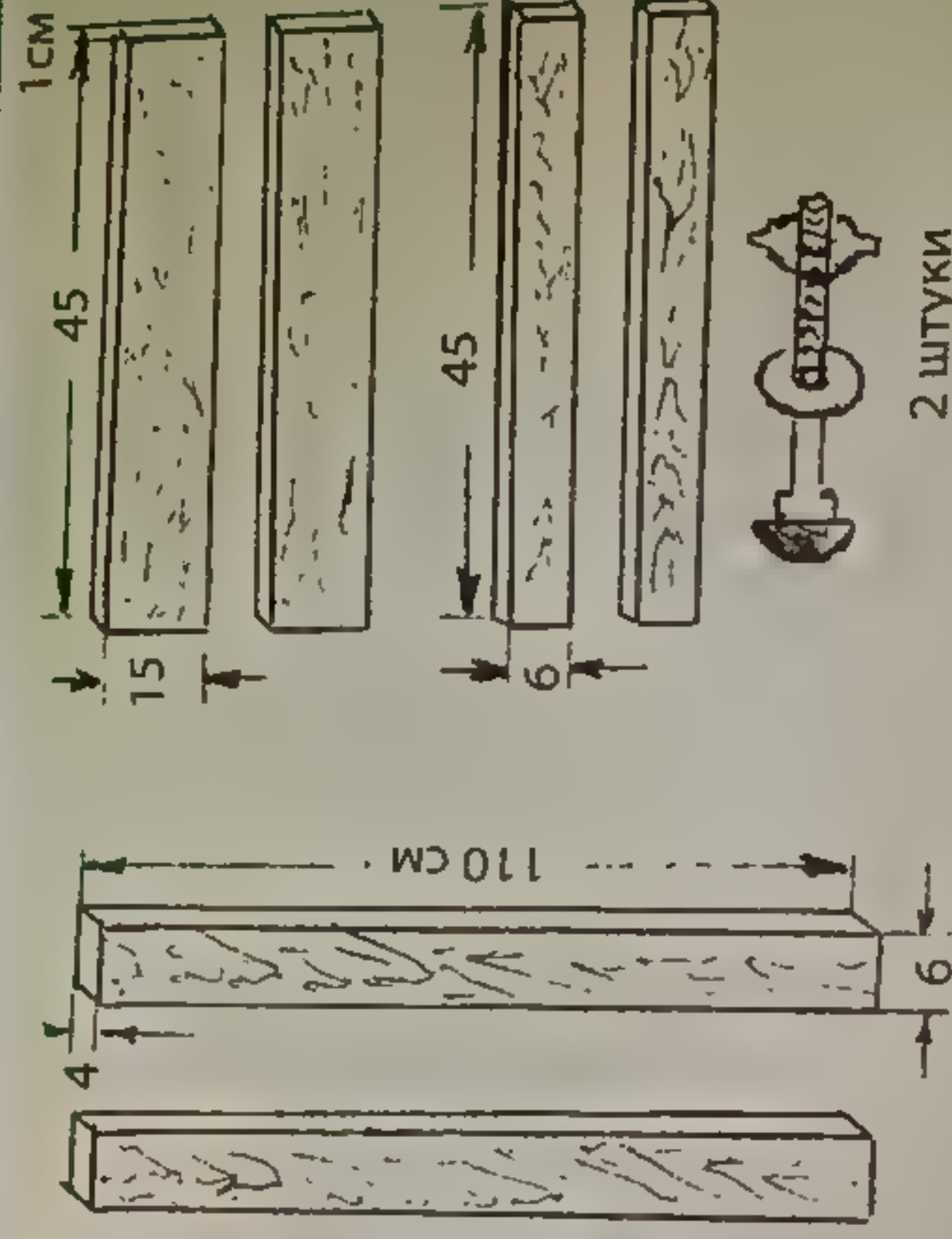
И сегодня можно наблюдать, как пилу затачивают силой, зажимая инструмент между колен, или крепят ее при помощи гвоздиков на подготовленный трехгранный деревянный брусок. Хочу предложить специальное приспособление, которое облегчит заточку пил поперечного действия.

Для этого нужно два бруска 4х6х110 см, две поперечные планки 3,5х6х45 см, два верхних зажима пилы. Изготавливаем зажим из фанеры 10х15х45 см. В полный комплект входят два мебельных болта М8 мм, две шайбы и две барашковые гайки.

В поперечных планках делаем незначительный рез 2-3 мм. То же можно сделать и в стойках в местах прилегания планок для жесткости соединения. Сборку производим на шурупах — по два с одной стороны планки. Крепим нижнюю планку на небольшой высоте от пола, затем ставим на нижнюю планку правую ногу и отмечаем место крепления второй так, чтобы колено ноги упиралось во вторую планку. Таким образом, при помощи ноги мы обеспечим жесткую стойку заточного приспособления, которое будет стоять прислоненным к столу, верстаку или другому оборудованию.

Одну верхнюю зажимную планку пилы тоже крепим к стойкам шурупами. По центру стоек, отступив от верха зажимных планок по 9 см, сверлим отверстие d 8 мм под болты. Смещение отверстий в зажимных планках нужно для того, чтобы полотно пилы почти полностью было спрятано в зажимах, тогда не будет вибрации пилы при заточке. Как мы знаем, заточка пилы ведется через зуб. Заточив с одной стороны, не вынимая пилу, перевернем приспособление и продолжим заточку с другой стороны.

Владимир СКОПЦОВ,
г. Гродно.



Идея использования велосипедного привода для обработки почвы привлекает своей простотой и отсутствием потребности в горючем. В то же время дальнейший привод позволяет распределить нагрузку на большее количество мышечных движений при выполнении такого же объема работы, как и обычными ручными почвообрабатывающими агрегатами. Это дает возможность одному человеку выполнять вспашку, окучивание и другие энергоемкие операции без перегрузки организма.

Простейшим таким агрегатом можно считать велосипедку. Испытания первой самодельной лебедки подтвердили эти рассуждения. Вспашка ручным плужком с шириной захвата 170 мм, который рассчитан на взрослого человека, с помощью pedalного привода оказалась под силу ученику пятого класса. А если за педали сядилась взрослый человек, то почти в полтора раза удалось увеличить глубину пахоты.

Хочу поделиться опытом изготовления такого «помощника» в усовершенствованном варианте. Для этого необходимо иметь обычный дорожный велосипед с открытой рамой, старый неисправный двигатель типа Д-6 от мопеда, большую велосипедную звездочку, ступицу от мопедного колеса с осью и немного металлопроката (уголка, листового и трубок).

Велосипед использует-ся в неизменном виде за исключением цепи, которую придется удлинить.

Двигатель мопеда требует несложной доработки. Над ведущей звездочкой необходимо вырезать верхнюю стенку картера и крышки от передней до задней бобышки, оставив резь-

бу и сами бобышки. Зубчатый венец звездочки по толщине стоит на токарном станке со стороны крышки от 4,8 до 2,6 мм под велосипедную цепь. Коленчатый вал распрессовать, удалить шатун и опясть спрессовать. Он будет служить маховиком, инерция которого помогает без рывков преодолевать «мертвые точки» педалей при работе лебедкой. В подшипники коленвала заложить графитовую смазку. Место крепления цилиндра закрыть самодельной крышкой из листового металла, чтобы

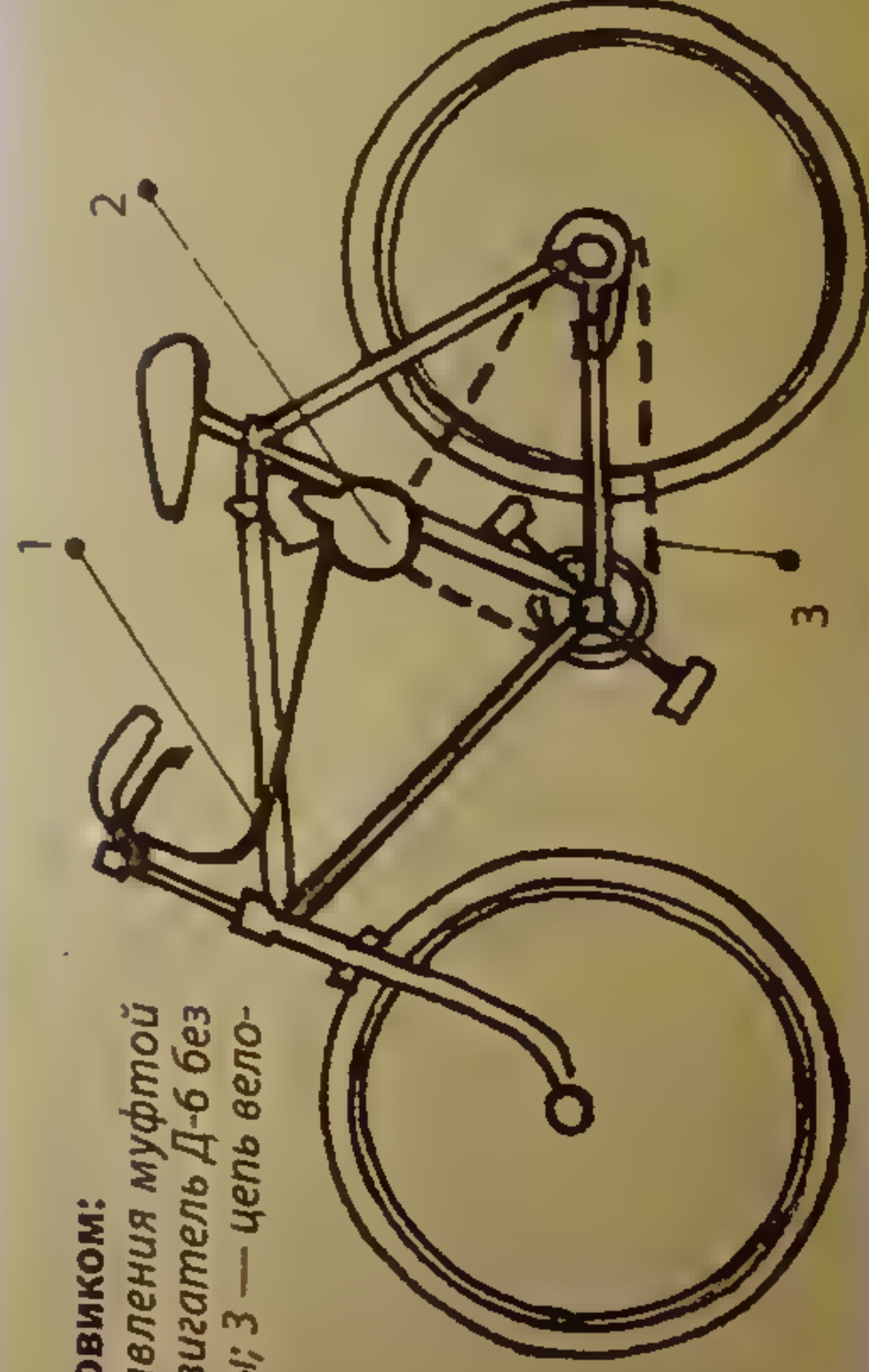
Пашем... на велосипеде

не попадала пыль.

Если переделанный таким образом двигатель закрепить в верхней части велосипедной рамы в перевернутом положении звездочкой вниз и пропустить цепь через три звездочки, то получается велосипед с маховиком. При этом на левой стороне руля надо поставить ручку управления муфтой сцепления и протести от нее тросик к двигателю. На таком велосипеде можно ездить. Трогаясь с места, сцепление выключаем, а когда дорога пойдет под гору, плавно включаем, и маховик начнет вращаться, запасая кинетическую энергию, которая поможет легче въехать на подъем. Перед торможением выключаем сцепление, а маховик продолжает вращаться по инерции. При притормаживании перед препятствием инерция маховика помогает снова быстро набрать скорость

Велосипед с маховиком:

1 — тросик управления муфтой сцепления; 2 — двигатель Д-6 без поршневой группы; 3 — цепь велосипедная.



после препятствия. На дачном участке велосипед можно переоборудовать в лебедку для вспашки. Заднее колесо снимают, а на его место прикрепляют приставку слебедочным барабаном. Приставка состоит из рамы, к которой крепят барабан со звездочкой и трососом, грунтозацепы, тросоукладывающую петлю.

Для барабана берут ступицу колеса мопеда с изготовленными из листового металла круглыми боковыми ребордами. Большую велосипедную звездочку к ступи-

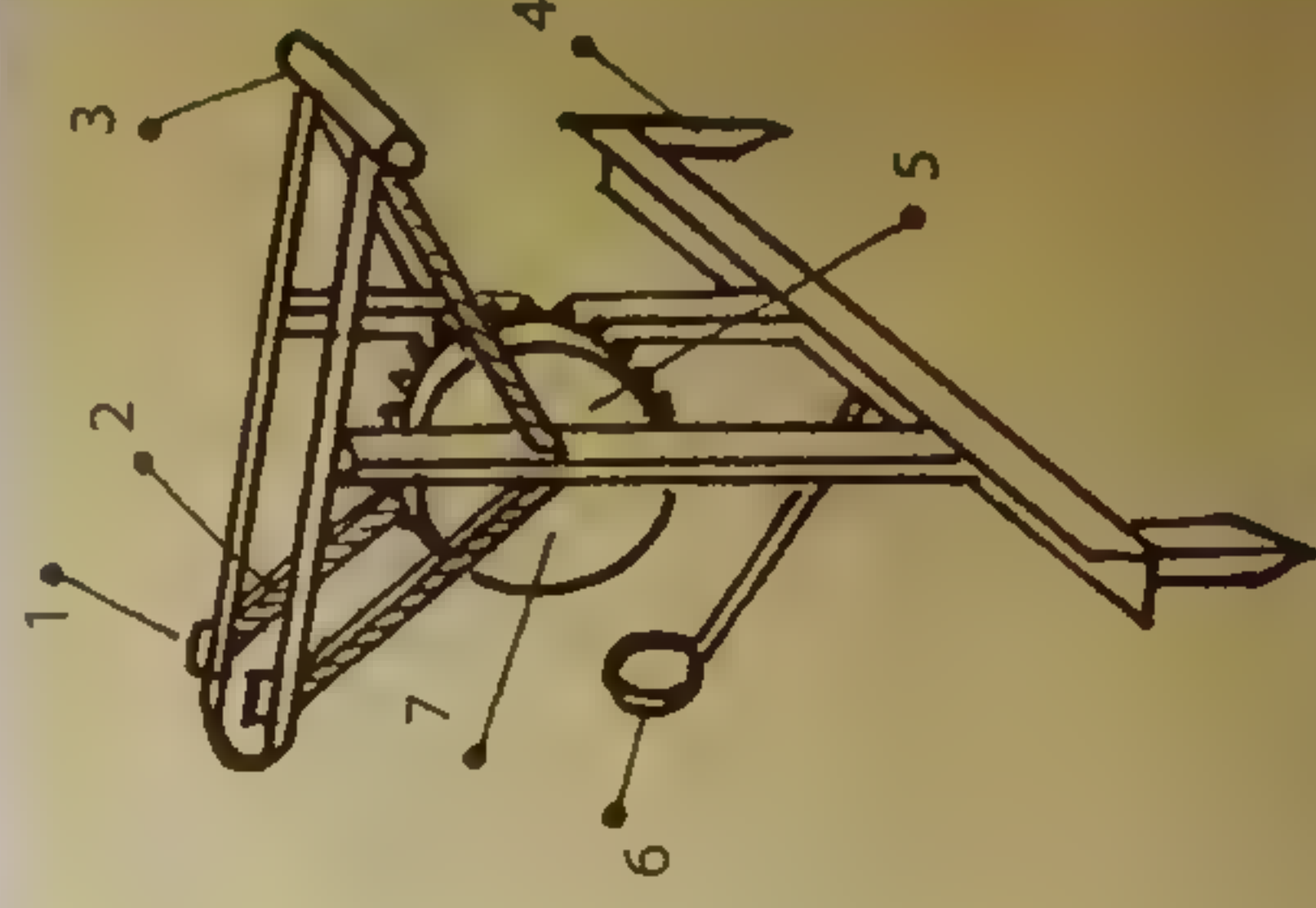
лосипеду крепят в двух местах. Одно — на месте крепления заднего колеса — с помощью шпильки $\varnothing 10$ мм. Второе — на двух трубках рамы велосипеда, между pedalной кареткой и первым креплением — с помощью хомутов.

Сборку приставки производят в два этапа. Сначала на сварке собирают нижнюю часть, к ней на оси крепят барабан лебедки. Отдельно собирают верхнюю часть с трубкой для крепления к велосипеду и хомутами. Верхнюю часть закрепляют на велосипеде на месте заднего колеса поближе к каретке насколько позволяют плазы для натяжения цепи. Потом нижнюю часть, одев цепь на звездочку, приставляют к верхней и в положении натянутой цепи приваривают к верхней с усилением уголки.

При работе такая лебедка опирается на переднее велосипедное колесо и перевернутый уголок с грунтозацепами. При этом рама велосипеда ставится под незначительным углом по отношению к натянутому тросу, чтобы последний не соприкасался с передним колесом.

С помощью лебедки можно не только пахать, окучивать, культивировать, но и поднимать груз массой до 50 кг через дополнительный блок. При этом барабан лебедки надо оснастить тормозными колодками и вывести ручку тормоза на правую сторону руля.

Александр ХОМИЧЕНКО,
г. Жодино Минской обл.



Приставка-лебедка: 1 — хомут крепления к велосипеду; 2 — укол; 3 — трубка крепления к велосипеду; 4 — грунтозацеп; 5 — звездочка велосипедная; 6 — кольцо тросоукладчика; 7 — барабан лебедки.

Шинная «этажерка» для земляники

Такую «этажерку» сооружают из старых автомобильных шин. По верхней окружности покрышки делают вырезы-окошки и ставят ее на выбранное в саду место. Наполняют покрышку землей, удобряют и сажают в вырезанные окошечки землянику. Первый этаж готов. Второй и третий, и последующие возводят по подобному образцу.

В центре сооружения размещают доходящую до самого низа трубку с про сверленными по бокам отверстиями. При поливе на ее верхний конец надевают подающий воду шланг. Впрочем, сами растения поливают по старинке — лейкой.

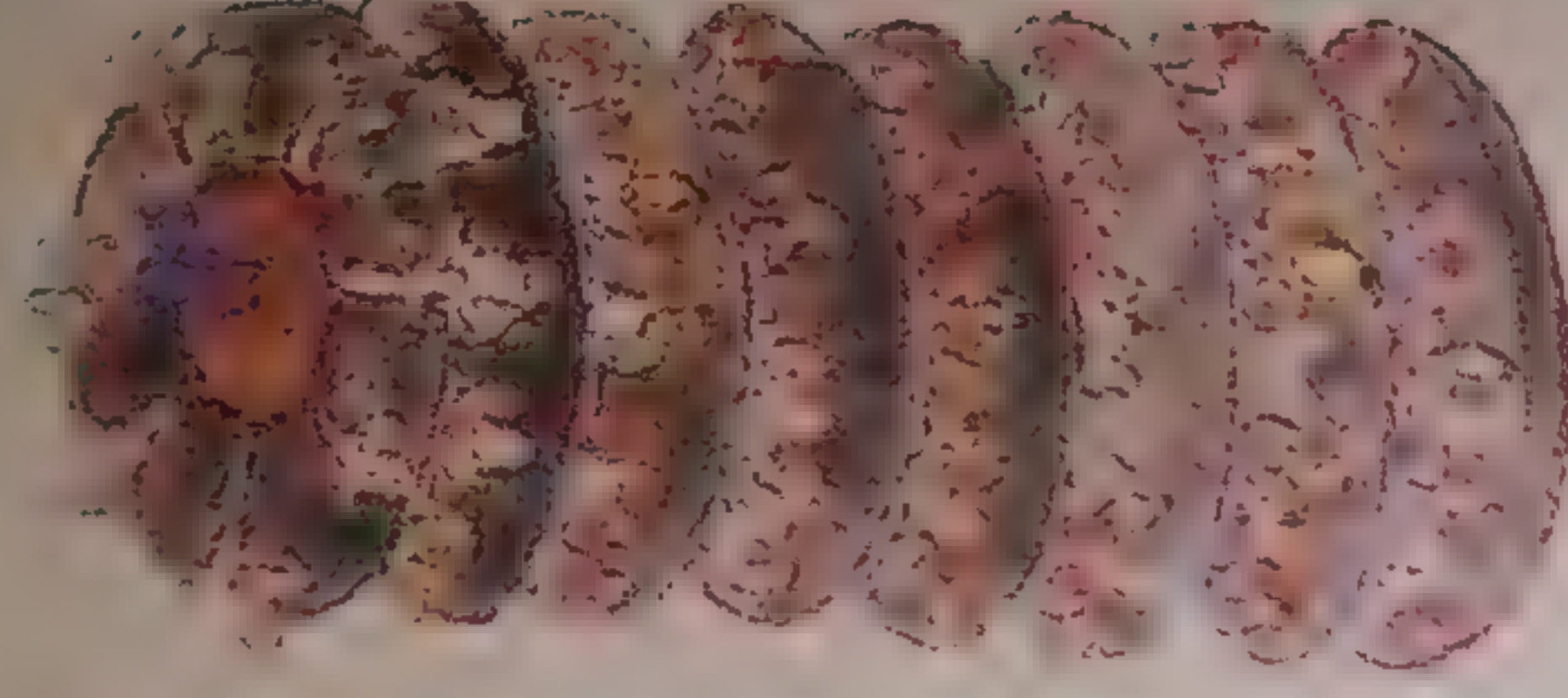
Земляники на этажерке умещаются очень много, сорняки не страшны, уро-

жай увеличивается и собирать его удобно.

На одном месте землянику выращивают три года, собирая за сезон по два полноценных урожая ягод. На четвертый год растения стареют, снижается их урожайность и зимостойкость.

За год до ликвидации старых посадок закладывают новые «плантации».

Константин ГРИБОВСКИЙ
г. Могилев.



Большие неудобства испытывает садовод, работая в саду, особенно во время прививки, когда все должно быть под рукой: ножовка, нож, садовый вар, лента. Здесь уж без надежного помощника не обойтись. Таким незаменимым помощником может стать специальный из-

готов-лен-ная садовая сумка. Для этого надо взять два ку-

приспособить под садовый вар. К стати, под садовый вар можно использовать плоские емкости из-под шампуня или других моющих средств.

После этого низ большого ку-ска, примерно 12 см, следует под-вернуть вверх и прошить по сто-

Такая сумка — находка для дачника

ска плотной ткани (лучше — брезента). Размер большего должен быть примерно 40х40 см, меньшего — 25х12 см. Отступив 10 см от верхнего среза большего куска, на него надо наложить меньший и пришить его по сторонам и снизу. Затем оба куска следует про-шить насквозь сверху вниз в не-скольких местах, чтобы получи-лись карманы.

Карманы следует делать с та-ким расчетом, чтобы в одном из крайних могла поместиться но-жовка. (Лучше всего иметь ножов-ку складную). Средние — для но-жей — желательно сделать поуже. Другой крайний карман следует

ронам. Таким образом по-лучите боль-шой карман на ши-рин у в се й

сумки. В нем будут помещаться лента, брусек, бирки.

Чтобы этот карман не от-висал, его надо в двух местах сверху прихватить ниткой. Вот и все, сумка готова. Остается толь-ко пришить к ней ремень, кото-рый надевается через шею. Дли-на его должна быть такой, что-бы сумка находилась на уровне живота. С обеих сторон сумки сверху нужно пришить петель-ки, за которые привязать шнур-ки, чтобы при работе завязывать их за спиной: сумка не будет бол-таться.

Леонид СКОКОВ,
садовод-любитель,
Воложинский р-н Минской обл.

Дырявые бочки и выварки — под овощи

Томаты, огурцы, перцы, кабачки я выращи-ваю в дырявых бочках и ящиках. За-полняя их послойно сорняками, соломой, землей, конским навозом на опилках, лис-тьями. Туда же выливаю домашние помои и мусор, кроме негниющего. 11-18 апре-ля высаживаю томаты, перцы, баклажа-ны и натягиваю пленку на дуги. Можно — двойную, если прохладно. После майских заморозков пленку снимаю. Все растет как на дрожжах даже в свеженаполненных ем-костях. Пока томаты и перцы небольшие, между ними сею огурцы, чтобы потом пе-ресадить их в ящик.

Ящики делаю шириной 1-1,2 м, длина — любая, направление — с севера на юг, высота — по желанию.

Положительные стороны моего «ого-рода»:

- 1) не надо корчевать пни и кустарники (на их месте можно расположить ящики);
- 2) легко ухаживать за растениями (не надо наклоняться);
- 3) экономия пленки;
- 4) не надо копать и перекапывать по-чву;
- 5) всегда стабильно хороший урожай.

На моем огороде из 2-х соток стоят 8 ящиков, 6 бочек и 2 выварки без дна.

Правда, есть у моего «огорода» и от-рицательная сторона: надо делать ящики. Но ведь они будут служить несколько лет, поэтому к недостаткам этого способа вы-ращивания овощей такую работу можно отнести весьма условно.

Эвелина САЛОНЕК,
ст. Рабочая Минского р-на.

Летняя ажурная шляпа



М.Н. Кушнерова за вязанием нового изделия.

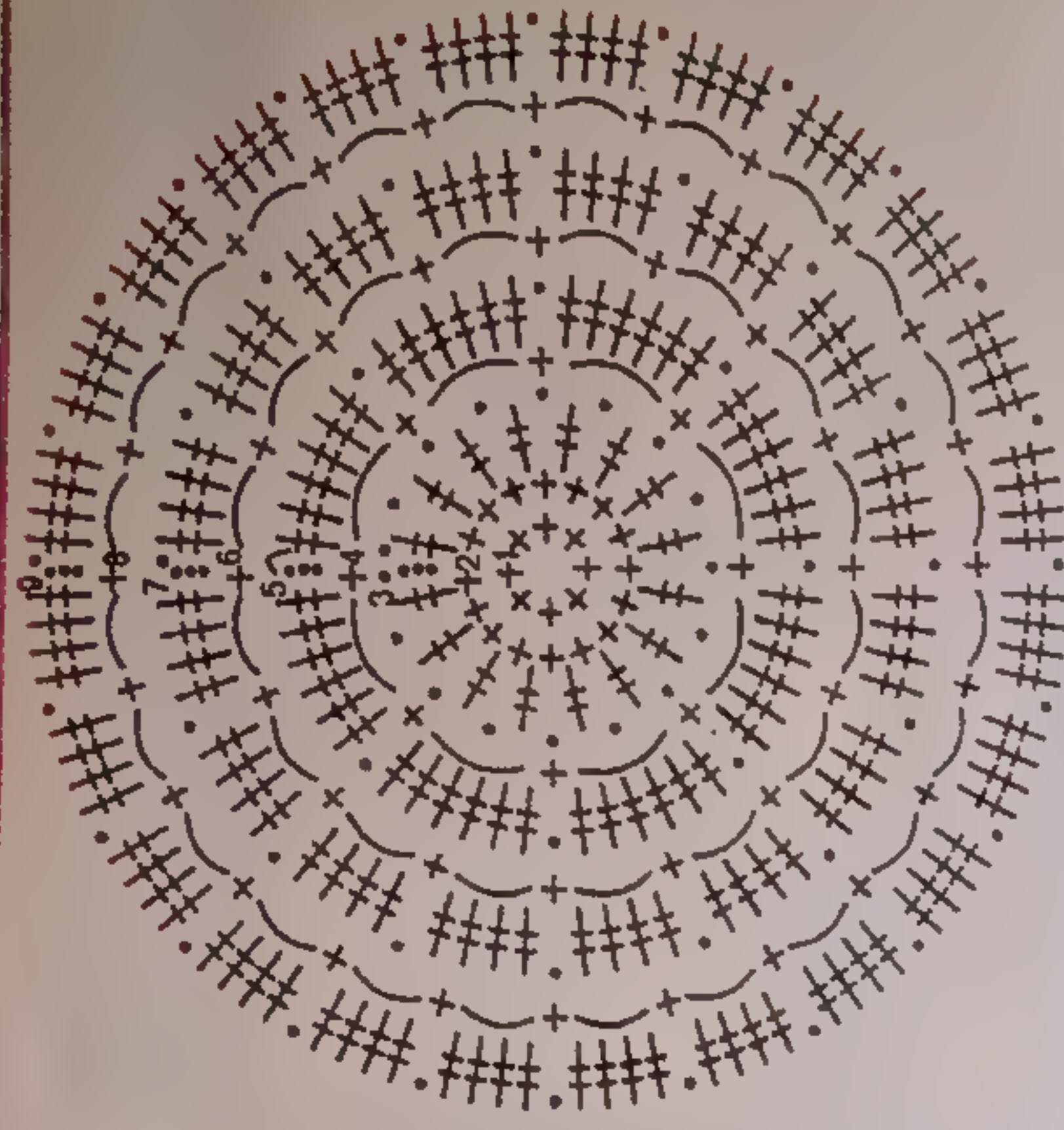
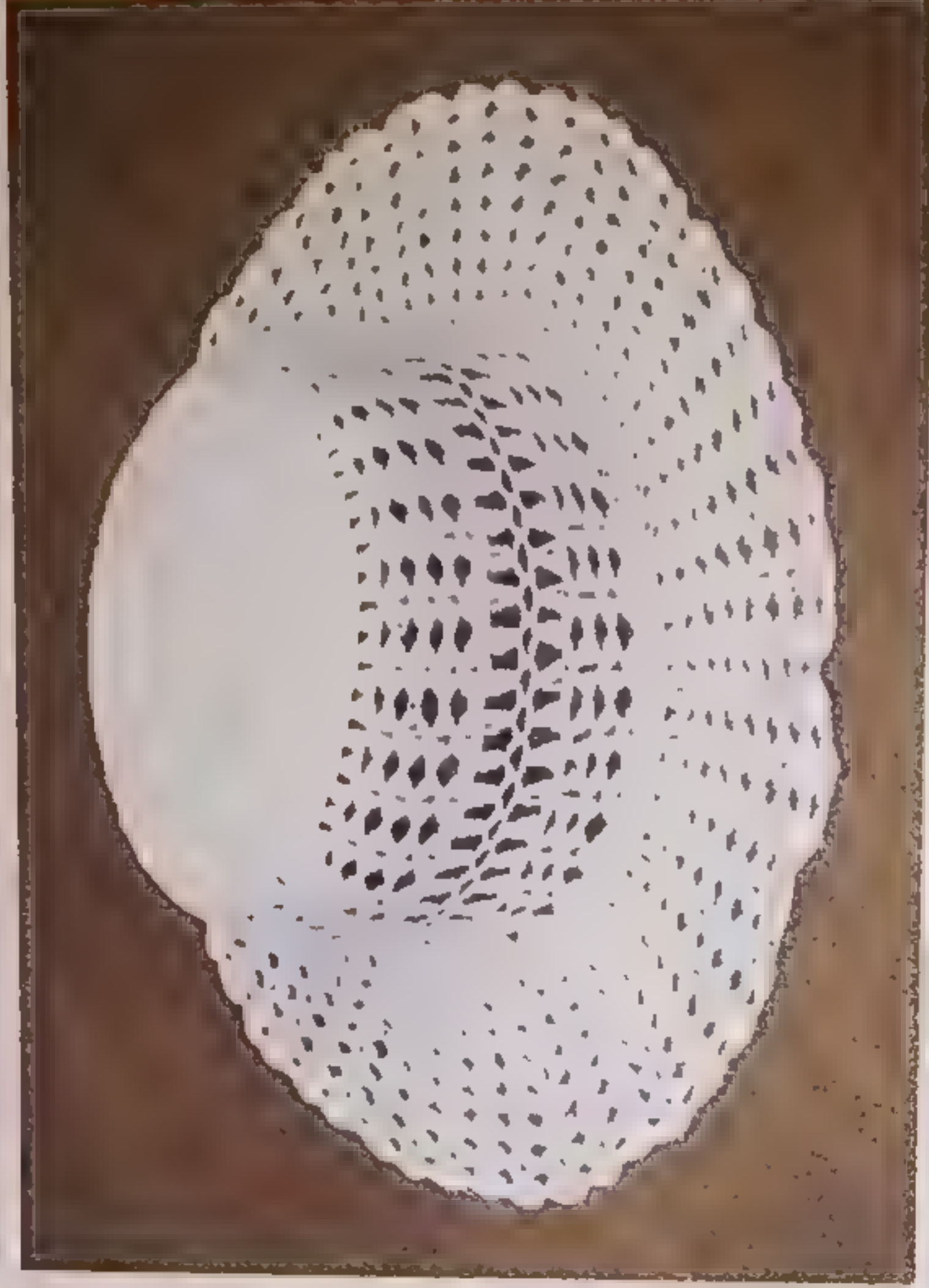


Схема вязания.



Шляпа, предлагаемая для вязания читательницам «ДС».

Самое любимое занятие могилевчанки Марии Николаевны Кушнеровой — ажурное вязание крючком шляп и воротничков. Работа эта кропотливая, требующая большого усердия, мастерства и фантазии. Внимательно следя за модой, Мария Николаевна старается многое из предложенного модельерами сделать своими руками. Связанные ею летние шляпы создают тот неповторимый женский облик, который с первого взгляда вызывает симпатию у окружающих. Бесценные крупицы своего опыта по вязанию Мария Николаевна охотно передает всем желающим. А читательницам «ДС» предлагает попробовать связать летнюю шляпу, модель которой — на отдельном фото.

Наталья НОВИКОВА.

Модель выполнена крючком. Вам потребуется: 150 г льняной пряжи; крючок № 3. Вязание начните с макушки. Наберите 3 ВП и с вяжите 8 СБН во 2-ю ВП. Далее вяжите круг по схеме 1. Повторите 8-й и 9-й ряды 5 раз. Затем увеличьте количество столбиков с двумя накидами в 1,5 раза и продолжите вывязывать поля также повторяя 8-й и 9-й ряды 4 раза. Закончите работу по схеме 2. Готовую шляпу крепко накрахмальте и натяните на форму до полного высыхания. С изнаночной стороны подшейте репсовую ленту по размеру головы.

Оригинальные воротнички

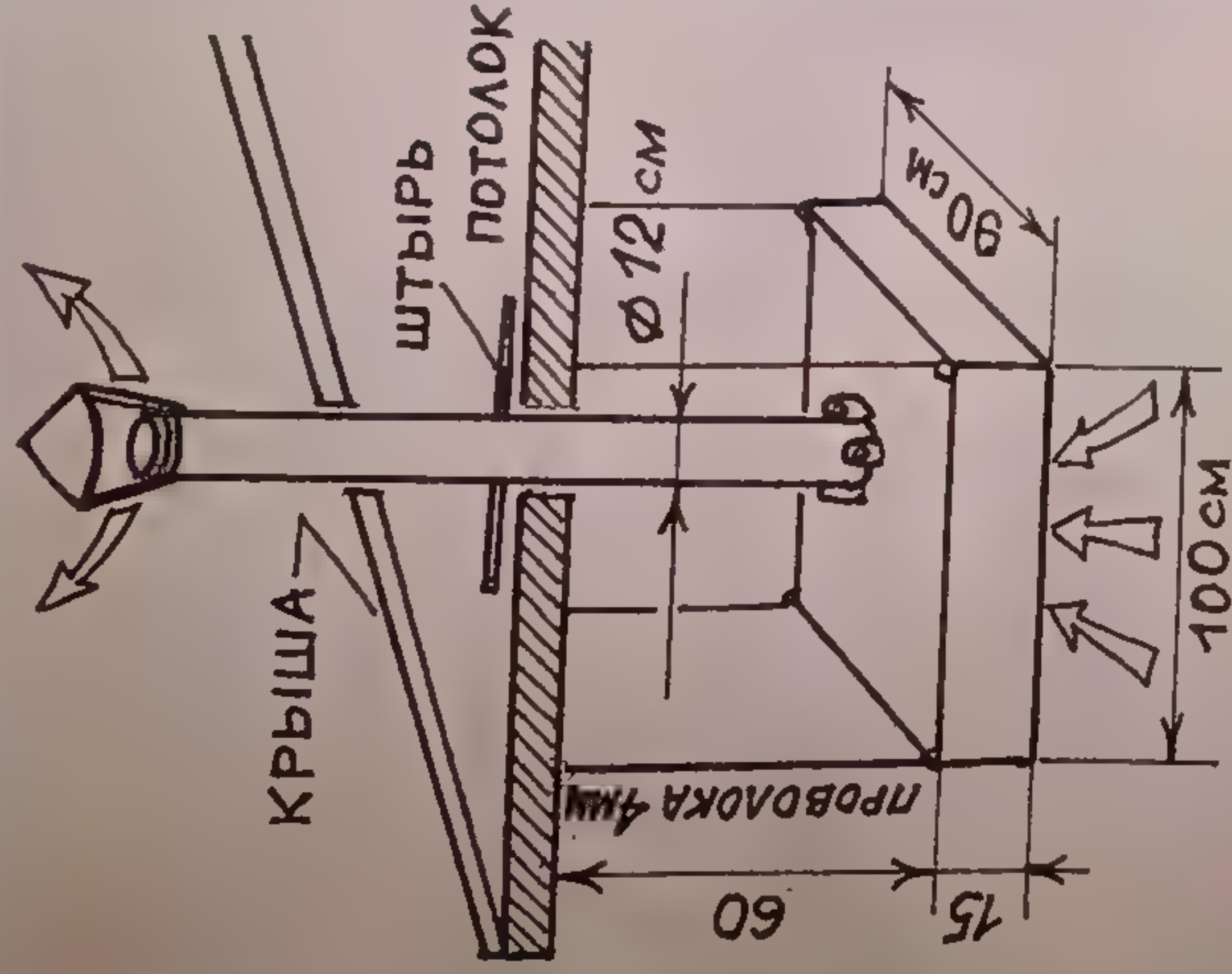


Воротнички, связанные умелыми руками Марии Николаевны.

Без дыма и жары шкварки жарим

Приготовление пищи не всегда сопровождается приятными ароматами. Бывает и подгорит что-ни-

будь. Копоть и смрад — малоприятные кухонные спутники. А если у вас свой дом и нет вентиляционной тру-



бы, то борьба с этими непрошеными кухонными «гостями» становится нашим адом.

Избежать всех этих неприятностей поможет предлагаемая

Вытяжка для газовой плиты

Зонт вытяжки изготовлен из оцинкованной стали (жести). Размер для четырехконфорочной плиты 100x90 см. Вытяжная труба выводится через потолок и крышу (см. рис). Труба (асбестовая) крепится на потолке штырем (для этого в трубе просверливается сквозное отверстие). Зонт вытяжки крепится к трубе болтами и за все четыре угла подвешивается к потолку на проволоке диаметром 4 мм.

Если труба металлическая, ее не помешает утеплить на чердаке старой ветошью, чтобы на стенках трубы не скапливался конденсат.

После приготовления пищи вытяжное отверстие трубы можно заткнуть.

Чтобы вытяжка выглядела эстетично, покрасьте ее в любой, понравившийся вам цвет.

Евгений МОИСЕЕВ,
г. Инсар, Мордовия.



Рис. 1

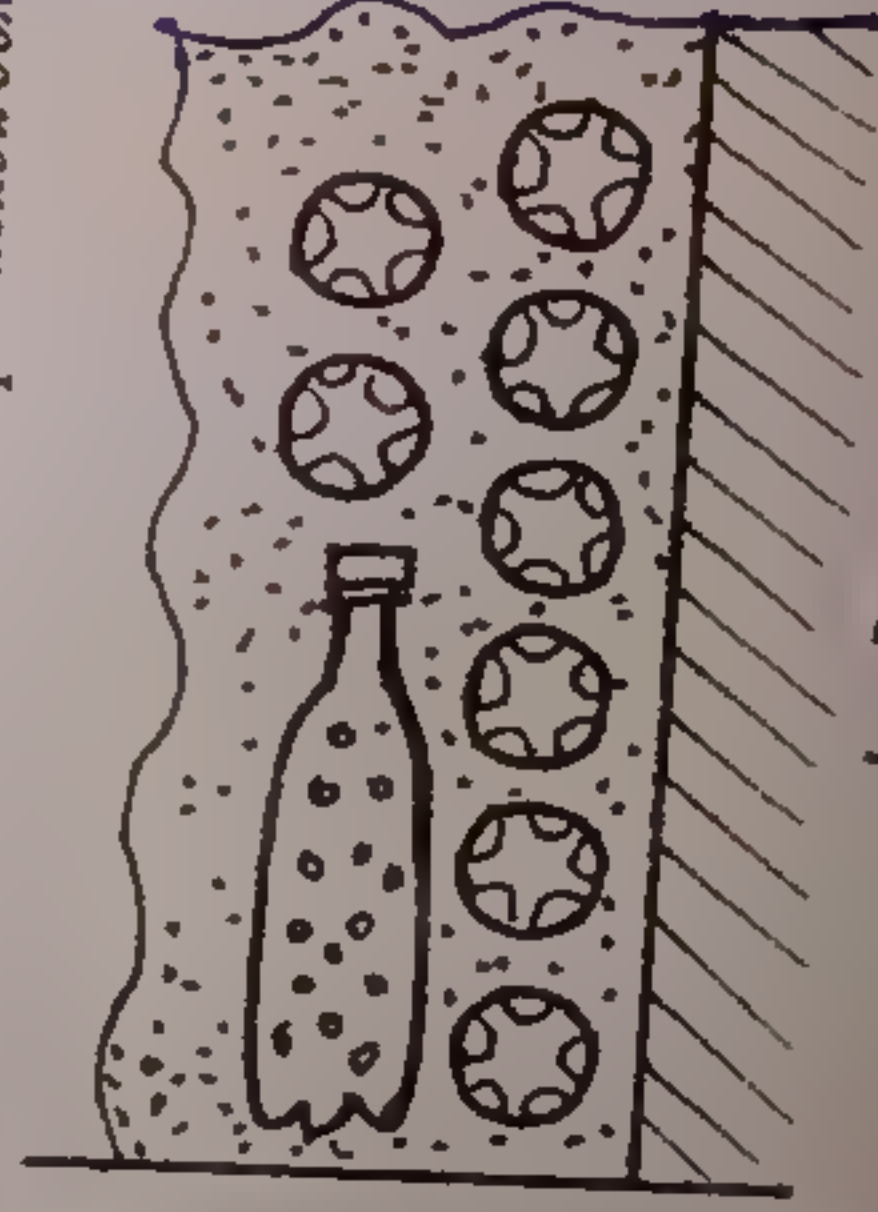
«Моделист-конструктор» было опубликовано, как в Великобритании построили дом из стеклянных бутылок. Мы решили использовать пластиковые бутылки.



Рис. 2

Самым сложным оказалось, как использовать бутылку, которая так и норовит выскочить из раствора. Чтобы этого не произошло, мы наполнили бутылки опилками (они должны быть немного вымочены в известковом молоке) и сделали в самих бутылках отверстия для лучшего сцепления (рис. 1).

Для того, чтобы выложить стену из бутылок, нужно сделать опалубку по ширине, равной высоте бутылки. Заполняют опалубку раствором толщиной не менее 5 см. Наверх укладывают бутылки на расстоянии 1 см одна от



Фундамент

Николай ПОКУМЕЙКО,
д. Малые Круговичи
Брестской обл.

Кто подскажет?



В сентябре прошлого года сделала ремонт в квартире. Обои — белорусские, клей — импортный. Вскоре после поклейки обои на стыках разошлись. Пыталась затолкать клей под обои ножом, но ничего не получилось. Может, кто посоветует, как и каким клеем приклеить обои в местах, где они разошлись?

Ю.ЦЫБАКИНА,
г. Прохладный,
Каб.-Балк. Республика.

Год назад по телевидению в программе «Время» прошел сюжет из Липецкой области про одного умельца, который преобразует навоз в газ, используя последний для отопления дома. Хотелось бы узнать, как это возможно сделать на практике.

ОСИН
Александр Валентинович,
Волгоградская обл.,
Чернышевский р-н,
ОПХ «Ударник», отд. 7.

Народные умельцы! Большие хлопоты доставляет сбор не только бытового мусора, но и мелких щепок, опила, спиленных веточек кустов и т.п. Как сделать пресс, чтобы спрессованный, годный для горения мусор можно было сжечь в печи?

Т.Н.КИСЕЛЕВА,
Удмуртия, пос. Яр,
ул. Вокзальная, 14-2.

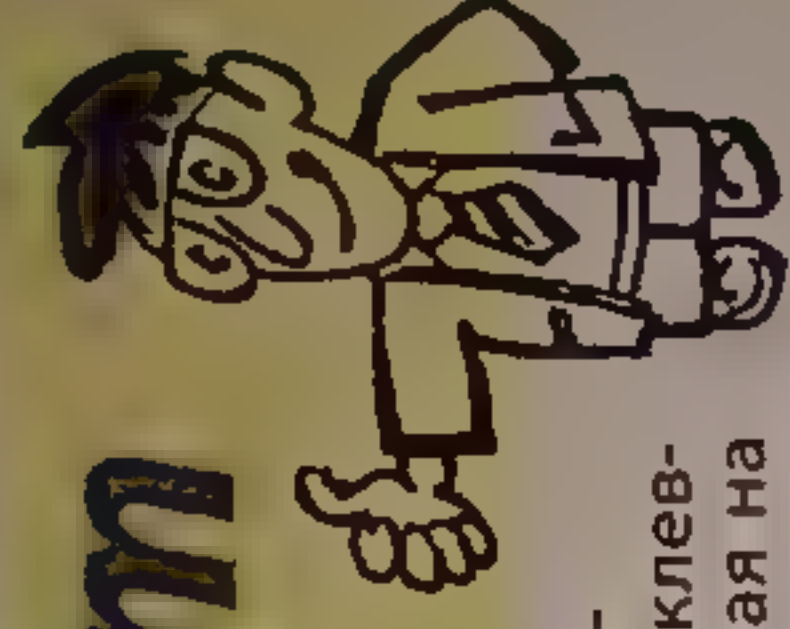
Строю дом. Подходит время решать проблему отопления. Хотелось бы узнать о кладке отопительных грубок (несколько вариантов), а также каминов. Приблизительная площадь обогрева — 50-150 куб. м.

Вячеслав ВОЛКОВИЧ,
Брестская обл., г. Пинск,
ул. Молодежная, д. 68, кв. 6.

Хочу научиться делать валенки в домашних условиях, а также подшивать обувь.

Т.Н.КРАВЧЕНКО,
Воронежская обл.,
п/о Заболотновка,
ул. Первого Мая, д. 400.

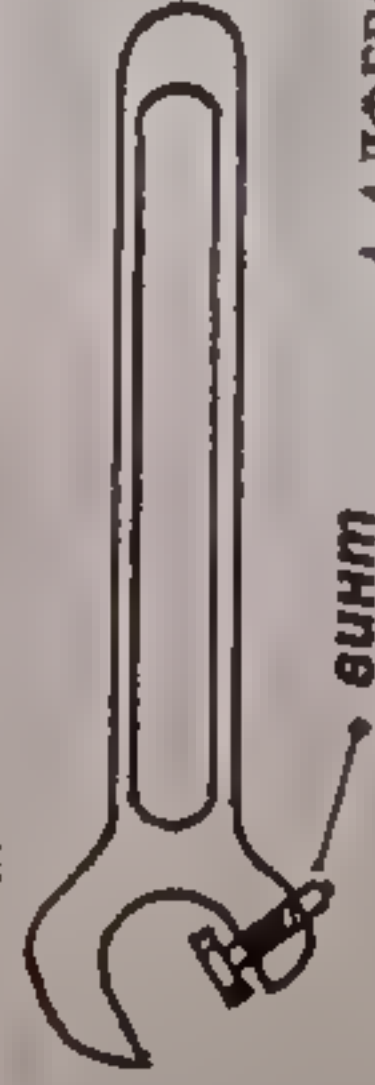
Самый практичный совет домашним мастерам и мастерицам



Весной при подготовке дров снимаю кору со ствола лиственницы (длина 3 метра). Этой корой обшил стены дома для утепления. Много времени это не занимает, экономно и смотрится очень красиво. Желательно прибавить сразу, пока кора мягкая. Кору легче снимать в период набухания почек.

Владимир САМСОНОВ,
Республика Саха (Якутия).

● Простой гаечный ключ можно сделать универсальным: просверлив в одной стороне отверстие, нарезать резьбу и ввернуть опорный винт. Винтом регулируется необходимый зазор ключа.



А.АЛФЕРОВ,
г.Орша.

● Прохудившиеся носки еще послужат, если их использовать в качестве пылесборника в пылесосе. Оденьте носок на входное отверстие в пылесосе, закрепив его резинкой, и чистка пылесоса намного облегчится.

Мебельные петли, вывернутые вместе с «мясом», легко закрепить на место, если в разлом ДСП набить пару кусочков от медицинских игл, а затем зашпаклевать этот разлом смесью из опилок и клея ПВА. Дать хорошо просохнуть. Теперь петли можно снова привернуть шурупами. Смесью из опилок и клея можно отремонтировать и образовавшиеся сколы и дефекты в мебели. После просушки загрунтовать необходимым цветом.

● Небольшая досочка 7x15 см с набитыми на нее в 3 ряда гвоздями по 5 штук — прекрасное «хранилище» для катушечных ниток. Всегда под рукой, катушки не разматываются, легко сделать выбор при работе. Досочку можно поместить в картонную коробочку. Размер досочки и количество гвоздей можно изменить в зависимости от набора ниток.

Татьяна КАЖУРО,
п.Равеска Минской обл.

● Толстый материал легче шить, если смазать иголку мылом.

● Если металлические вязальные спицы изогнулись, нужно опустить их в кипяток и держать до тех пор, пока вода не остынет, затем спицы выпрямить.

● Чтобы легче было распарывать лезвием поношенные вещи, нужно вставить его в разрез бутылочной пробки.

● Руки, запачканные масляной

краской, легко можно отмыть растительным маслом. Втереть в кожу много масла, а затем смыть его теплой водой с мылом.

Галина БОБРИК,
г.Брест.

● Чтобы легко снять шкурку с лозовых прутьев для плетения корзин, их нужно прокипятить 1,5-2 часа.

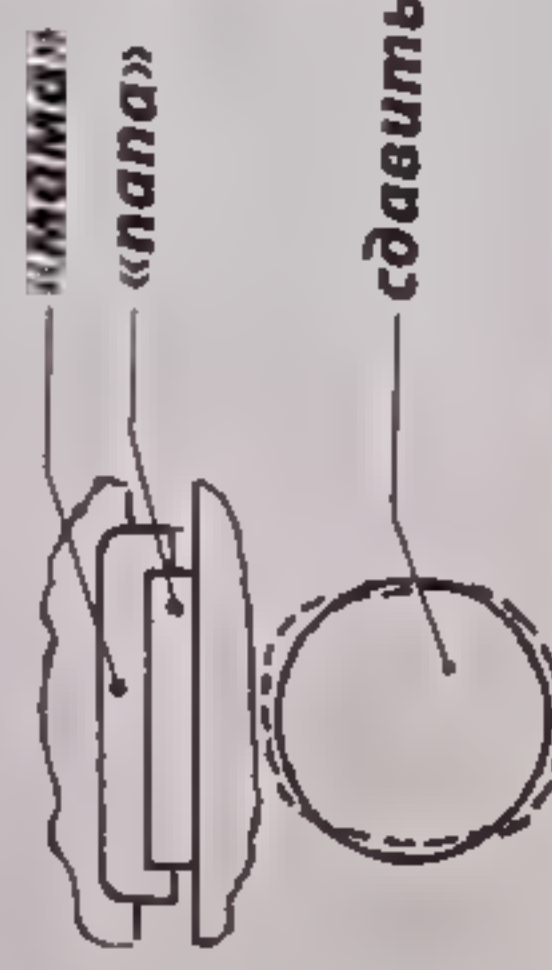
Артем БАБКИН,
п.Отрадное Волгоградской обл.

● Как проделать отверстие в стекле? Для этого одну сторону обезжиривают ацетоном. На место, где должно быть отверстие, насыпают горкой горсть слегка смоченного песка. Заостренной палочкой в песке делают конусообразное отверстие (чтобы было видно стекло), диаметр которого должен быть равен нужному диаметру в стекле. В песок каплют расплавленное олово. После застывания припой достают вместе со стеклом.

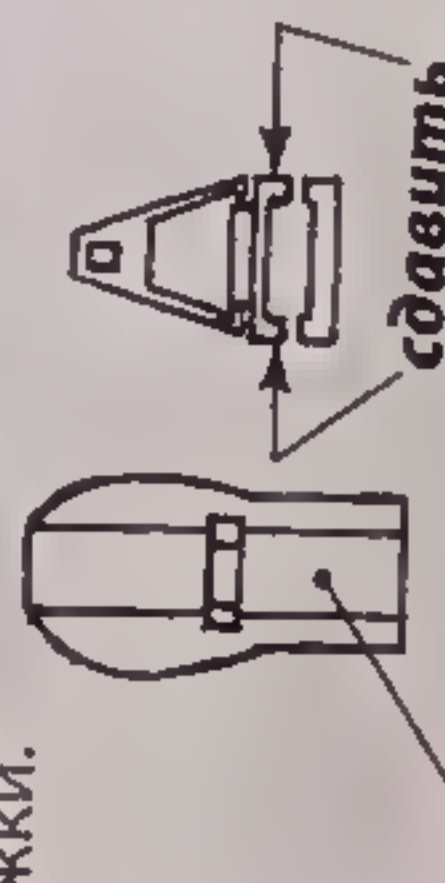
Иван ЛОПАТИН,
г.Кинешма Ивановской обл.

● Если кнопка-застежка от куртки не фиксируется, можно плоскогубцами преобразовать ее из круглой формы в эллипсовидную. Лучше сдавливать «папу».

собранная кнопка



● Если не застегивается молния, плоскогубцами сдавить хвостовик застежки.



хвостовик (вид сверху)

Юрий МЕЛЕШЕНКО,
г.Мозырь Гомельской обл.

● Захват для демонтажа микросхем можно изготовить из зажима «крокодил». На губках зажима спиливают зубья, сверлят по два отверстия шириной 7 и толщиной 1 мм, затем сгибают их концы под углом 90 град. навстречу друг другу.

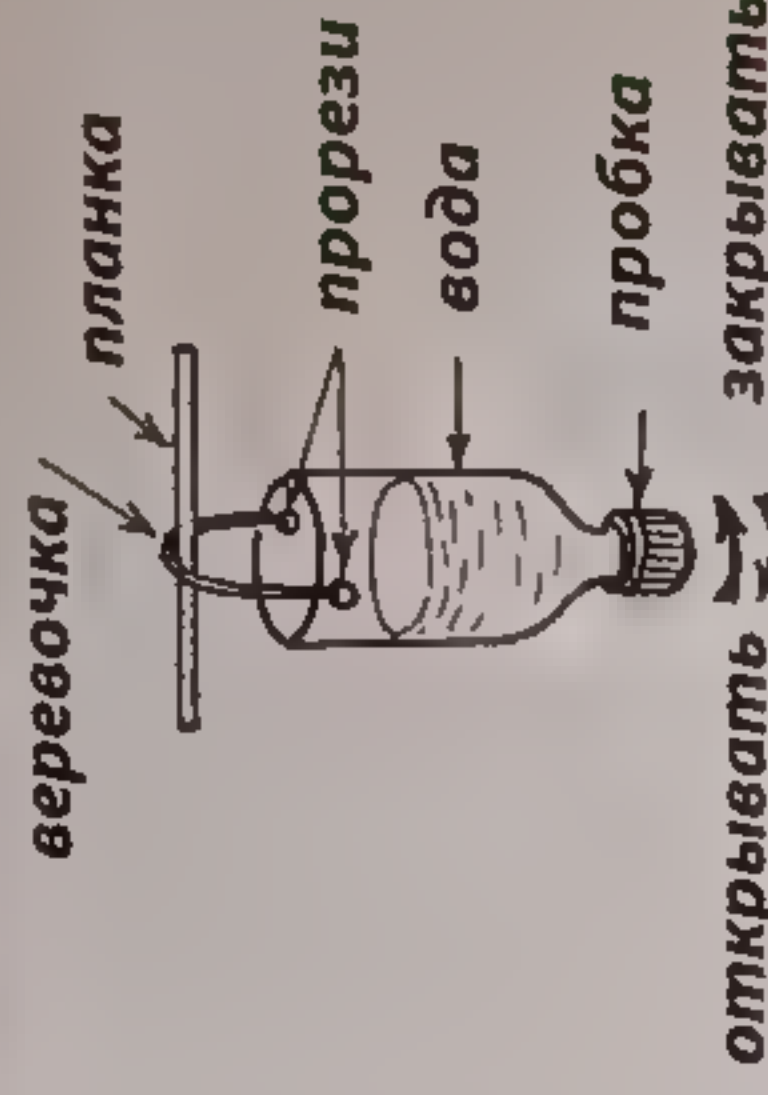
● Ножи, стамески и другой режущий инструмент легче и быстрее затачиваются, если предварительно погрузить лезвие на полчаса в слабый раствор поваренной соли, а брусок слегка смочить керосином.

● Водозмульсионная краска со-

держит антисептик, поэтому шпаклевка, приготовленная на ней, устойчива против плесени.

Сергей БОРОВИК,
г.Солигорск Минской обл.

● Универсальный умывальник: возьмите пластиковую бутылку, отрежьте дно. Через 2-2,5 см от линии отреза сделайте две прорези — одна против другой. Продерните в прорези тонкую веревочку и подвесьте готовый умывальник к какой-либо планке. Не забудьте налить воду. Умывайтесь на здоровье.



Сергей ЛЯШКЕВИЧ,
д.Ходосы Минской обл.

● Быстро и без видимого шва можно склеить пластмассу, если смочить ацетоном склеиваемые поверхности и сжать на 10-20 мин.

● Изопропиловый спирт хорошо использовать зимой для омывания лобовых стекол машины. Обледенение очень быстро смывается и не портит щетки дворников.

Александр ЯРМОЛЕНКО,
г.Тимашевск Краснодарского края.

● Предохранить внутри от ржавчины бочку или другую металлическую емкость можно простым способом: припаять на дно кусочек цинка. Для этой цели можно использовать доннышко от батарейки к радиоприемнику. Подобное усовершенствование особенно необходимо ведром из «белой» жести, иначе они поржавеют через два-три года.

● Если треснули или раскололись дверцы печей, изготовьте жаростойкую замазку, смешав 1 кг железных опилок, 40 г нашатырного спирта, 100 г гашеной извести и 100 г жидкого стекла.

Регина СМЕРНОВА,
г.Минск.

● Если поверхность мебели, врученную покрытую лаком или олифой, потерела и потеряла цвет, протрите ее тряпкой, смоченной растительным маслом. Пройдет дольше и дешевое обойдется.

Лена ИСЛАМОВА,
д.Уразильды, Башкортостан.

Порядок в доме

За зиму у вас собралось немало новых книг, памятных мелочей, безделушек, с которыми трудно расстаться, и неизвестно, где их хранить, куда поставить.

Для решения этой проблемы предлагаем вам варианты изготовления полок, очень простых и незамысловатых.

Первая полка — кухонная (рис. 1) — это основные доски или столярные плиты (толщиной 2-2,5 см), нацепленные на невидимые опоры. Способ крепления опор совсем простой. В стене сверлим дрелью отверстия и помещаем в них металлические трубки длиной примерно 5 см и диаметром около 0,7 см. Трубки не должны выступать из стены. В досках сверлим отверстия глубиной около 7 см, в которые помещаем стальные прутья длиной 12 см и диаметром примерно 0,6 см. Концы прутьев должны выступать из досок. Доски навешиваем, вставляя концы прутьев в отверстия в стене. Для полки длиной 50 см нужно не менее 3-х опор (зависит, собственно, от того, что мы хотим на полку поставить).

Такой способ крепления полок (рис. 2) очень практичный, их легко снимать во время ремонта помещений.

Обращаем внимание на оригинальное навешивание баночек под полками. Крышка банки прикреплется к полке болтом с гайкой и шайбой.

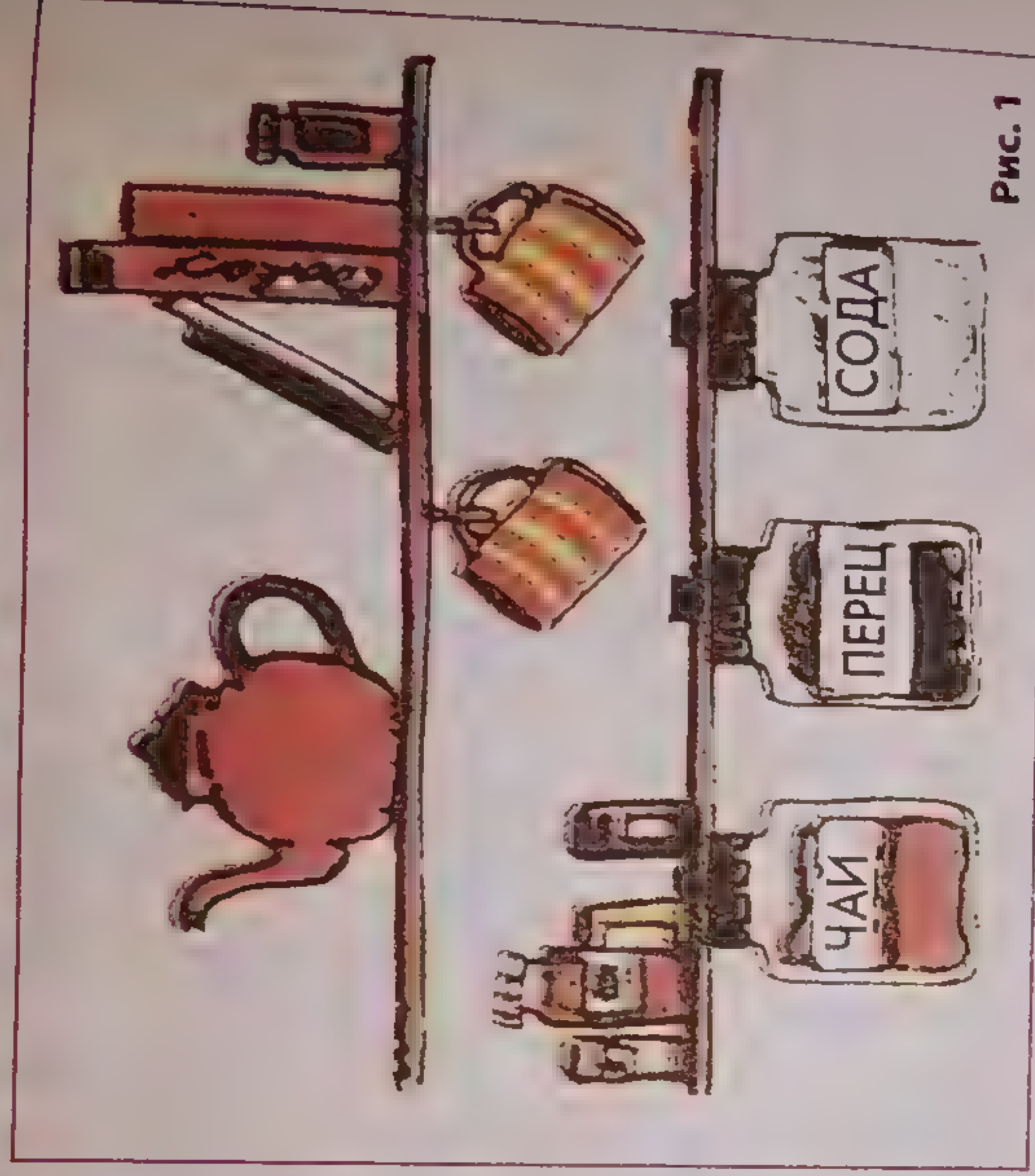


Рис. 1

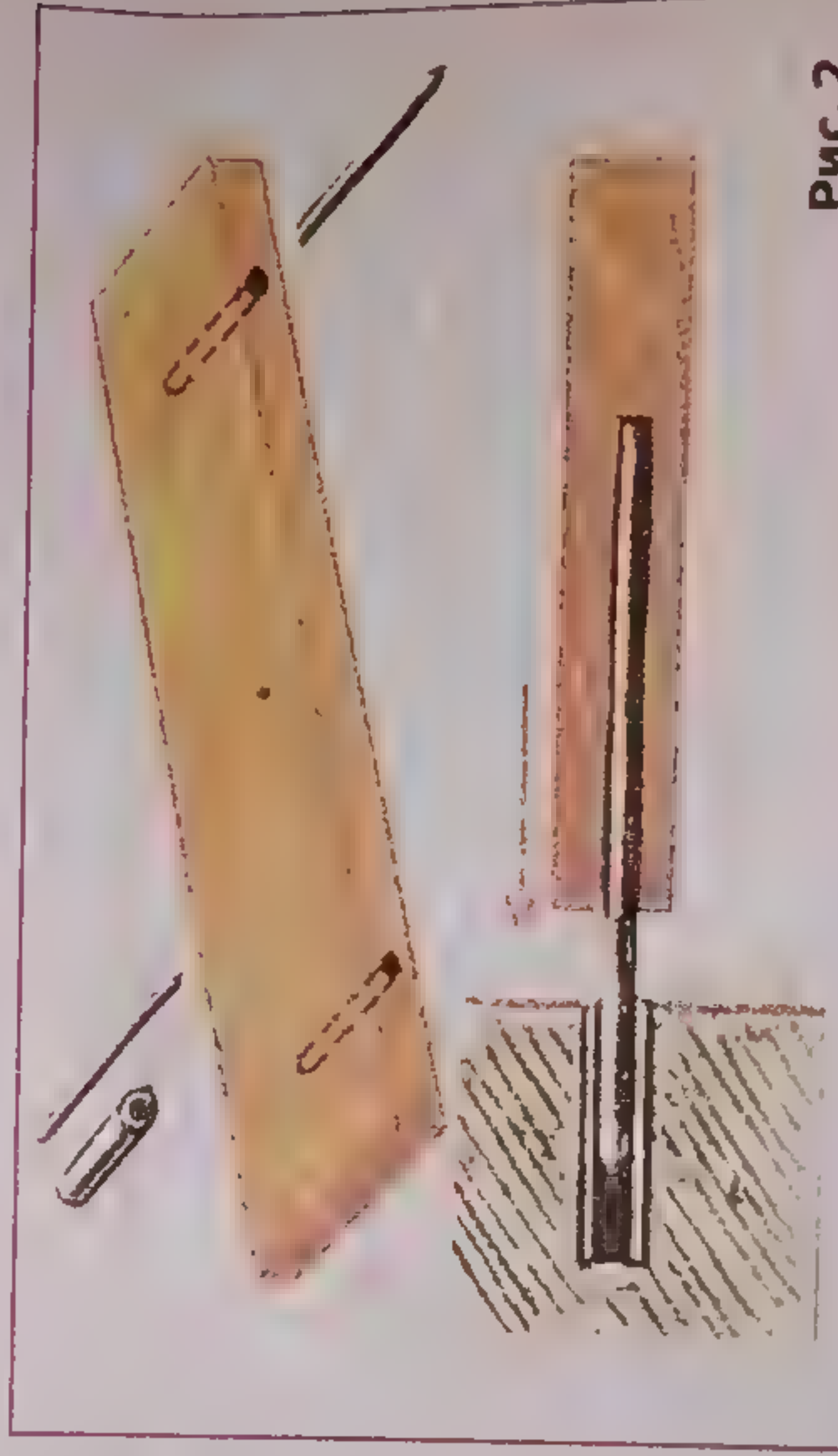


Рис. 2



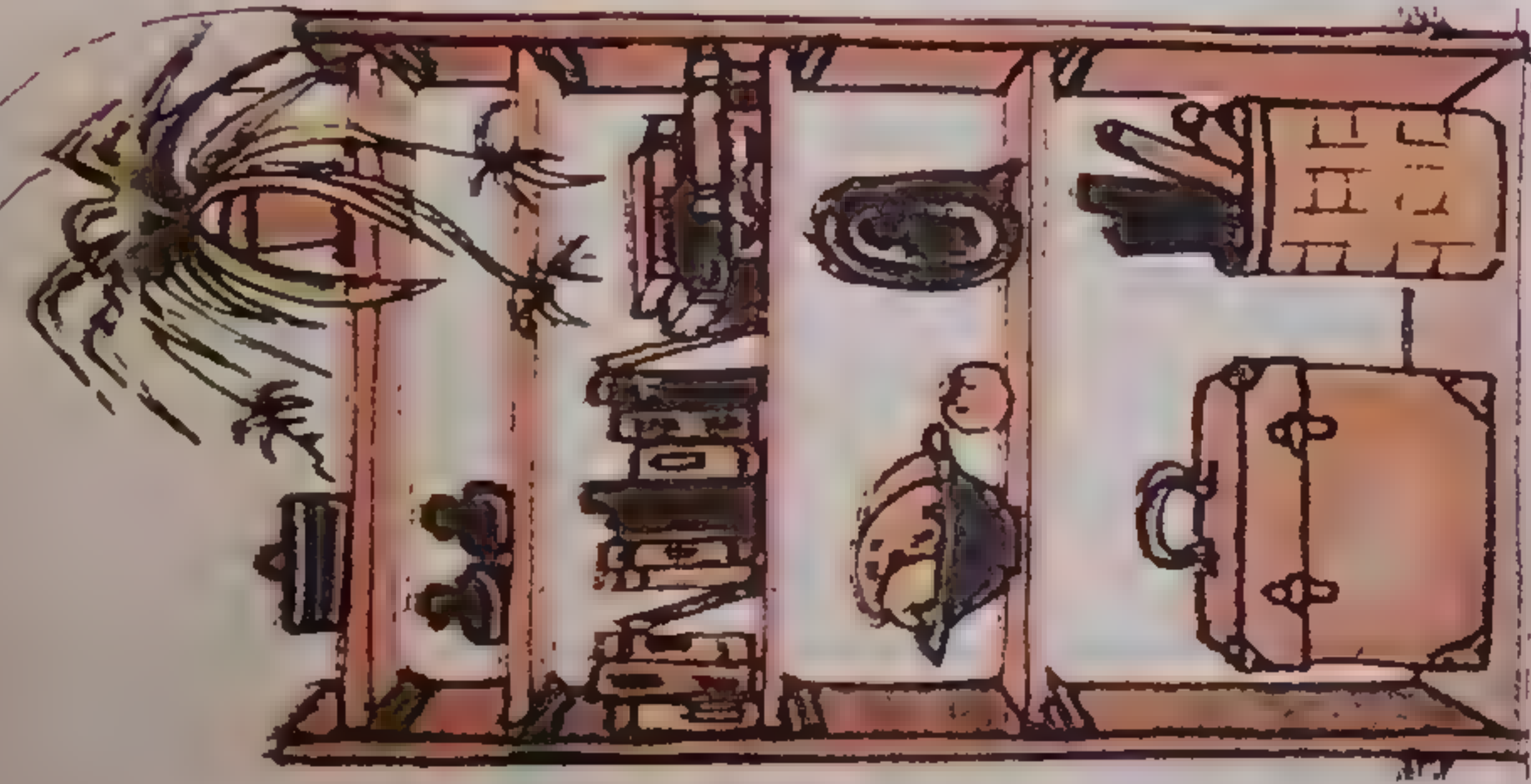
Рис. 3

Эта полка (рис. 3) сделана из 19 кирпичей и 3 досок — двух длинных и одной короткой. Изготовление ее настолько простое, что не надо ничего объяснять. Однако такая полка не должна быть выскокой, иначе она будет неустойчивой. Хорошо покрасить кирпичи цветной краской (лучше брать кирпич клинкерный или силикатный), а доски потянуть бесцветным лаком.

Большие полки, например, для книг (рис. 4), можно устроить в стенной нише или в проеме неиспользуемых дверей. Здесь к боковым вертикальным докам прибавим рейки, на которые будут опираться горизонтальные доски. Они должны быть точно подогнаны, т.к. служат «распиряющим механизмом».

В дверном проеме рейки можно прибить непосредственно к боковым рамам.

Рис. 4



В этой полке (рис. 5) роль стоек выполняют стеклянные банки, заполненные гравием или цветными камешками. Банки можно покрасить изнутри разноцветной краской, а когда она высохнет — заполнить их песком.

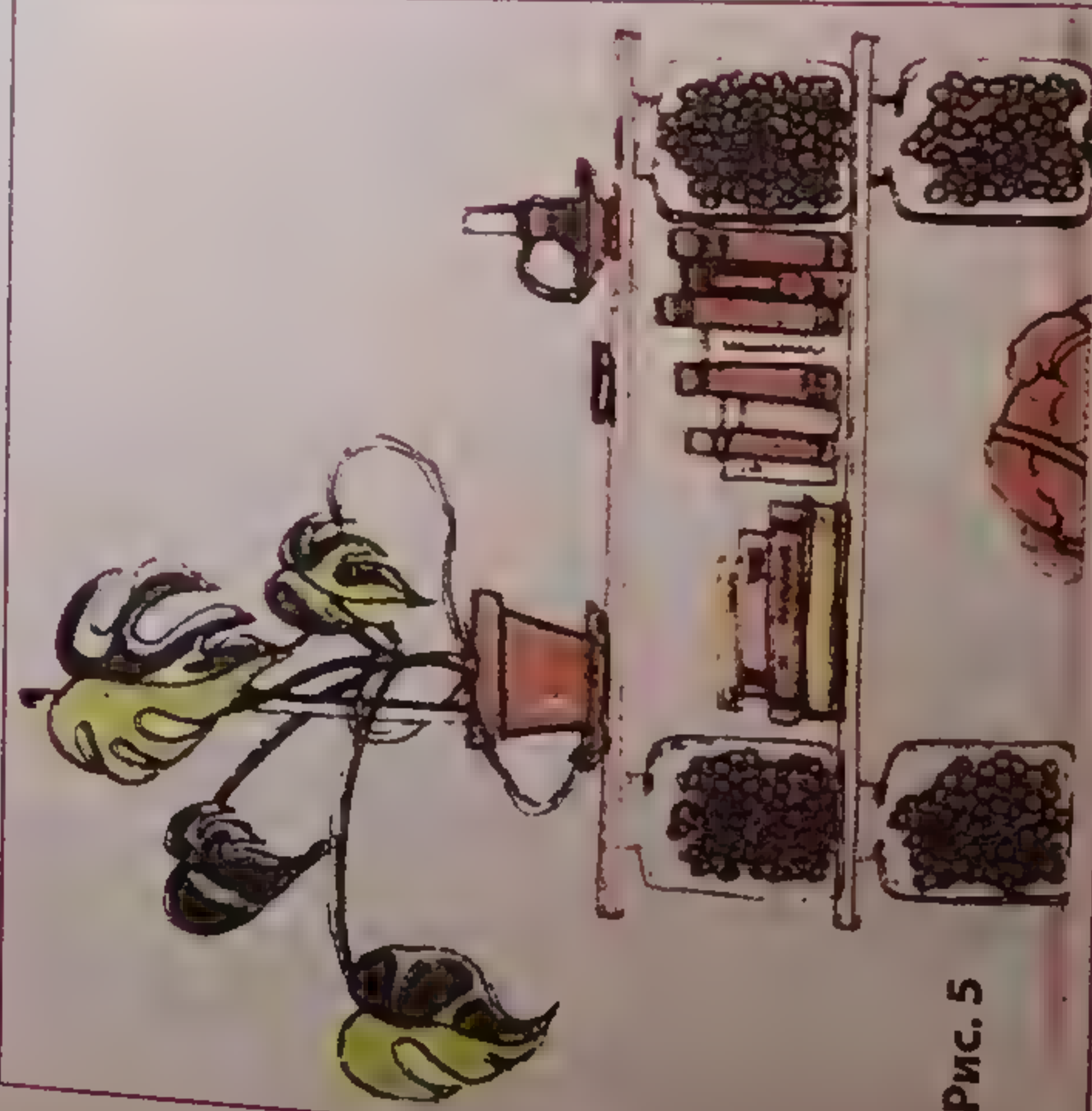


Рис. 5

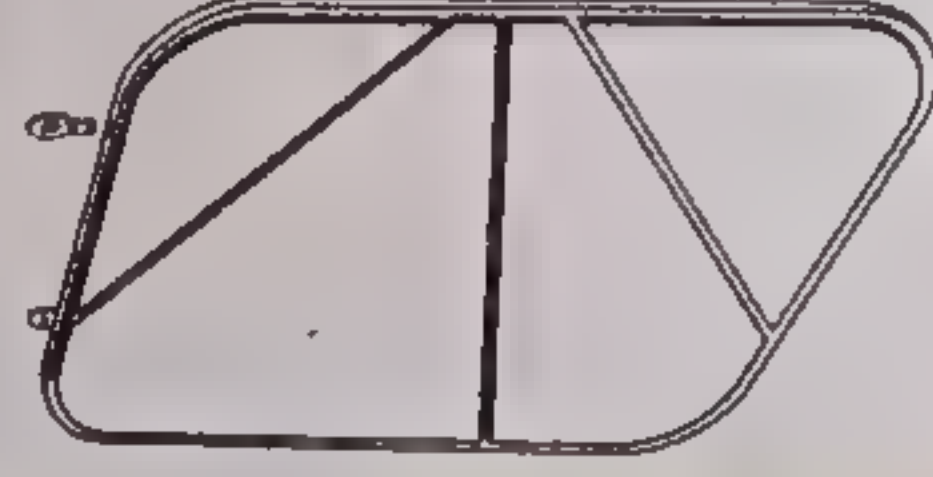
Подготовила
Лариса КОРОЛЕВА.

Изящное зеркало



Большое настенное зеркало, собранное из нескольких относительно небольших зеркал различной формы и размеров, смотрится очень привлекательно и украсит любую прихожую.

Плиту-основу изготавливают из ДСП толщиной 19 мм. Выкроенную из нее заготовку грунтуют, шпательюют, обрабатывают кромки, окрашивают (если не всю поверхность, то, по крайней мере,



места, видимые сквозь зазоры между отдельными зеркалами) в цвет, гармонирующий с цветовыми тонами обстановки помещения. Зеркала по своим эскизам можно вырезать в зеркальной мастерской. В нашем случае для крепления отдельных зеркал к плитке основе использована двусторонняя клейкая лента.

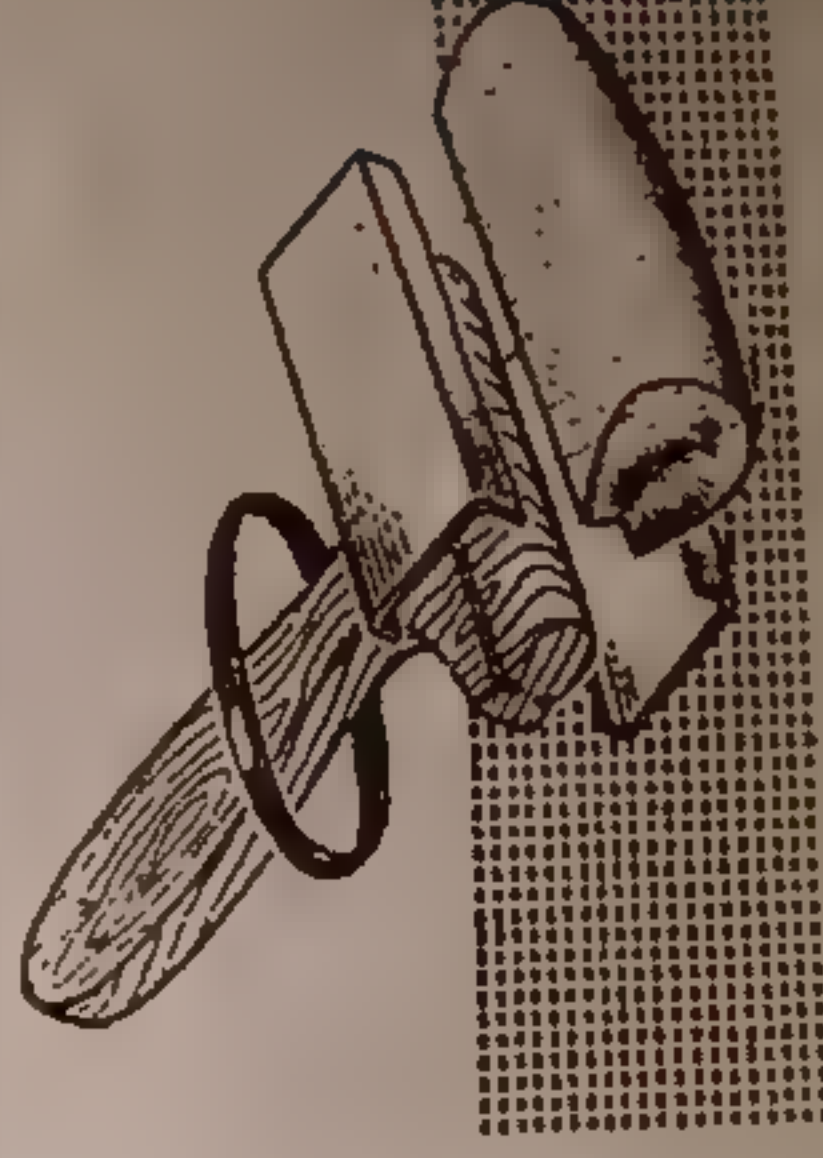
Размеры зеркала — 120x75 см.

Формы и размеры отдельных зеркал, а также дизайн нашего зеркала в целом, понравится, как нам кажется, многим. Однако, основные размеры зеркала и раскрой отдельных его частей можно изменить по своему вкусу.

Красим... поролоном

Если вы хотите домашние малярные работы производить без особых хлопот, быстро и качественно, сделайте себе вот такую кисть. Деревянная рукоятка, пара П-образных дюралюминиевых накладок, резиновое кольцо-фиксатор да полоска поролона — вот и весь инструмент. Такая «кисть» не дает потеков, не оставляет

полос, да и волоски из нее не вылезают. И отмыть такую «кисть» не надо — проще выбросить испачканный поролон и заправить в инструмент чистый.



Удобная подсветка

Вот уже более 15 лет наша семья пользуется этим удобным устройством. Дело в том, что в темноте выключатель найти нелегко и приходится прощупывать стену. При помощи подсветки выключатель находится моментально.

Для данного устройства нужны всего-навсего неонка ТН-0,2, резистор сопротивлением 100-500 кОм

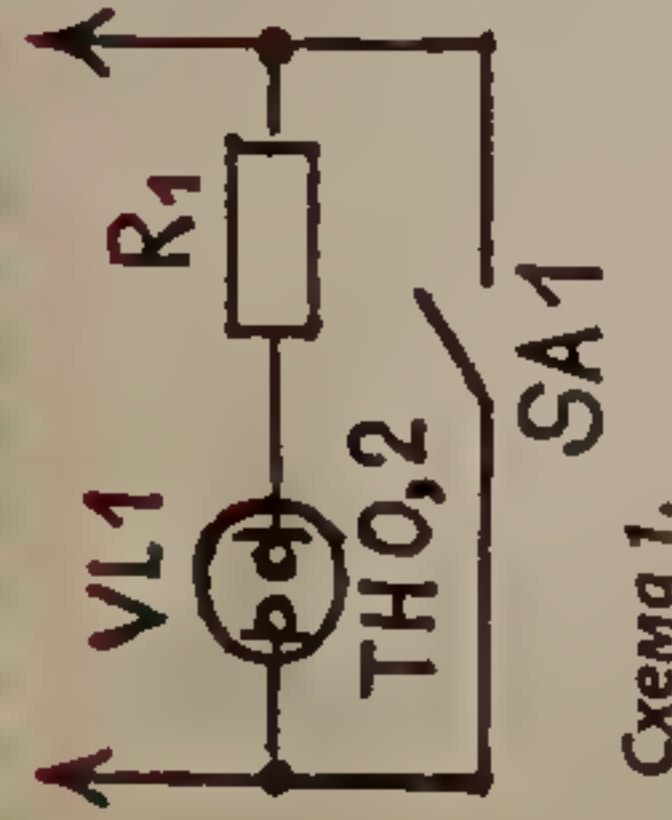


Схема 1.

(схема 1) или светодиод серии КЛ 100, АЛ 102, или др. и резистор сопротивлением 100-200 кОм (схема 2).

Перед установкой вы-

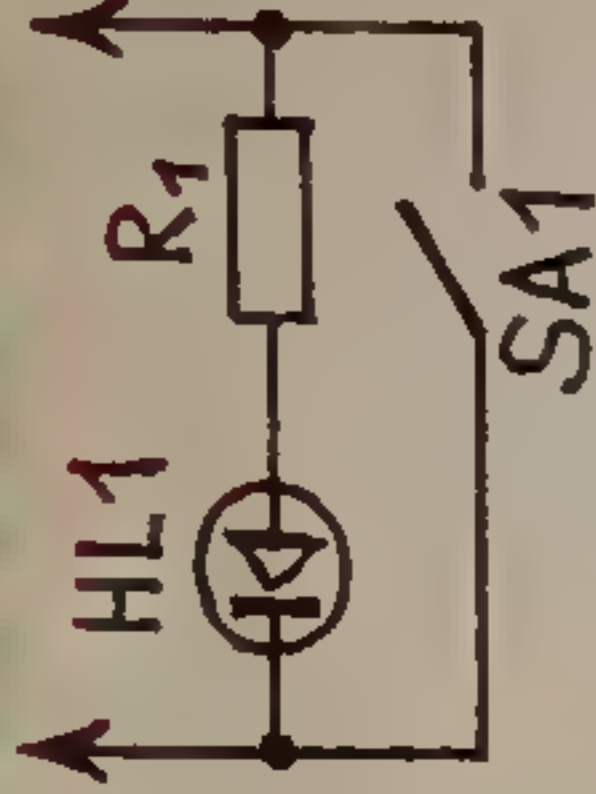


Схема 2.

верните пробки и по схеме подключите устройство к контактам выключателя. Потом просверлите отверстие в панели выключателя

d 8 мм для неонки или d 1,5-2 мм для светодиода. В отверстие вставьте световой элемент, укрепите клеем и соберите выключатель. Заверните пробки и убедитесь, что устройство готово к работе (горит красным или оранжевым светом).

Когда свет в комнате включен, то подсветка, соответственно, гаснет.

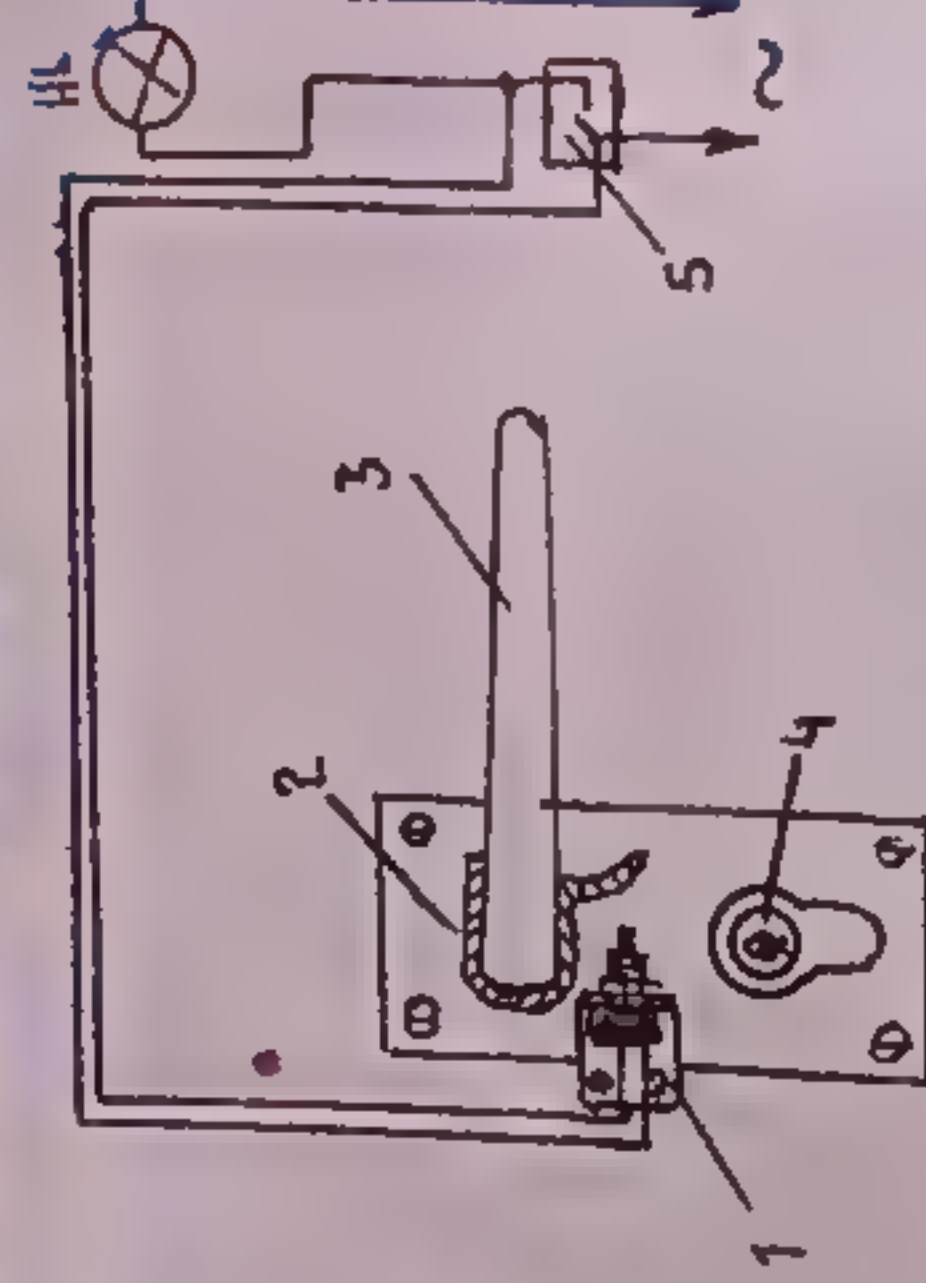
Иван ШАБАНОВИЧ,
г. Сморгонь Гродненской обл.

Выключатель в дверной ручке

Вы вернулись домой или перешли в другую комнату. Открывая дверь, нажали на ручку замка — и тут же загорелся свет.

Работает устройство следующим образом. Прикрепленная к ручке скоба давит на пуговку кнопки, связанной с сетевым выключателем. Включите его, а когда будете закрывать дверь, снова нажмите на ручку, чтобы кнопочный выключатель разомкнулся.

Владимир ЛАТЫШЕВ,
д. Щирин Гомельской обл.



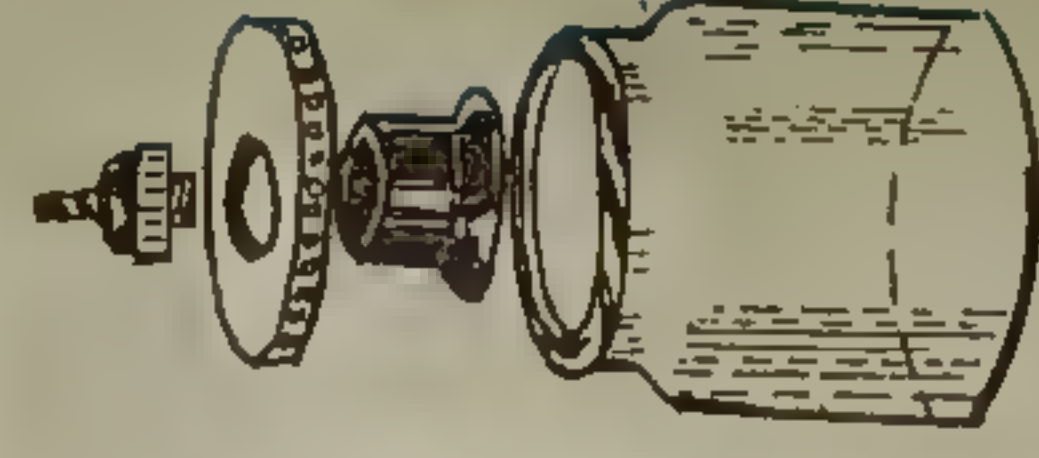
1 — кнопочный выключатель, 2 — скоба, 3 — ручка, 4 — дверной замок, 5 — комматный выключатель.

Светильник из банки

При монтаже освещения на улице, в гараже, в погребе нужны закрытые светильники. Такой светильник можно сделать самим за несколько минут.

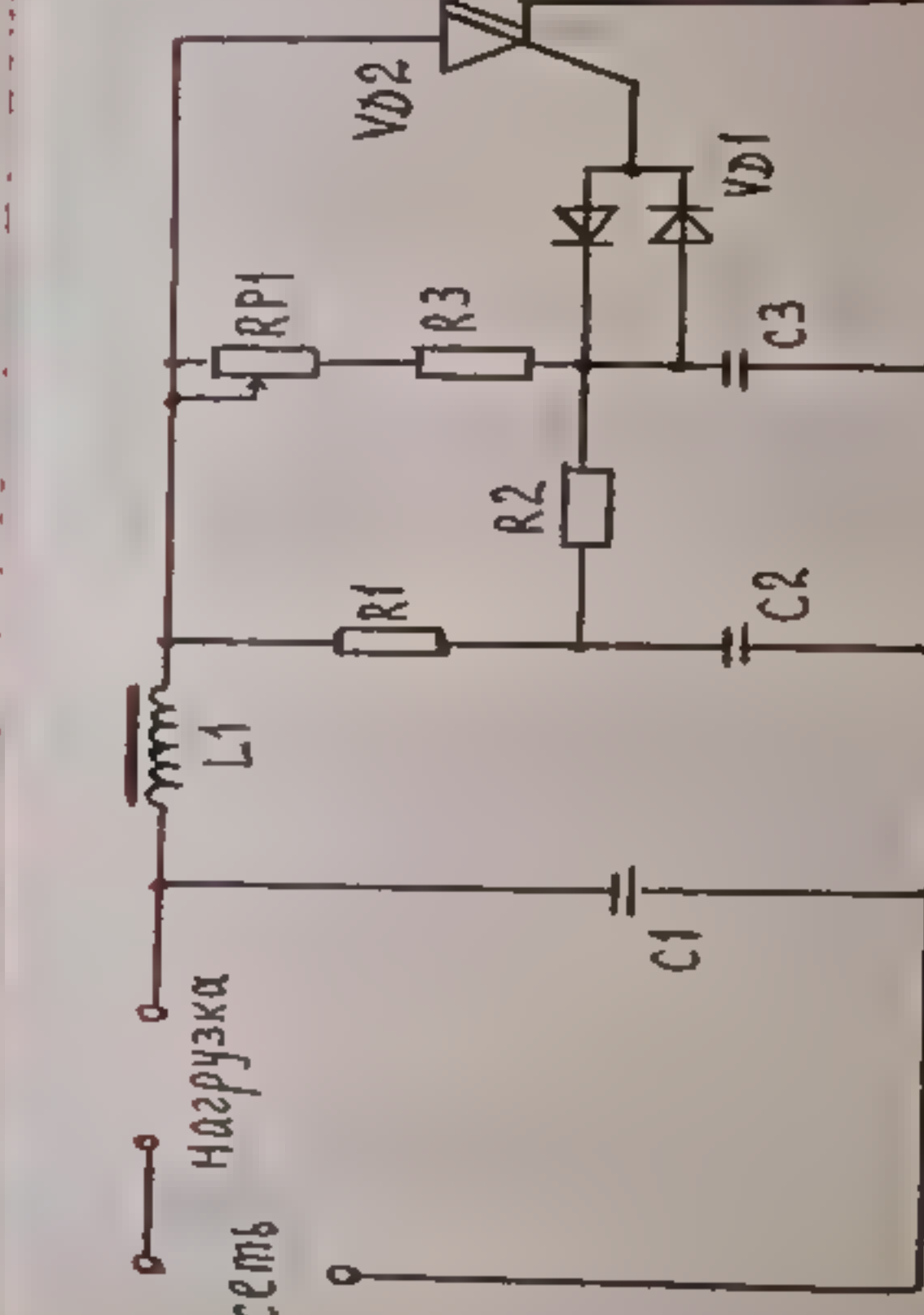
Для этого потребуются любой патрон и стеклянная банка 850 г с заворачивающейся крышкой. Вырежьте в крышке отверстие под резьбу верхней части патрона, соберите патрон с крышкой и вверните банку — светильник готов.

Владимир ВАСИЛЬЕВ.



Прост и надежен

Этот регулятор содержит мало деталей, прост в изготовлении и очень надежен. Основной его элемент — симметричный тиристор — симистор. Прибор проводит ток в обоих направлениях, но включается только тогда, когда на его управляющий электрод подается напряжение. Основное преимущество симистора перед тиристорами — ему не нужен постоянный ток, следовательно, и в регуляторе не нужен силовой выпрямительный мост, диоды которого занимают много места и весьма дорогие. Сейчас симисторы широко применяются в бытовой электроаппаратуре: ручных электродрелях,



настольных вентиляторов, светорегуляторах для осветительных приборов (ставятся вместо выключателей) и др.

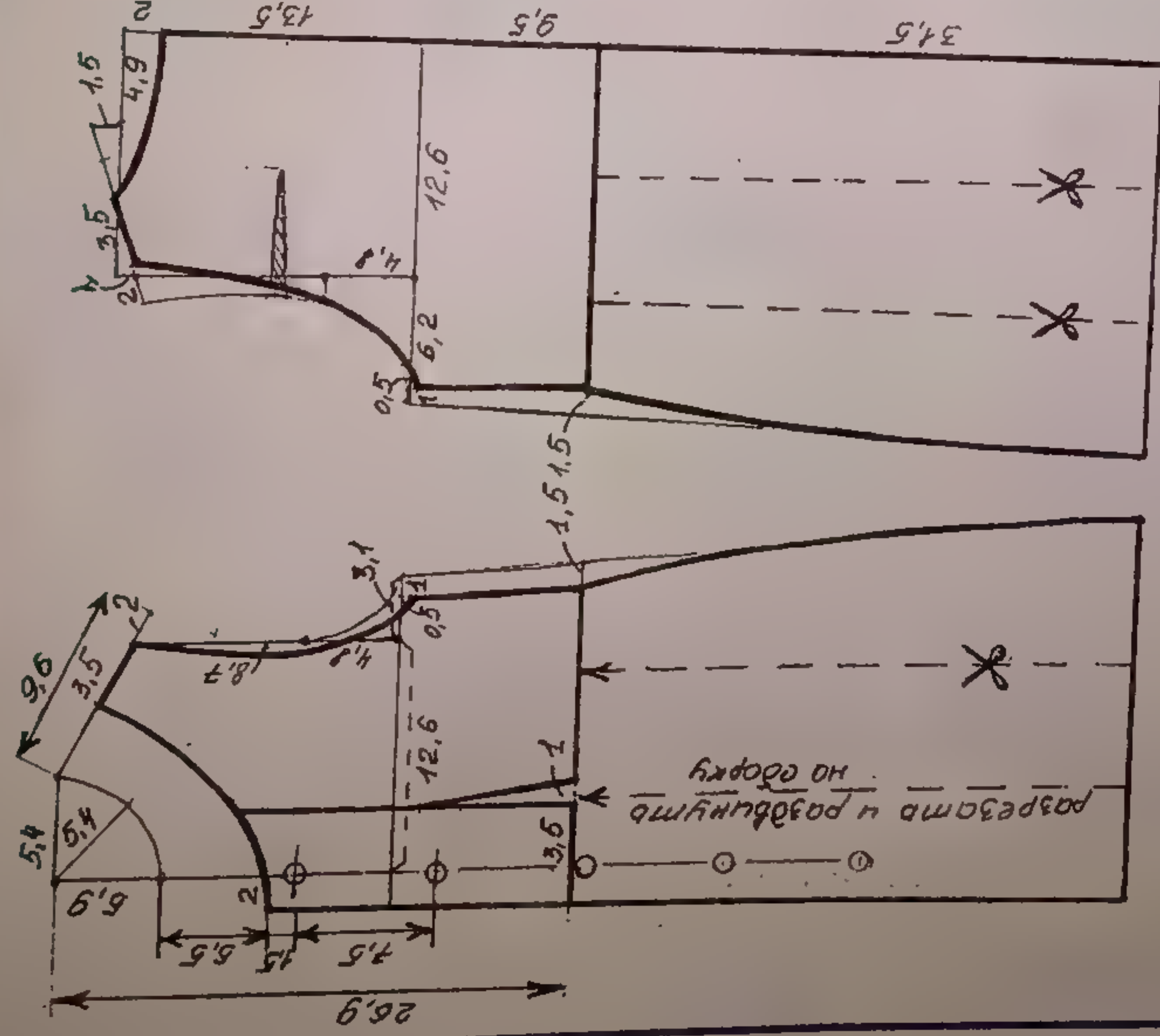
Владимир ЗОРЕНКО,
г. Донецк.

Дроссель L1 и конденсатор C1 составляют фильтр для подавления радиопомех, возникающих при работе симистора. Дроссель аналогичен описанному в регуляторе «Люкс». Остальные элементы схемы: PR1-470 К (переменный); R1-220 К, R2-47 К, R3-4,7 К — все 0,5 Вт; C1-0,047 мкФ, 300 вольт, C2, C3 — 0,1 мкФ; VD1 — два включенных встречно-параллельно КН102 Ж; VD2 — КУ208Г, КУ208В, КУ-601Г.

Для монтажа деталей лучше всего использовать соответствующего размера печатную плату.

Блуза и сарафан для девочки

(с фольклорным стилем)

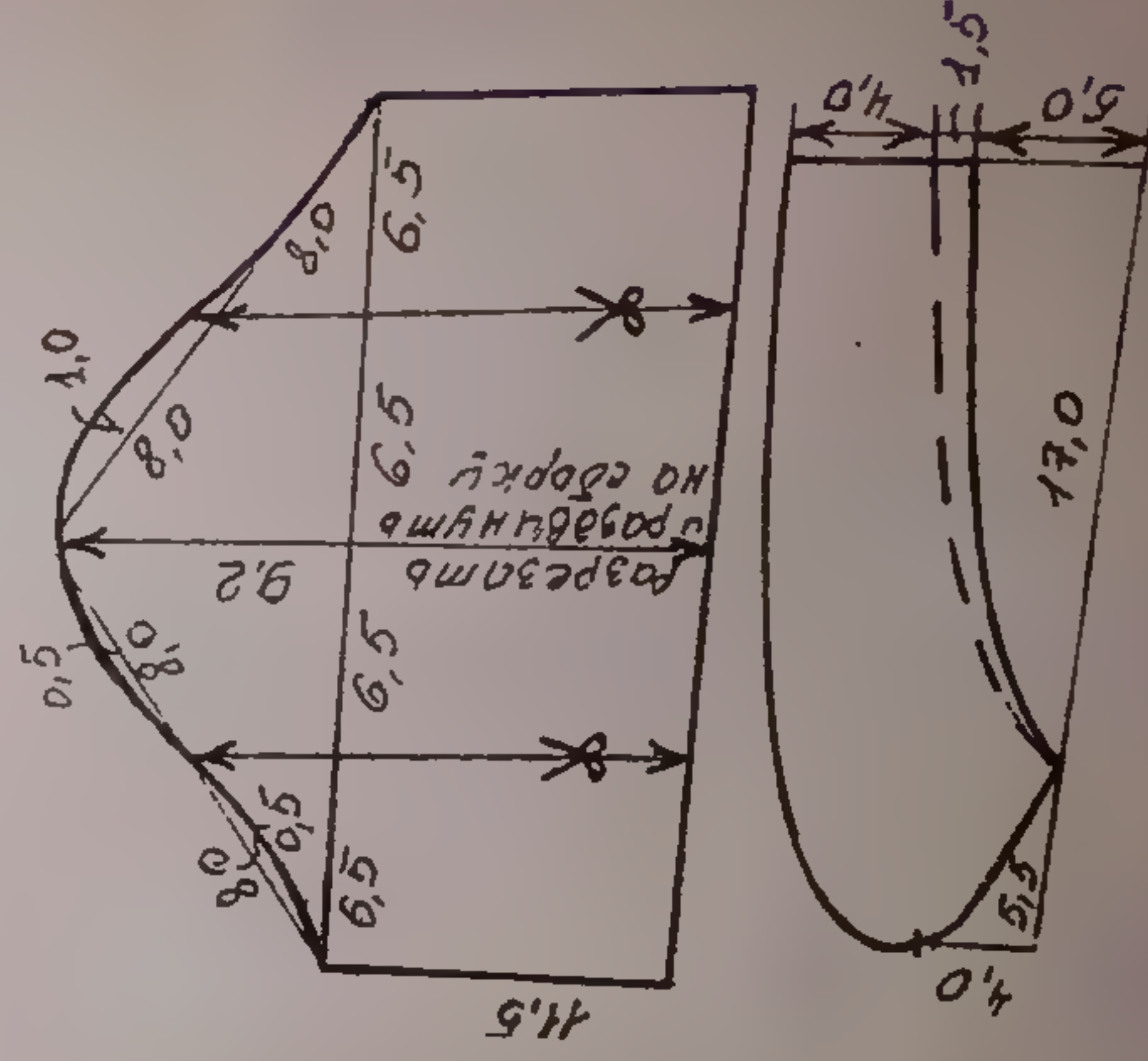
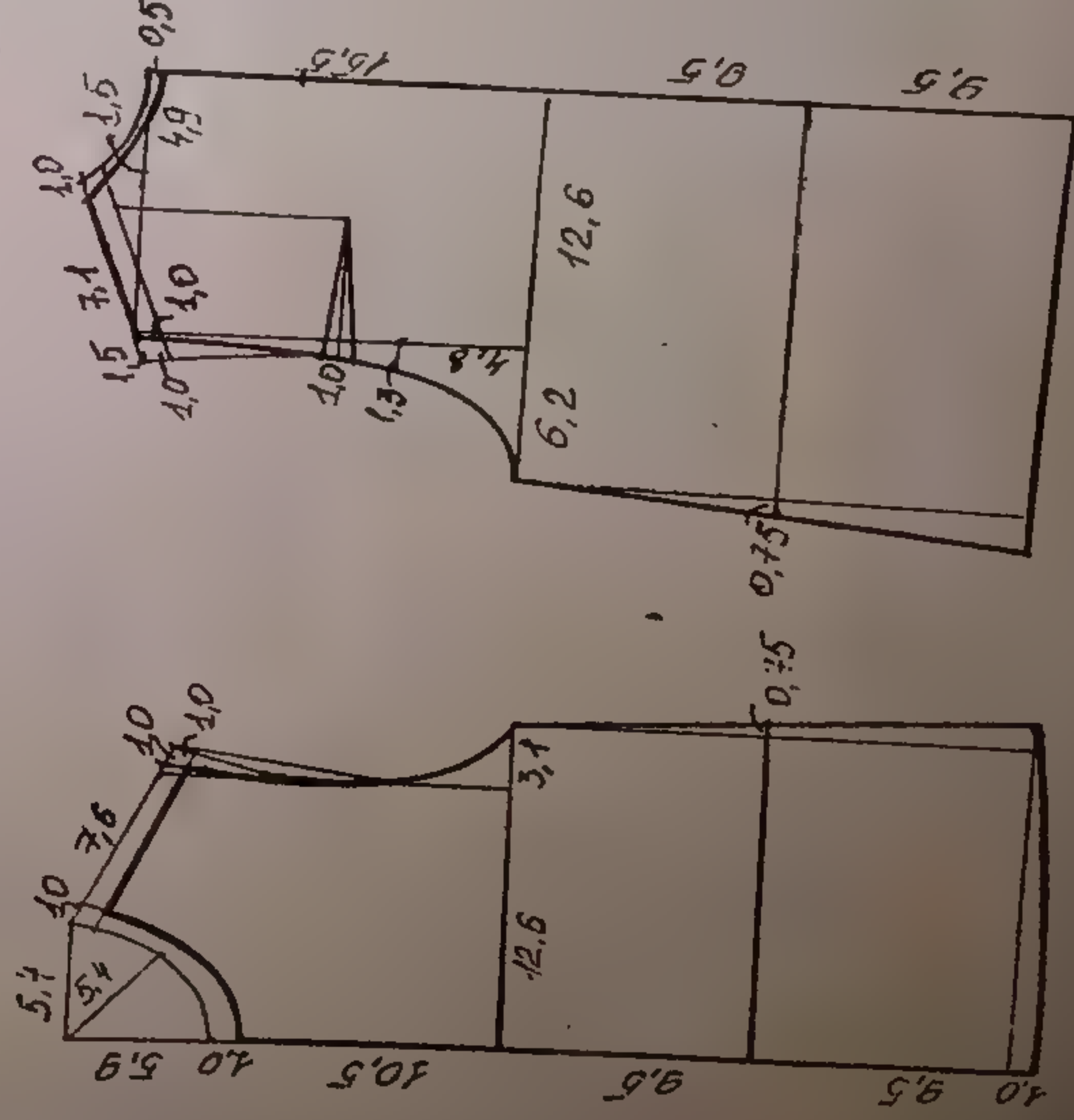


Детская мода нового века зачастую оглядывается на начало века прошедшего. Льняные серые платья с белыми кружевами, блузки из органзы с нежным орнаментом, панталончики трогательно ассоциируют ребенка с образами из старых фотоальбомов. Это же стиливое направление можно назвать экологичным — натуральные материалы, мягкие силуэты, полное отсутствие агрессии.

Предлагаем

выкройки блузы и сарафана, выполненных в фольклорном стиле, для ребенка трех лет (размер 28-30). Чертеж дан без припусков на швы.

Елена МЕШКОВА,
инженер-технолог
швейного производства.



Внимание! Новая брошюра



серии
«Мастерская
на дому»
«Мотоблоки
и другие
помощники
дачника».

На ее страницах:

- несложные технические разработки мотоблоков, механизмов и приспособлений для обработки почвы, ухода за растениями и переработки урожая
- рекомендации по сооружению ветроэлектрогенератора для обеспечения дачи электроэнергией
- много других полезных идей и советов.

Брошюру можно приобрести
в розничной торговле либо заказать
в редакции.

Телефоны для справок в Смоленске:
(8-0812) 61-19-80, 61-19-90.

Вышла в свет брошюра «Домашнее вино»

Новый весенний выпуск
«Самобранки»
посвящен изготовлению
домашнего вина.

Виноделие от А до Я: подготовка сырья и тары, приготовление винной дрожжевой разводки из диких дрожжей, находящейся на поверхности плодов, условия успешного брожения сусле, переливка и осветление, рецептура сухих, полусладких, десертных вин из плодов, ягод, цветов, купажирование, предупреждение заболеваний и порок вина, хранение.

В очень небольших количествах плодово-ягодные настойки и наливки могут служить хорошим профилактическим средством для предупреждения атеросклероза и снятия стрессов.

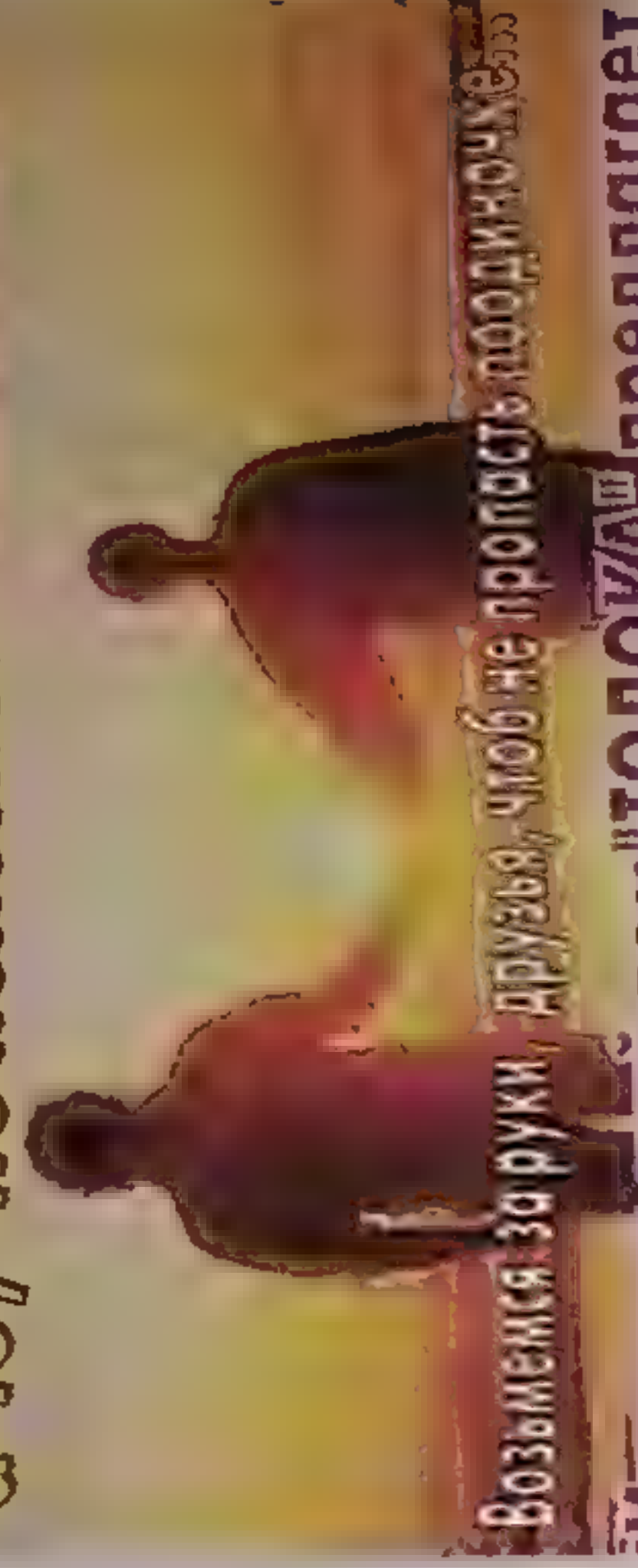
Отдельные главы брошюры расскажут о том, как самим приготовить крепкие спиртные напитки, пиво, шампанское, настойки, наливки, ликеры, коктейли, пунши, гроги и многое другое.

Брошюру «Домашнее вино»
вы можете приобрести в розничной торговле
либо заказать в редакции.

Телефоны для справок в Смоленске:
(8-0812) 61-19-80, 61-19-90.

ПОДПИСКА 2003: второе полугодие

Читать надо не все подряд,
а то, что полезно... ВЫБИРАЙ!



Возьмемся за руки, друзья, чтоб не пропасть поодиночке...

Издательский дом «ТОЛОКА» предлагает

Толока
в России

41878 (кат. «Пресса России»),
35728 (кат. агентства «Роспечать»)

Толока
КАЛЕНДАРЬ-СПРАВОЧНИК
СЪЕЗДОВ
И ОГОРОДНИКА

63165 (кат. «Пресса России»),
35731 (кат. агентства «Роспечать»)

НАША КУХНЯ
ТОЛОКА

63248 (кат. «Пресса России»),
35727 (кат. агентства «Роспечать»)

Народный доктор
ТОЛОКА

63247 (кат. «Пресса России»),
35726 (кат. агентства «Роспечать»)

Газеты:
Брошюры:

серии «УСАДЬБА» -

«Комнатное цветоводство» (выйдет в сентябре),
«Заговоры в помощь» (выйдет в ноябре).

15364 (кат. «Пресса России»), 81336 (кат. агентства «Роспечать»);

серии «ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ» -

«Заболевания суставов» (выйдет в августе),
«Заболевания сердца» (выйдет в октябре)

15361 (кат. «Пресса России»), 81337 (кат. агентства «Роспечать»);

серии «САМОБРАНКА» -

«Свадебный стол» (выйдет в июле),

«Домашние колбасы» (выйдет в ноябре)

15362 (кат. «Пресса России»), 81335 (кат. агентства «Роспечать»);

серии «МАСТЕРСКАЯ НА ДОМУ» -

«Печь для дома и бани своими руками» (выйдет в октябре)

15363 (кат. «Пресса России»), 81334 (кат. агентства «Роспечать»)

Толока
Воскресная
ГАЗЕТА ДОБРЫХ СОВЕТОВ

63244 (кат. «Пресса России»),
35729 (кат. агентства «Роспечать»)

ДЕЛАЕМ САМИ
ТОЛОКА

63246 (кат. «Пресса России»),
35730 (кат. агентства «Роспечать»)

Цветок
ТОЛОКА

15360 (кат. «Пресса России»),
35869 (кат. агентства «Роспечать»)

Завтрашние хобби
ТОЛОКА

44109 (кат. «Пресса России»),
25602 (кат. агентства «Роспечать»)

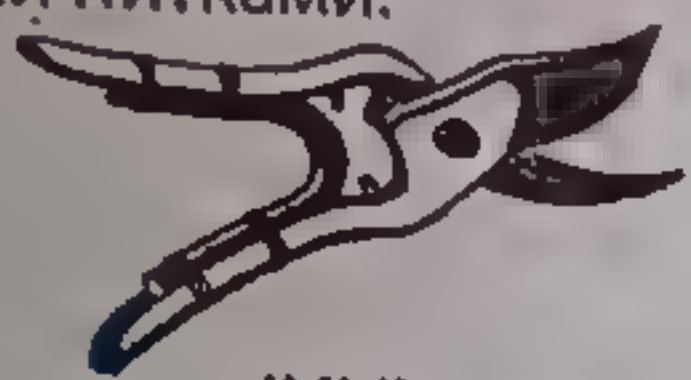
Волшебный
Календарь
ТОЛОКА

15359 (кат. «Пресса России»),
35872 (кат. агентства «Роспечать»)



● Сломавшуюся пружину в садовом секаторе можно временно заменить куском резины 15x1x200 мм.

Нужно вложить ее в пазы ручек и перевязать толстыми нитками.



● Если резиновый шланг не держится на водопроводном кране (велик), нужно вырезать на конце шланга клин и плотно стянуть шланг в месте выреза изоляционной лентой.



● Плотнo натянув на рабочий конец отвертки кусок резиновой трубки длиной 3 см и вставив в трубку головку шурупа, как показано на рисунке, можно работать отверткой в любом положении, не прибегая к помощи второй руки.



● При установке штакетной ограды соединительные горизонтальные брусья лучше делать со скошенной верхней гранью. Это обеспечит сток дождевой воды с нее и удлинит срок службы ограды.



Подготовил
Халит ХАКИМЬЯНОВ.

Попробуйте, получится

ДС №4, 2003 г.

Рюкзак — плавательный жилет

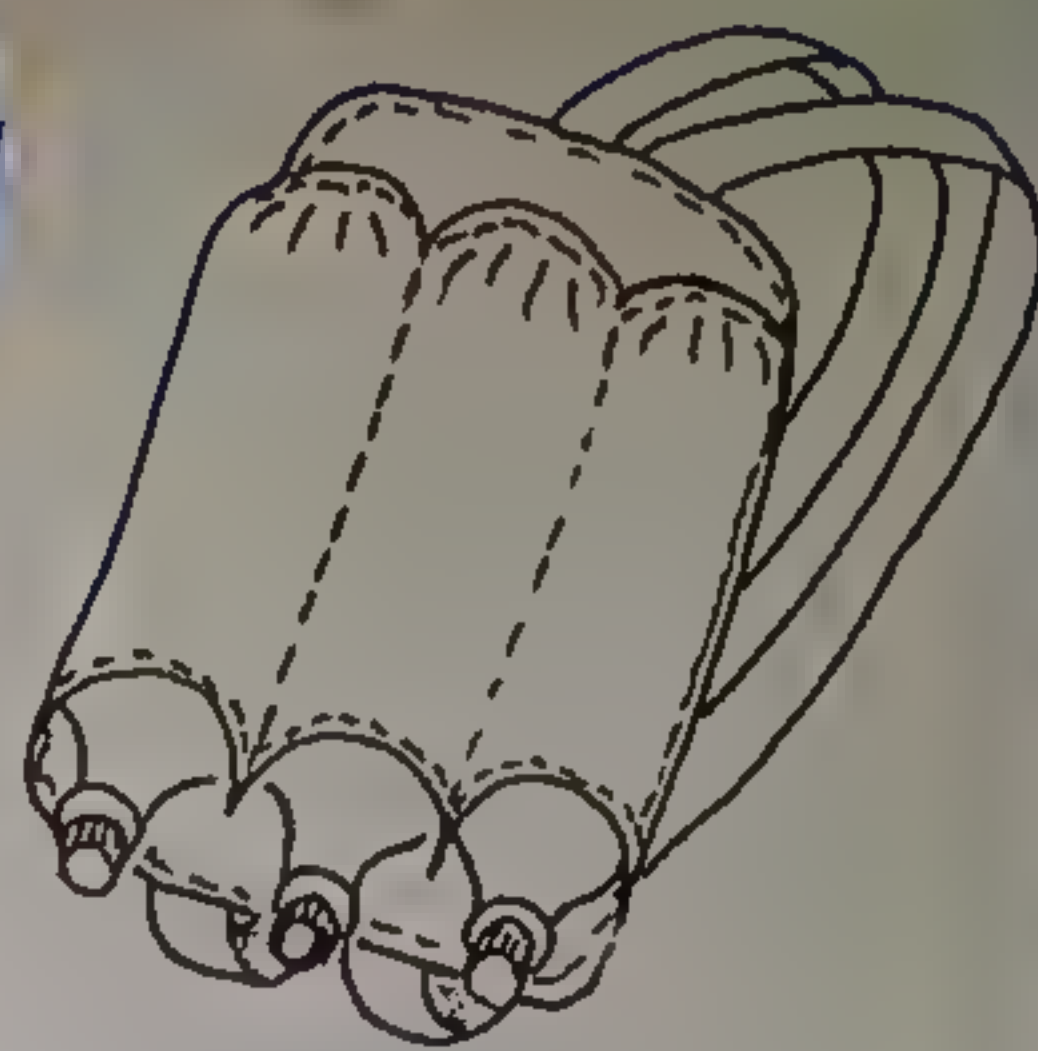
С помощью такого рюкзака мой 7-летний сын научился плавать в течение 2-х дней.

Для его изготовления потребуется прорезиненная ткань размером

400 x 850 мм, 2 ремня и 3 пластиковые бутылки емкостью 1,5 л.

Рюкзак шьется с тремя кармашками для бутылок, пришиваются ремни.

Виталий ВЛАДИМИРОВ,
г. Чебоксары.



Приобрел дачу. Часто возникала необходимость сварить уголок, трубу и т.п. Газовая и электросварка оказались не очень доступны. Решил воспользоваться давно известным и не менее надежным способом — термитной сваркой.

Необходимо сделать устройство, позволяющее сразу изготовить несколько сварочных карандашей. К деревянному основанию прибивают гофрированную алюминиевую полосу. С торцевых сторон плотно прижимают две алюминиевые стенки с отверстиями для проводочных стержней. Стержни изготавливают из обычной углеродистой стали

самого низкого качества. Диаметр стержня выбирают, исходя из массивности свариваемой детали, — 2-5 мм. Чем больше деталь, тем больше диаметр стержня. Разделительным составом смазывают гофрирован-

около 0,5 мм. После подсыхания термита на конец карандаша наносят затравку, которая состоит из 1 массовой части бертолетовой соли и 0,5 массовой части мелких алюминиевых опилок. Затравка необходима

для поджигания термита. Для замешивания термита и затравки исполь-

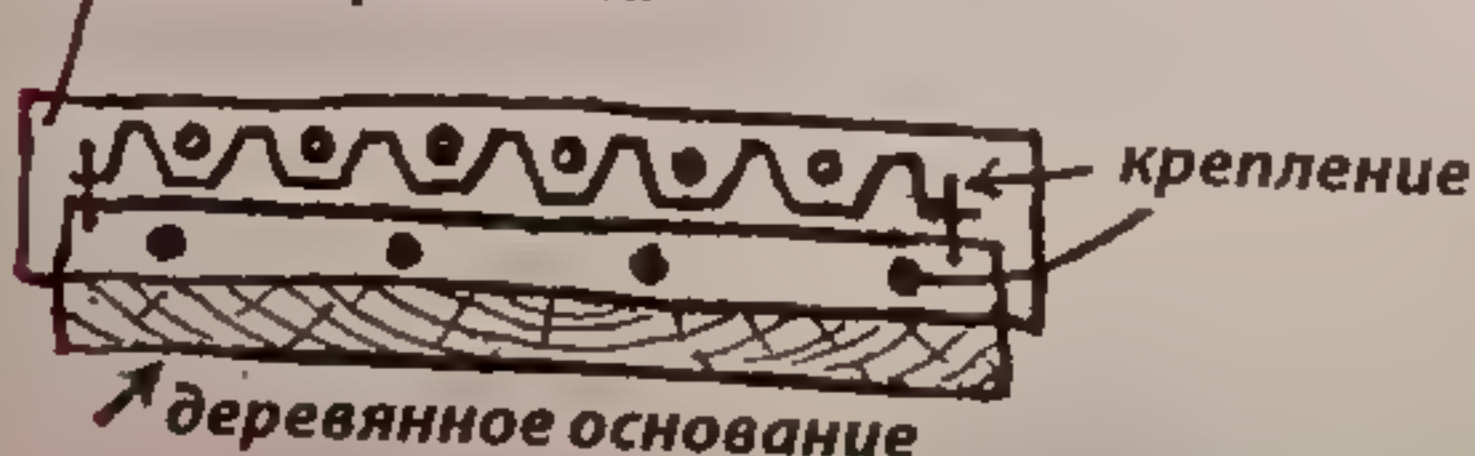
Выручает термитная сварка

ную полосу и внутренние стенки. Разделительный состав изготавливают из 65% керосина и 35% парафина. После того, как разделительный состав высохнет, в отверстия стенок вставляют стержни и заполняют секции термитом. Термит состоит из 23% опилок алюминия и 77% железной окалины. Размер опилок

зуют нитроцеллюлозный клей. После полного высыхания стержни заворачивают в бумагу. Главное, завернуть головки с затравкой, чтобы избежать случайного возгорания. Для сварки пользуются державкой и очками с темным стеклом, как у электросварщиков.

С.АНИСЬКОВ,
г. Минск.

алюминиевая полоса с отверстиями



стержень

термит



затравка

Как я раскрашиваю пасхальные яйца

● Когда варите яйца в луковом отваре, помните, что от продолжительности варки зависит цвет окраски яиц. Сваренное яйцо опустите в отвар на 1-2 минуты, и оно окрасится в желтый цвет. Перед варкой яйца обязательно вымойте, тогда они ровнее

окрасятся. Чтобы скорлупа окрашенных яиц блестела, можно протереть их растительным маслом.

На уже окрашенные яйца нанесите клей ПВА в виде узора и затем обвалите их в манной крупе.

● Выполните какой-нибудь рисунок, поскоблив

бритвой окрашенную скорлупу яйца.

● Для окраски яиц можно использовать и цветные нитки. Обвяжите яйцо так, чтобы нитки не соскальзывали, и варите в воде.

Елена ВАВИЛОВА,
г. Чечерск Гомельской обл.

Из габровского юмора



И камни стираются

По габровской улице безмятежно шел молодой человек, волоча за собой зонт.

— Не волочи по мостовой зонт, бездельник! — крикнули ему из одной лавки, — камни ведь тоже стираются!

Вежливость

Приехавший в Габрово крестьянин вытащил на улице спичку, чтобы закурить.

— Не порти зазя спичку! — остановил его прохожий и протянул ему свою заженную сигарету.

Крестьянин прикурил.

— А теперь, — усмехнулся габровец, — давай мне твою спичку.

Лишний обед

Габровец решил сам починить крышу своего дома. Будучи неопытным в таких делах, он поскользнулся и упал с крыши. Пролетая мимо кухонного окна, бедняга крикнул:

— Жена, готовь на одного меньше.

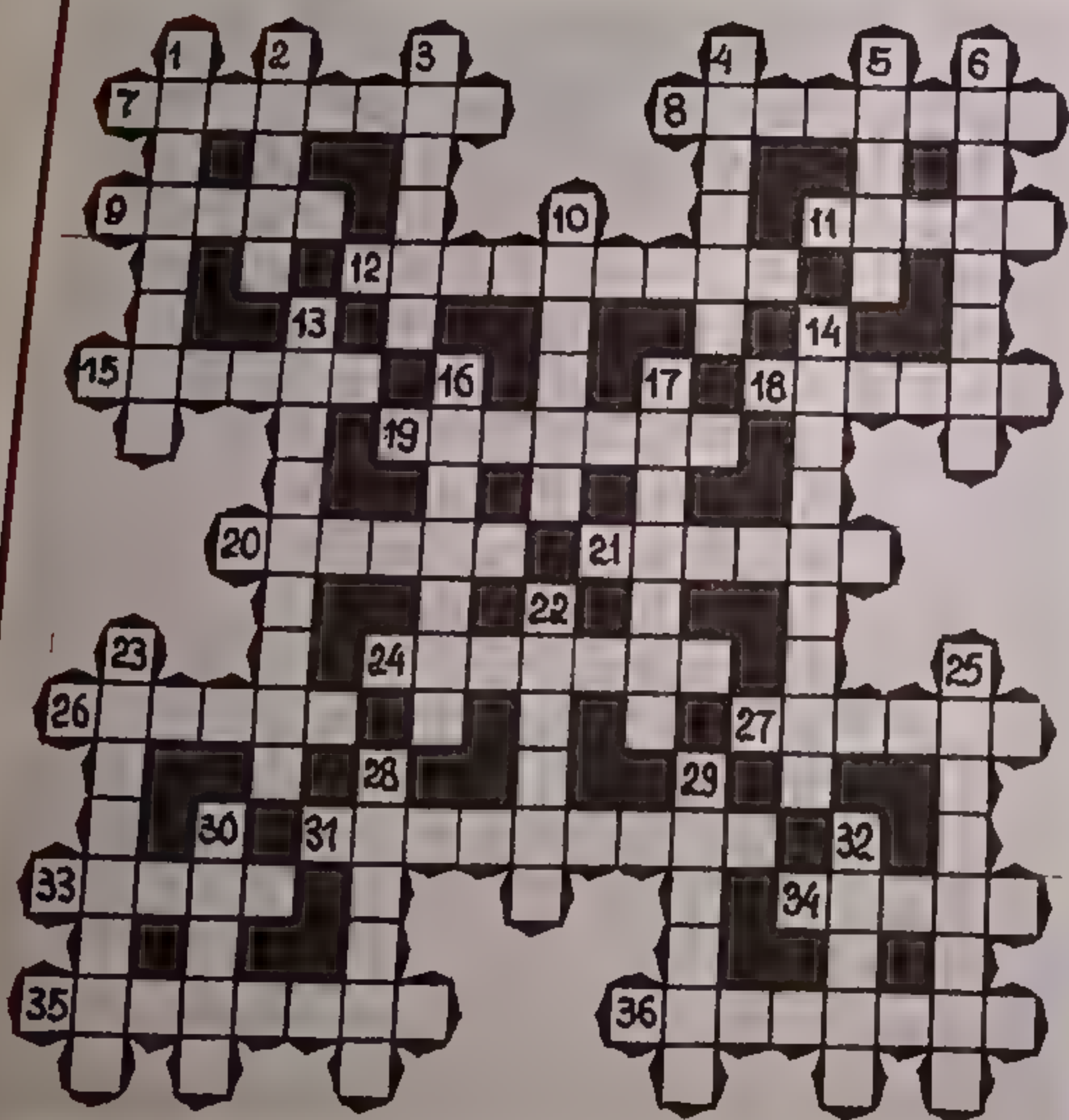
Купон "ДС"

Самый практичный совет
домашним мастерам и мастерицам:

Кроссворд

Составил

Владимир Скопцов, г. Гродно



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Жидкое лекарство. 8. Содружество. 9. Крупный населенный пункт. 11. Самомнение, заносчивость. 12. Изящное кушанье. 15. Торжественный званый обед или ужин. 18. Главарь, предводитель. 19. Корабль для плавания в полярных морях.

20. Зимняя вязаная трикотажная одежда. 21. Принадлежность священника. 24. Органическое вещество, необходимое для нормальной жизнедеятельности организма. 26. Соглашенность, договоренность. 27. Объединение крестьян для коллективного ведения сельского хозяйства. 31. Корабль с двумя корпусами. 33. Предварительный набросок к картине, рисунку. 34. Женская половина дома у мусульман. 35. Огнестрельное оружие. 36. Химический элемент.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Растение со сладкими крупными ягодами, идущими в пищу и на изготовление вина. 2. Начало, первоисточник чего-нибудь. 3. Посредник на бирже. 4. Человек, готовый драться на дуэли по всякому поводу; скандалист и забияка. 5. Вторая часть «Пятикнижия». 6. Аппарат для нагревания под высоким давлением. 10. Часть туши, бедро. 13. Радиотехническое устройство. 14. Отзвук далекого выстрела, взрыва и т.п. 16. Материал для переплетения книг. 17. Государственное пособие предприятиям, организациям. 22. Летняя широкополая матерчатая шляпа. 23. Вооруженное нападение одного государства на другое с целью захвата территории. 25. Государство на Скандинавском полуострове. 28. Помещение для временного одиночного заключения виновных лиц. 29. Крупная летучая мышь. 30. Хвойное дерево. 32. Красное вино.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 3

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Апина. 7. Байкал. 8. Лобзик. 9. Багра-тион. 11. Бобер. 13. Океан. 15. Вилла. 17. Бактерии. 18. Снего-пад. 20. Какао. 22. Моруа. 23. Цетан. 25. Антипатия. 28. Гурман. 29. Оптика. 30. Илион.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Налог. 2. Висбаден. 3. Салки. 4. Баоба-б. 6. Сигнал. 9. Барселона. 10. Навигация. 12. Осада. 13. Опиум. 14. Нонна. 16. Лиана. 19. Прополис. 21. Кактус. 24. Туника. 26. Тоник. 27. Трона.

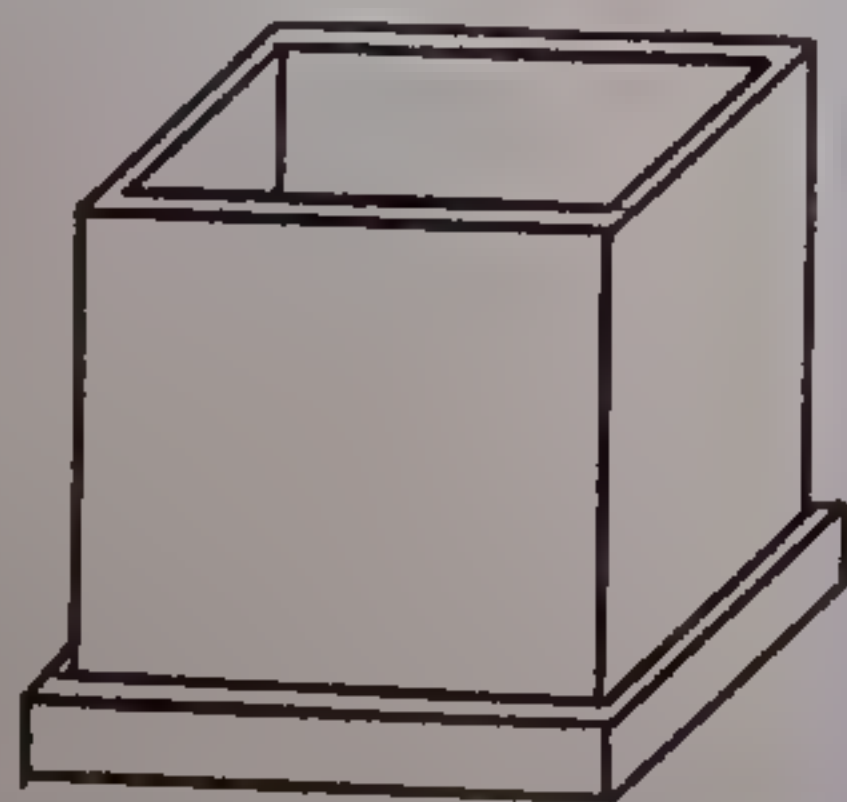
Адрес отправителя

Емкость для растений

Такая деревянная емкость со съемным дном очень пригодится для выращивания субтропических комнатных плодовых растений (лимонов, апельсинов, мандаринов, хурмы, инжира, кинкана, авокадо, мушмулы японской, кофе, граната, фейхоа и др.), а также цветов в холодное зимнее время. Чтобы верхняя часть деревянной емкости служила долго, уложите внутрь (с выходом за пределы днища на внешнюю сторону) полиэтиленовую пленку и закрепите ее канцелярскими кнопками в нескольких местах.

Со временем деревянное днище можно легко заменить на новое. Форма емкости может быть прямоугольной или квадратной, по размеру подоконника, стеллажа и т.д.

Анатолий КОЛОМЕЙЦЕВ,
г. Челябинск.



Сегодня также вышли газеты:

«Народный доктор», «Цветок», «Толока в России», «Воскресная газета», «Зоохобби»; брошюра «Домашнее вино» серии «Самобранка».

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за точность приведенных фактов.

В выпуске, кроме собственных, использованы материалы из журналов «ЮТ» и других изданий.

В связи с введением в действие Налогового, Трудового кодекса выплата гонорара будет производиться только при указании номера страхового свидетельства по пенсионному фонду, даты рождения, паспортных данных, адреса прописки.

Ремонт эмалевого покрытия ванны

Отбитую эмаль у чугунной ванны можно восстановить сухими белилами и клеем БФ-2. Для этого зачищают поврежденное место наждачной бумагой, промывают бензином или ацетоном и просушивают. Затем покрывают поврежденное место тонким слоем клея БФ-2, добавляют сухие белила, перемешивают с клеем и разравнивают по всему сколотому участку. Так нужно повторить несколько раз, примерно через каждые два часа до тех пор, пока толщина белил не сравняется с эмалевым слоем.

Реставрировать эмаль ванны можно и так: клей «Суперцемент» и белую нитроэмаль смешать в равной по весу пропорции. Ванну хорошо обезжирить, а затем тампоном густо втереть клей с краской. Данную процедуру повторить четыре раза. Дать просохнуть сутки и нанести еще один слой. Покрытие получается белым, гладким и прочным.

Иногда на стенках ванны или раковины образуются шершавые сероватые или желтоватые пятна. Это отложение минеральных солей, содержащихся в воде. На загрязненное место надо положить тряпочку, смоченную в уксусе, пятно легко смывается.

Ржавчину на стенках раковины можно оттереть смесью поваренной соли со скипидаром, приготовленной в виде густой кашицы.

Нельзя ставить на дно ванны тазы, бачки, другие металлические емкости: они оставляют на эмали трудно удаляемые темные полосы. При необходимости следует подложить под бак резиновый коврик или тряпку.

Регина СМЕРНОВА,
г. Минск.

Подсказка

При отсутствии кормушки для аквариумных рыбок можно использовать полиэтиленовую крышку от молочных бутылок, предварительно просверлив в ней отверстия.



«Толока. Делаем сами»

№4 (85)

Выходит 1 раз в месяц.

Редактор Николай КОМЛЕВ.

Тел. (8-10-375-222) 32-71-02.

Учредитель и издатель — ООО «Издательский Дом «Толока».

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-11635

Индекс 63246 «Пресса России»

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 214000 г. Смоленск,

ул. Октябрьской революции, д. 6.

Тел. (8-08122) 3-44-12, 3-68-59.

E-mail: toloka@scl.smolensk.ru

ДЛЯ ПИСЕМ: 214000 г. Смоленск, Главпочтамт, а/я 488.

Цена свободная

Подписана в печать 15. 04. 2003 г. Время подписания в печать 16.00

Тираж — 50 430 экз.

Отпечатана в ФГУП Смоленский полиграфический комбинат (214020 г. Смоленск, ул. Смольянинова, д. 1).

Заказ № 6271

Газета набрана и сверстана в компьютерном центре «Толоки».

Издаётся с марта 1996 г.

Следующий номер газеты выйдет
20 мая 2003 г.

Хозяйка

КАК
ОЗОЛОТИТЬСЯ
И... НЕ
РАЗОРИТЬСЯ

Стр. 11

В ДОМЕ

№18(68) *** 2003 г.

В ЭТОМ НОМЕРЕ:

ЕВРОУБОРКА

Почему вся Европа сейчас
чистит, моет и стирает
только содой, уксусом
и хозяйственным мылом?

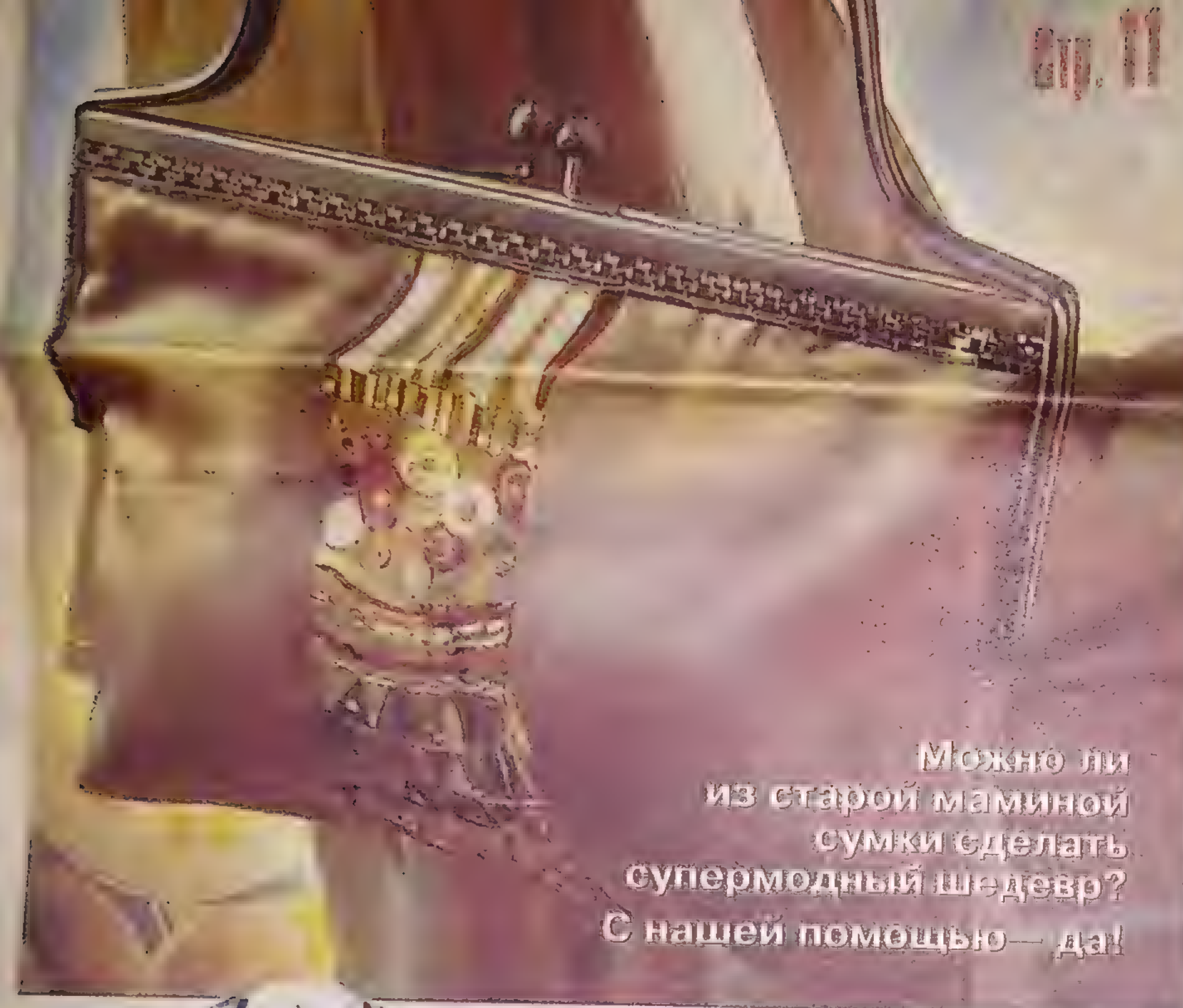


Я РИСУЮ МАМУ, Я РИСУЮ ПАПУ...



Хотите
заглянуть
в мысли своего
ребенка?
Этот тест
для вас

ОПЯТЬ



Можно ли
из старой маминой
сумки сделать
супермодный шедевр?
С нашей помощью — да!



В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ: *Костюм для Жучки*

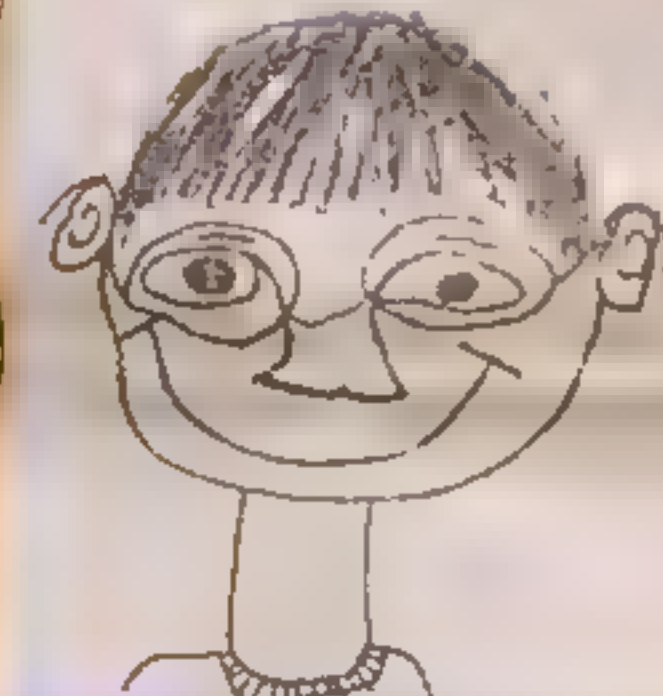
Холодный
дождь не любят
и люди,
и собаки.
Только у нас
есть плащи
и зонтики.
А у собак?



Пока не зарядили настоящие
осенние дожди, сшейте
вашему «хвостатому»
легкий комбинезончик
из непромокаемой ткани.
Начните с самых простых
моделей — наш чертеж поможет
вам легко с этим справиться.
Ближе к зиме вы сможете
самостоятельно нарядить
вашу собаку в элегантную,
или фантазийную, или просто
удобную теплую шубку.



Я РИСУЮ МАМУ, Я РИСУЮ ПАПУ...



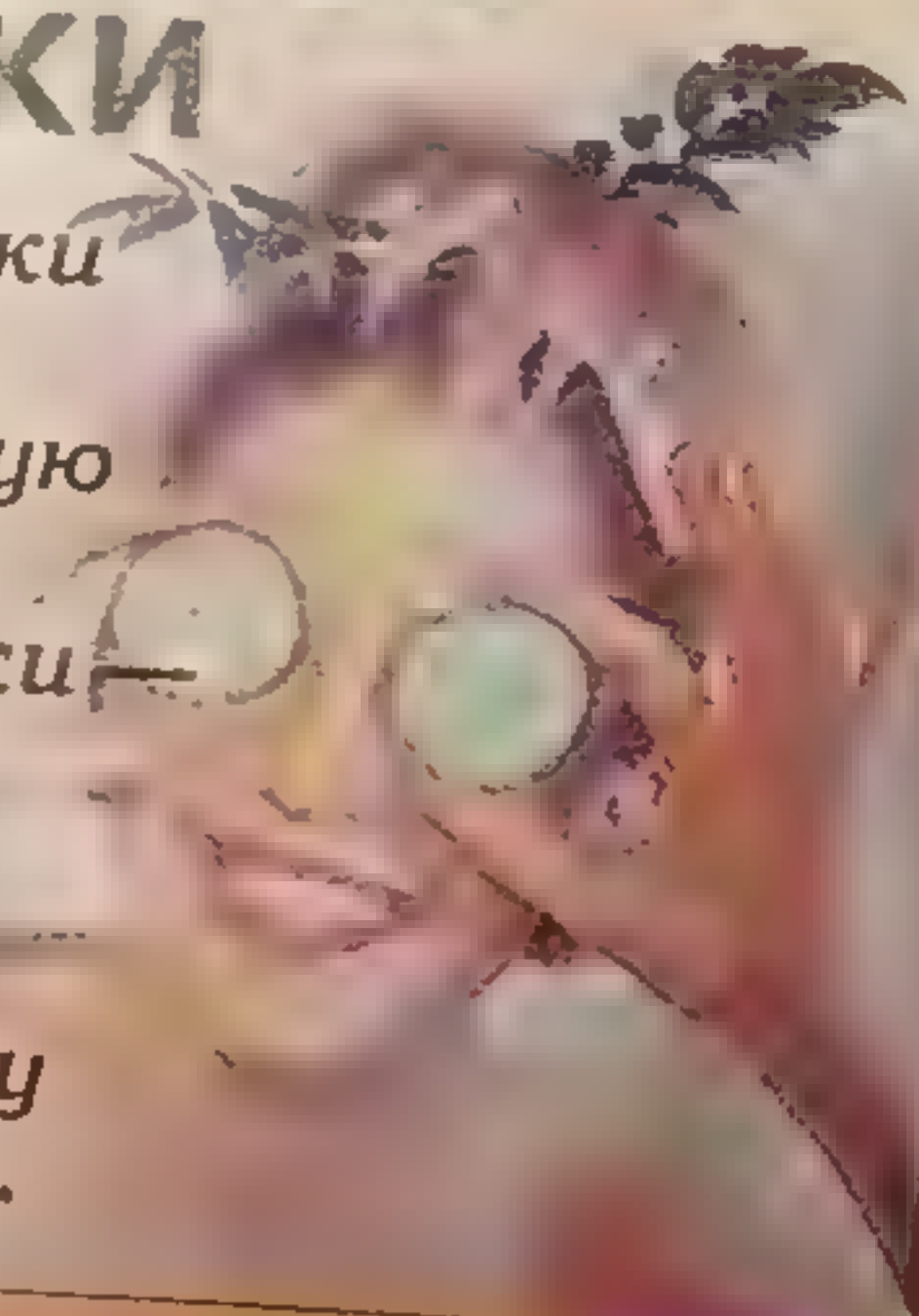
Хотите
заглянуть
в мысли своего
ребенка?
Этот тест
для вас

ОПЯТЬ ПОСЫПАЛОСЬ?

Что купить, чтобы
избавиться от перхоти
наверняка?

МИРОВЫЕ МАСКИ

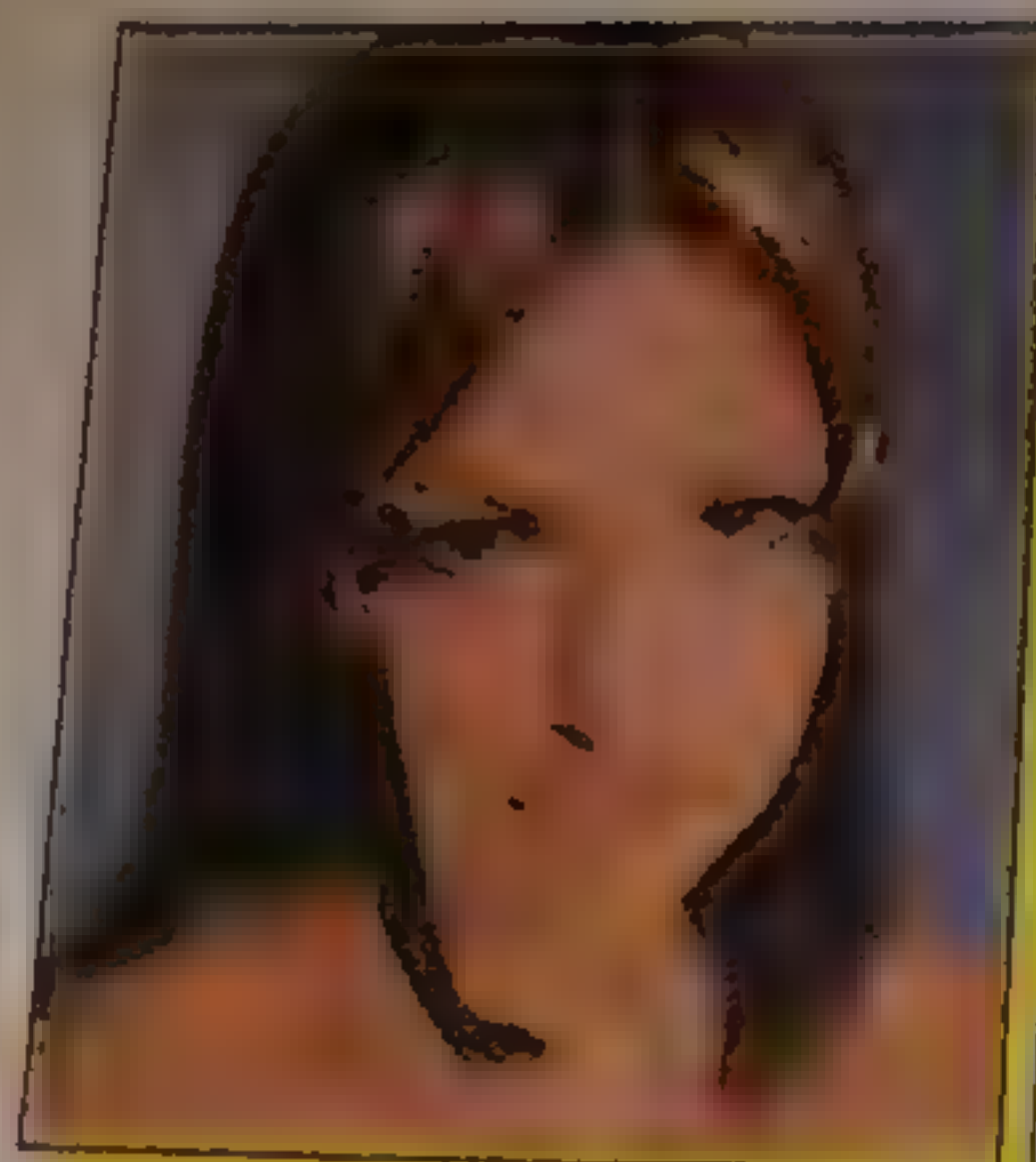
Парижанки
верят
в квашеную
капусту,
итальянки —
в зеленый
горошек,
японки —
в мед, муку
и молоко...



В ЧЕМ ЕХАТЬ НА ДАЧУ?

В старой одежде. Но после
небольшой переделки

КОСМЕТИЧКА

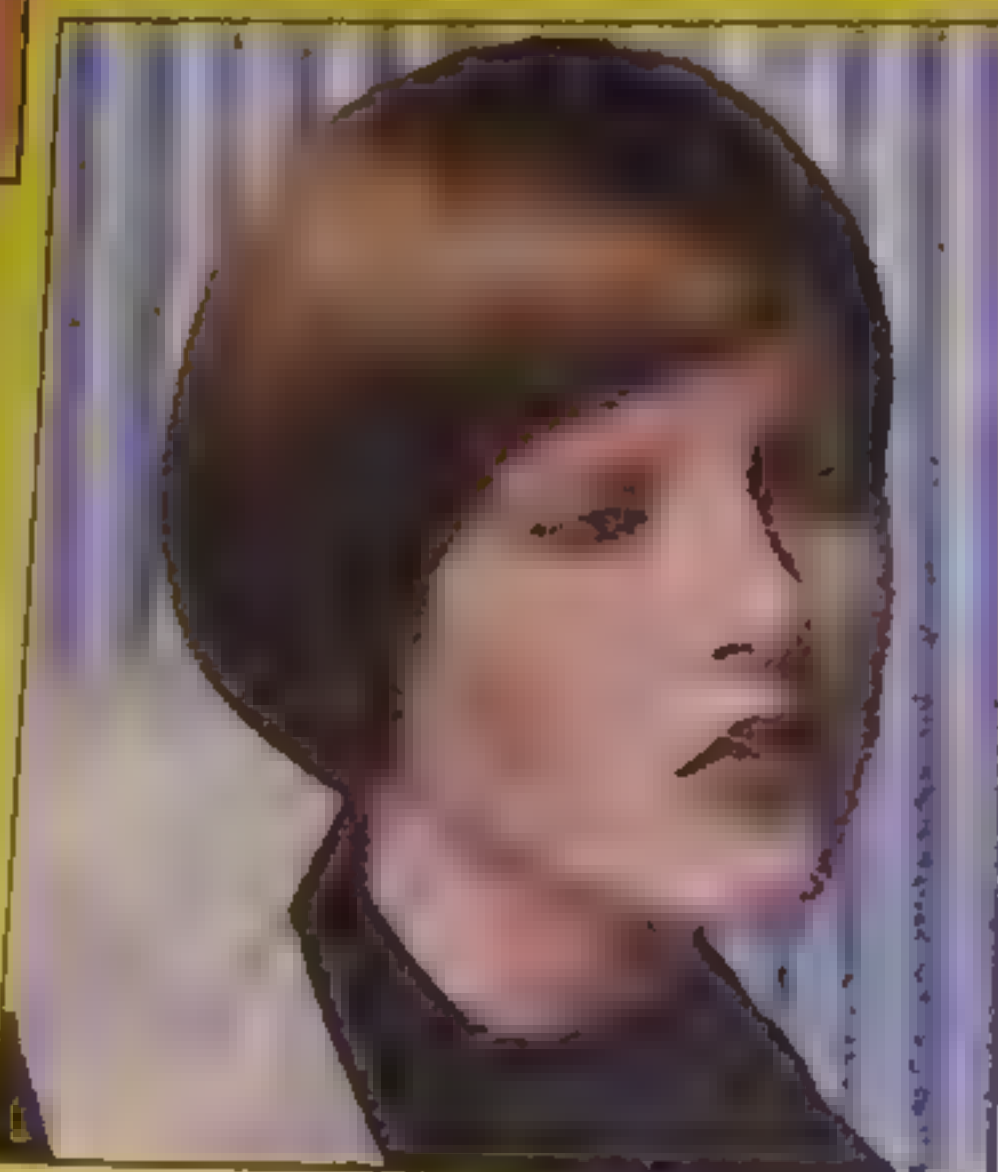


Изящно

Сделайте себе оригинальную прическу из прямых средней длины волос. Для этого разделите их на прямой пробор, отделите по две небольшие пряди с каждой стороны и завяжите на уровне глаз в узелки, туго не затягивая. Наиболее эффектно такая прическа будет смотреться с мелированными прядями.

Стильно

Для такой укладки необходима хорошая базовая стрижка. Тогда моделировать прическу будет гораздо проще. Вымойте голову, нанесите мусс для укладки волос, и с помощью фена с обычной расческой, приподняв волосы у корней, сильно вытяните их вперед. Покройте лаком.



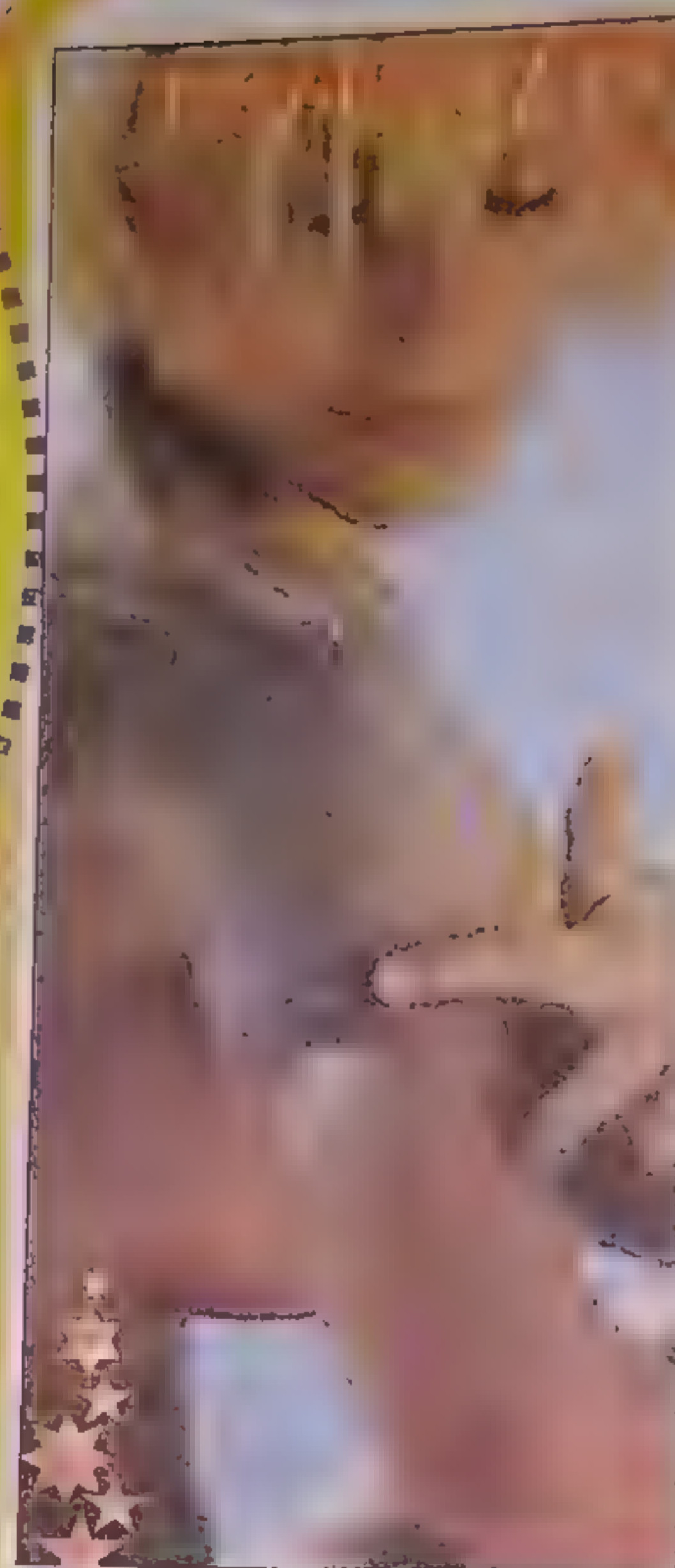
ОПЯТЬ ПОСЫПАЛОСЬ?

ИЛИ

Что купить, чтобы избавиться от перхоти наверняка

Перхоть «за-работать» легко - стресс, диеты, болезни, и результат налицо. То есть на голове. А как от перхоти избавиться?

Вообще-то нужно сходить к врачу, выяснить проблему и лечиться. Но нам же вечно некогда, хочется «всё и сразу». И бежим покупать чудодейственный шампунь, который, как нам пообещали, обязательно поможет! Но насколько это все эффек-



ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША НЕ СМЫВАЕТСЯ?

Помните первое впечатление от геля для душа? Такое ощущение, что никак не можешь его смыть. А может, он в самом деле остаётся на коже?

Бороться с «несмываемым» гелем не стоит. Со временем привыкнете. А вреда от этого никакого. В отличие от мыла душистого!

Кусковое мыло - продукт щелочной. Значит, вместе с грязью вымываются и кожные липиды. Которые должны охранять нас от морщин и прочих напастей. Тот эффект чистоты, который мы привыкли получать от мыльных купаний, на самом деле - пересушивание кожи.

Гель для душа - самое нежное из всех современных средств.

Жидкое мыло немного жёстче, особенно если у него «кислотный» цвет и резкий запах (много химических добавок).

Мыло с кремом (смягчённый вариант обычного кускового) занимает промежуточную позицию. Крема там нет, только его компоненты (чаще всего глицерин). Иногда «крем» в мыле и не объявляют. Мыло «Райский сад» (Россия) смягчает не хуже разрекламированного «Dove», а стоит в пять раз дешевле.

Кусковое мыло тоже не всё одинаковое. Например, pH мыла «Fa» и «Palmolive» «ближе к истине», чем pH турецкого «Guzali».

ВЫЧИСЛЕНА ИДЕАЛЬНАЯ ФОРМА БРОВЕЙ

Стивен Метзингер, пластический хирург из университета штата Луизиана в Новом Орлеане, проанализировал с помощью компьютера фотографии 100 фотомоделей и 100 обычных женщин.

Оказалось, что у девушек, глядящих на нас со страниц гляцевых журналов, брови достигают своей вершины в точке, соответствующей 98% длины глаза, если считать от носа. У всех остальных пик приходится на 93%.

По сравнению с 70-ми годами прошлого века этот показатель изменился: тогда он составлял 75 - 80%. «Наш взгляд на красоту стал другим», - комментирует Метзингер.

По мнению автора работы, модели предпочитают такую форму бровей, чтобы предотвратить их возможное «опущение», которое наступает с возрастом или из-за сильной усталости.

Достигнуть желаемого можно выщипыванием, причёсыванием, специальными гелями. Чтобы приблизиться к моделям, только в прошлом году 75 тыс. женщин в США согласились на операцию, с помощью которой им были подняты слишком низкие брови.

NEWSru.com

С МИРУ ПО МАСКЕ

Парижская маска

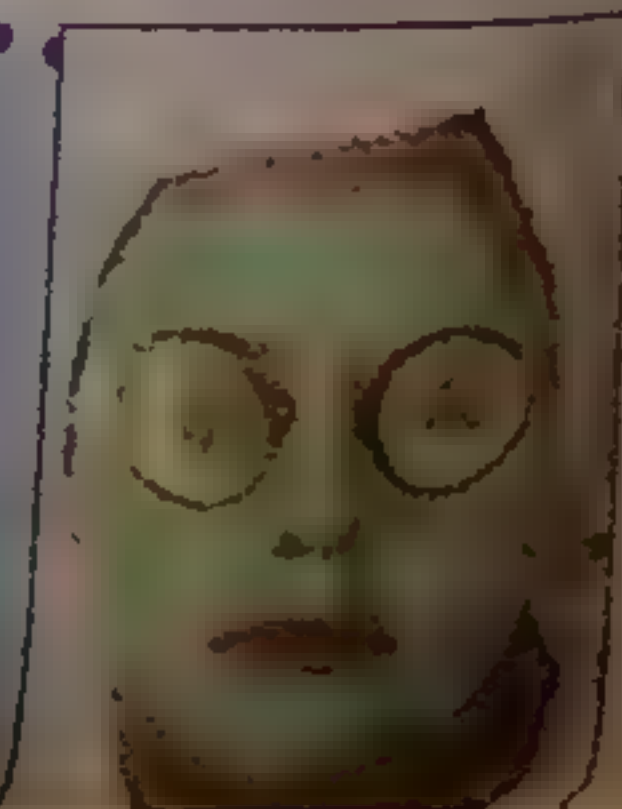
Эту маску готовят из квашеной капусты - листьев или рубленной. 100 г хорошо заквашенной капусты отжимают и наносят тонким слоем на всю поверхность кожи лица и шеи. При этом капуста должна не сползать, а плотно прилегать к лицу. С ней нужно полежать в течение 15-20 минут, расслабив мышцы. Затем маску снимают, лицо протирают куском марли или мокрым ватным тампоном и ополаскивают водой комнатной температуры. Такая маска освежает кожу и придает ей упругость, матовость.

Шведская маска

3 чайные ложки свежего жирного творога хорошо растирают с 1 чайной ложкой жидкого натурального меда.

Японская маска

Равные части по одной чайной ложке - меда, муки - размешивают в блюде или маленькой мисочке, добавив 1 чайную ложку свежего молока. Тщательно перемешав массу, накладывают ее на лицо тонким слоем, покрывая всю кожу. По истечении 30 минут маску снимают при помощи ватного тампона, смоченного в отваре трав, например, ромашки. Маска полезна для стареющей или увядающей кожи.



вают массу в чашечку, хорошо взбивают до получения пены. Полученную массу наносят на заранее очищенное лицо, оставляют в течение 15-20 минут до затвердения. Подсохшую

или слабым раствором чая. Споласкивают лицо теплой, затем холодной водой. Маска хорошо действует на увядающую кожу, разглаживает морщины, придает матовость, вместе с

Перхоть «за-работать» легко-стресс, диеты, болезни, и результат налицо. То есть на голове. А как от перхоти избавиться?

Вообще-то нужно сходить к врачу, выяснить проблему и лечиться. Но нам же вечно некогда, хочется «всё и сразу». И бежим покупать чудо-действенный шампунь, кото-рый, как нам по-обещали, обяза-тельно поможет!

Но насколько это всё эффек-тивно? И почему поначалу шам-пунь помогает, а потом перхоть появляется вновь?

В принципе, если «сыпется» несильно, то и отвар ромашки поможет. А кос-метические средства борются с перхотью антимикробными ве-ществами. Это салициловая кис-лота, цинк пириотин, сульфакон-центр или их производные под «фирменными» именами. Когда происходит привыкание (как к ле-карствам), шампунь перестаёт действовать. И, конечно, каждый день голову лучше не мыть - эф-фект закончится быстрее.

Большинство шампуней от перхоти вообще не помогают. «Crisan» (Wella), «Nivea Hair Care» (Beiersdorf), «Pantene Pro-V» (P&G), «Seborin Intensiv», «Seborin



Regulativ» и «Shauma» от Schwarzkopf содержат слишком мало активных веществ, чтобы бороться с «осыпанием».

«Fructis» (Garnier), «Head & Shoulders» (P&G), «Sunsilk» (Elida) первое время справля-ются с проблемой. А потом ищи-те замену.

Хочешь избавиться от перхо-ти - покупай «Elseve» (L'Oreal). Он единственный выдержал все ис-пытания на «отлично». Только не забывайте, что «лечебное» дей-ствие закончится сразу же, как только вы поменяете шампунь на «обычный».

БЕСЦВЕТНАЯ ХНА РЕШИЛА ВСЕ МОИ ПРОБЛЕМЫ

Я делаю маски из бесцвет-ной хны на волосы раз в неде-лю и забыла о проблемах пер-хоти и тусклых волос. Будорада, если кто-то возьмет ее в свою копилку: заварить 1 ст. л. хны (у меня короткие волосы), доба-вить 1 желток, 1 ст. л. меда и немного шампуня. Нанести смесь на волосы, обернуть цел-лофаном и покрыть полотенцем.

Держать 1 час. Затем смыть теплой во-

дой и высушить волосы есте-ственным путем.

Маска из хны на лицо (а кожа у меня смешанная) прекрасно подтягивает кожу, уменьшает поры. Заварите 1 ст. л. хны во-дой, добавьте 1 ч.л. меда (если нужно немного отбелить кожу - добавьте лимонный сок) и на-несите на лицо и шею на 10-15 минут. Смойте теплой водой и почувствуйте себя вновь девоч-кой.

Наташа.

№ 18, СЕНТЯБРЬ, 2003

С МИРУ ПО МАСКЕ

Парижская маска

Эту маску готовят из квашеной ка-пусты - листьев или рубленной. 100 г хорошо заквашенной капусты отжи-мают и наносят тонким слоем на всю поверхность кожи лица и шеи. При этом капуста должна не сползать, а плотно прилегать к лицу. С ней нужно полежать в течение 15-20 минут, рас-слабив мышцы. Затем маску снима-ют, лицо протирают куском марли или мокрым ватным тампоном и опо-ласкивают водой комнатной темпера-туры. Такая маска освежает кожу и придает ей упругость, матовость.

Шведская маска

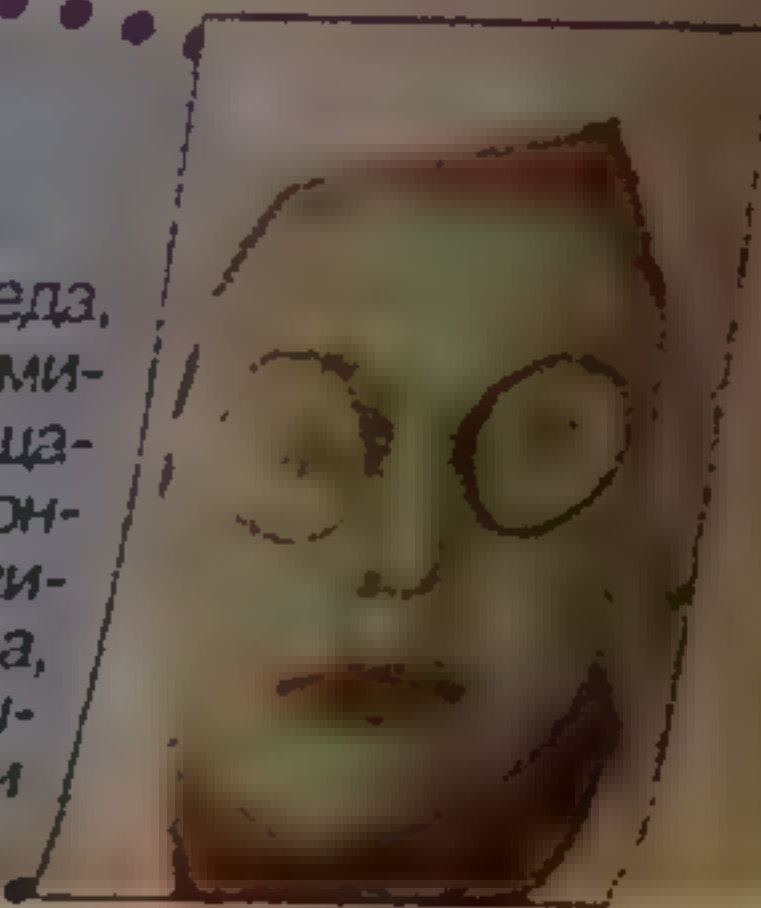
3 чайные ложки свежего жирного творога хорошо растирают с 1 чай-ной ложкой жидкого цветочного меда. Массу помещают в чашечку, затем тщательно взбивают венчиком или миксером до состояния пены. На лицо накладывают полученную массу, рас-пространяя равномерно по всей по-верхности тонким слоем. По истече-нии 15-20 минут маску снимают при помощи тампона, смоченного в ра-створе чая, или в отваре лекарствен-ных трав (ромашки, шалфея, мяты), или в холодном молоке. Маска хоро-шо очищает поры кожи, способствует равномерному приливу крови, оказы-вает питательное действие.

Голливудская маска

Берут кукурузную или овсяную муку, 2 столовые ложки ее смешива-ют с одним яичным белком. Выли-

Японская маска

Равные части по одной чайной ложке - меда, муки - размешивают в блюдце или маленькой ми-сочке, добавив 1 чайную ложку свежего молока. Тща-тельно перемешав массу, накладывают ее на лицо тон-ким слоем, покрывая всю кожу. По истечении 30 ми-нут маску снимают при помощи ватного тампона, смоченного в отваре трав, например, ромаш-ки. Маска полезна для стареющей или увядающей кожи.



вают массу в чашечку, хорошо взби-вают до получения пены. Полученную массу наносят на заранее очищен-ное лицо, оставляют в течение 15-20 минут до затвердения. Подсохшую маску аккуратно смывают при помо-щи ватного тампона или салфетки. Затем лицо ополаскивают несколько раз: вначале теплой, затем прохлад-ной водой. Подсушивают лицо льня-ным полотенцем. Эта маска полезна, так как она очищает и укрепляет кожу лица, придавая ей матовый оттенок.

Римская маска

Сухой зеленый горошек (2 столо-вые ложки) хорошо растирают в ми-сочке, берут 2 столовые ложки муки, добавляют 2 столовые ложки молоч-ной сыворотки и хорошо размешива-ют. Полученную кашку аккуратно тонким слоем наносят на заранее очи-щенное лицо. По истечении 15-20 минут маску снимают при помощи тампона, смоченного в отваре трав

или слабым растворе чая. Споласки-вают лицо теплой, затем холодной водой. Маска хорошо действует на увядающую кожу, разглаживает мор-щины, придает матовость, вместе с тем хорошо очищает кожу.

Испанская маска

Отбирают одну чашку зрелых зе-рен фасоли, промывают их и залива-ют на 3-4 часа холодной водой. Затем фасоль помещают в небольшой гор-шочек и варят до полной готовности, пока зерна фасоли не станут мягки-ми. Проваренную фасоль протирают через ситечко или в миксере. В полу-ченную кашку добавляют сок поло-вины лимона и 1 столовую ложку оли-вового или другого растительного масла. Все хорошо размешав, нано-сят на кожу лица на 10-15 минут. Пос-ле смывают маску, используя тампон, и умываются теплой, затем холодной водой, вытирают лицо полотенцем.

moldovacc.md

А НА ДЕСЕРТ - ГУБНАЯ ПОМАДА!

Нам уже говорили, что за свою жизнь каждая женщина съедает сколько-то кило губной помады. А что едим - знаете?

В принципе помады и средства по уходу за губами должны делать из натуральных жиров и масел. Но, во-первых, это дорого, а во-вторых, технология сложнее. Поэтому сплошь и рядом используют син-тетические компоненты.

И вместо того чтобы делать губы красивее, помада сушит и даже провоцирует микротрещинки! Но красота не всегда требует жертв - некоторые помады полезны.

Alverde Lippenbalsam (Futura), Lippenbalsam (Yves Rocher), Everon Lipenfleque (Weleda), Apotheke's lippenbalsam (Dr. Pfleger) вашим гу-

бам определённо придется по вкусу. И не только губам - для организма они совершенно без-вредны. Так что ешьте на здоровье!

Bebe (Johnsons) и Vichy Repair Pflegestift (Vichy) играют на грани фолла. Независимые эксперты пома-ду из «аптечной» косметики не рекомендуют!

Labello (Beiersdorf) и Lancome Nutrix lipstick употреб-лять (и внутрь, и наружно) не сто-ит. Французская помада - сплошь синтетика, а в Labello обнаружен опасный анилиновый краситель.

Загар до будущей весны

Я пользовалась этим летом автозагаром - лето вон какое дождливое, позагорать удалось всего 3 раза. У меня вопрос, можно ли автозагар использовать на буду-щий год. Почти треть флакона оста-лась.

Элла.

Автозагар

Это средство содержит довольно хруп-кие молекулы (дигидроксиацетон), кото-рые воздействуют на меланин и плохо пе-реносит действие высоких температур. Если хранить средства для автозагара в теплом месте, активизируется компо-нент, способствующий появлению за-гара, и полученный женщиной ре-зультат может отличаться от того, к которому она стремилась.

Совет: уберите флакон в холодильник.

БЕЗ РЕЦЕПТА

ФЛОССЫ: НИТКА
ДЛЯ ЖЕМЧУГА

Скажем сразу: на рынке товаров для здоровья флоссы пока что пользуются не самым большим спросом. Может быть, отчасти дело в том, что пришли они к нам, когда в ходу были цементные пломбы. Что такое цемент, известно многим. Шелковые нитки (floss - шелк), убирающие всякую всячину, задерживающуюся между зубами, оказались несовместимыми с дрянным крошащимся материалом: пломбы «полетели». А с ними «полетели» и флоссы. Вторая волна интереса к флоссам пришла сравнительно недавно - когда в моду вошли качественные заокеанские улыбки, ставшие частью имиджа «успешного» человека.

Следующая группа интрадентальных средств гигиены - ершики. По сути своей интрадентальный ершик - аналог зубной щетки, и напоминает он обычный ершик, которым ребята моют пробирки в химическом кабинете. Это приспособление необходимо тем, кто носит брекет-системы (скобы для исправления неправильно растущих зубов). Приобретают эти ершики, вместе с подробными инструкциями к ним, в клиниках, где ставят брекет-системы.

А теперь о собственных флоссах.

рованными. Дополнительное назначение ароматизированных флоссов - устранять запах изо рта.

Так называемые суперфлоссы предназначены для людей с мостовидными протезами, коронками и ортопедическими конструкциями. Нитка таких флоссов делится на три части, у каж-

Если вы решили попробовать это хитроумное средство и не знаете, как к нему подступиться, начинайте с воощенной нити - ею пользоваться проще всего и вдобавок на этикетке нарисованы все манипуляции. Можно купить специальный держатель для флоссов, но, по правде говоря, это мало что меняет. Ведь главное - научиться не травмировать десны, а это дается только практикой. «Ряд жемчужный» зубов «блеснет» лишь у того, кто готов немножко потерпеть ради них.

дой из которых собственная фактура. Протаскивая такую хитрую нитку между зубами, можно быть уверенным, что после нее во рту будет идеальная чистота. С ее помощью добиваются не просто превосходной, а еще и комплексной очистки. Врачи уверяют, что суперфлоссы больше чем наполовину (на 60 процентов) действеннее своих «бедных родственников» - обычных флоссов. И наконец последний представитель класса флоссов - **зубные ленты**. Ими пользуются люди с аномально большими промежутками между зубами.

Для производства флоссов применяются самые разные, порой неожиданные материалы. Первоначальный шелк давно уступил место нейлону, теперь пришел черед полимеров. Флоссы с использованием полимеров сделаны таким замечательным образом, что часть нитки, попавшая в рот, немедленно делается скользкой (под действием слюны) и послушно проскальзывает куда надо, а конец нити, остающийся

ТВОЯ
ЛЕТЯЩАЯ
ПОХОДКА
ЗАВИСИТ
ОТ ПАЛЬЦЕВ
НОГ

Оказывается, не последнюю роль при создании «летающей походки» играют пальцы ног. Поэтому, работая над собой, никогда не забывайте о тщательном уходе именно за ними. Ведь в частности пальцы определяют характер походки, делают ее упругой.

Между тем ваши пальчики, в течение дня стиснутые далеко не всегда удобной обувью, постепенно теряют ту самую упругость, на них появляются болезненные мозоли, и вот-вот уже плететесь с работы не очаровательной ланью, а уставшей от жизни росомехой.

Предлагаемые упражнения помогут вам обрести утраченную легкость походки.

Встаньте прямо, слегка расставив ноги. Приподнимите левую ногу, опираясь на пятку, и, сгибая и разгибая пальцы, продвигайте ступню вперед. Каждой ногой сделайте это упражнение 10 раз.

Сядьте на пол, левой рукой отведите в сторону большой палец правой ноги. То же самое сделайте и с другими пальцами. Выполняйте это упражнение трижды с каждой ногой.

Опираясь руками о пол, попытайтесь ухватить пальцами ноги какой-нибудь предмет и приподнять его. Возможно, сразу вам это не удастся. Но, потренировавшись, вы без сомнений добьетесь хорошего результата.

Если вы овладели предыдущим упражнением, то вам будет несложно пальцами обеих ног взять и приподнять раскрытую газету. Упражнение выполняйте 10 раз.

Сядьте на диван так, чтобы до пола доставали только большие пальцы ног. Теперь попробуйте этими пальцами схватить ластик, а затем перевернуть его. Упражнение выполняйте 10 раз.

Споласки-
холодной
йствует на
ивает мор-
е, вместе с

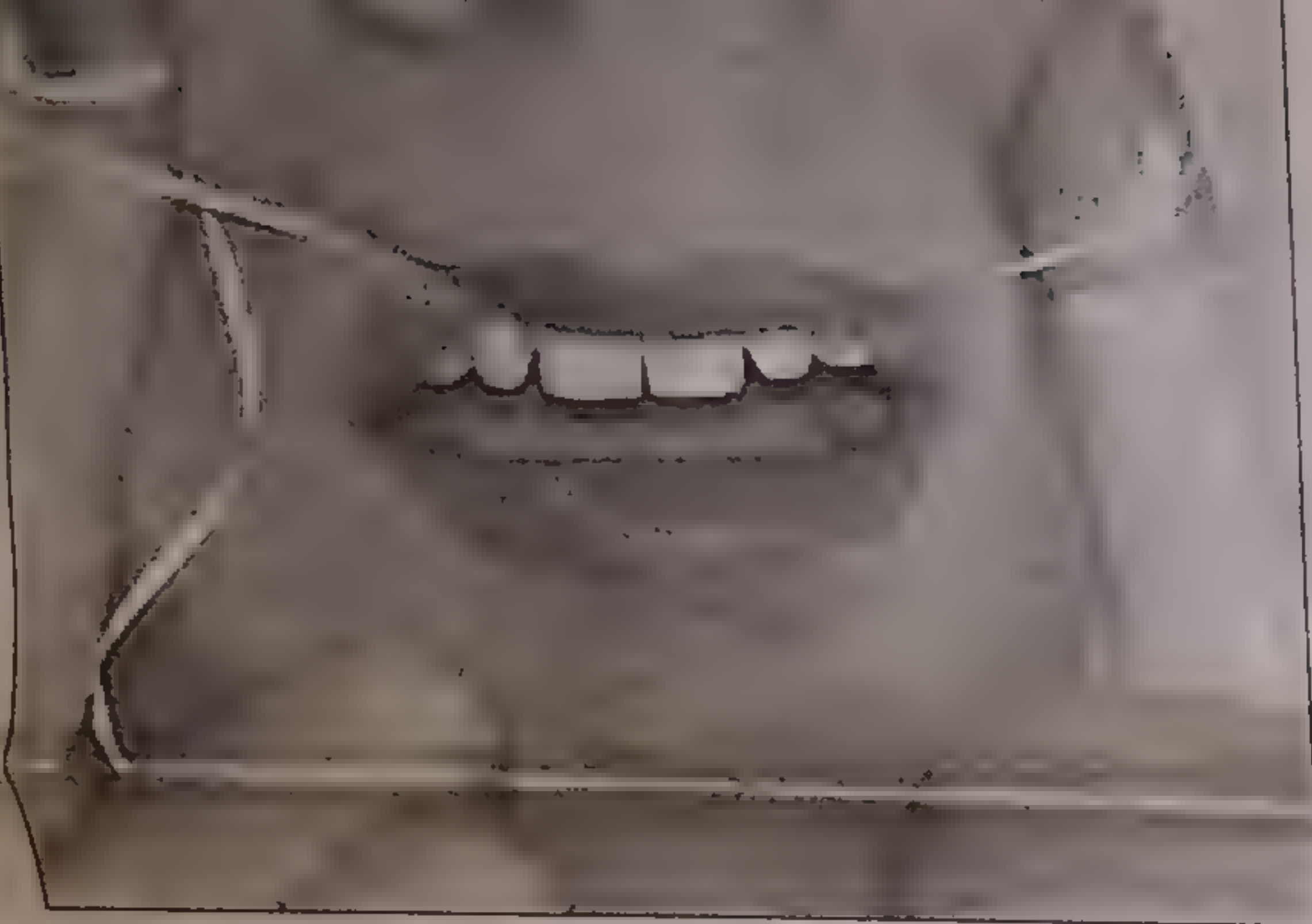
аска

зрелых зе-
х и залива-
дой. Затем
пьющей гор-
готовности,
нут мягки-
протирают
ере. В полу-
т сок поло-
ложку олив-
гительного
шав, нано-
минут. Пос-
зую тампон,
м холодной
лотенцем.
dovacc.md

етом
какое
далось
можно
на буду-
на оста-

Элла.

иные жуп-
иные, что
иные, что
иные, что



**Средства гигиены, предназна-
ченные для уборки между
зубами, соответственно и на-
зываются - интрадентальны-
ми.** Стоматологи уверяют, что
только с их помощью можно убе-
речься от кариеса на контактных
поверхностях зубов, куда не про-
никает зубная щетка. Кроме того,
интрадентальные средства не
дают откладываться зубному кам-
ню и предупреждают воспаление
зубных сосочков.

(К слову: сегодня в любом ува-
жающем себя ресторане вам
предложат зубочистку в индиви-
дуальной упаковке, на которой
значится название ресторана.)

Самая распространенная кате-
гория - **флоссы элементар-
ные.** Это пушистая нитка, с по-
мощью которой легко и просто
очищаются межзубные про-
странства. К сожалению, нитка
эта обладает неприятной способ-
ностью цепляться за все острые
углы в зубах, а зацепившись -
рваться. Рангом повыше стоят
флоссы вошьенные. Понятно, что
с ними уборка между зубами идет
веселее: они ни за что не цепля-
ются. Зато, по уверениям тех, кто
владеет предметом, флоссы во-
шьенные чистят не так дотошно, как
их пушистые коллеги. Бывают эти
флоссы простыми и ароматизи-

ми, можно быть уверенным, что
после нее во рту будет идеальная
чистота. С ее помощью добива-
ются не просто превосходной, а
еще и комплексной очистки. Вра-
чи уверяют, что суперфлоссы
больше чем наполовину (на 60
процентов) действеннее своих
«бедных родственников» - обыч-
ных флоссов. И наконец после-
дний представитель класса флос-
сов - **зубные ленты.** Ими пользу-
ются люди с аномально больши-
ми промежутками между зубами.

Для производства флоссов
применяются самые разные, по-
рой неожиданные материалы.
Первоначальный шелк давно ус-
тупил место нейлону, теперь при-
шел черед полимеров. Флоссы с
использованием полимеров сде-
ланы таким замечательным обра-
зом, что часть нитки, попавшая в
рот, немедленно делается сколь-
зкой (под действием слюны) и
послушно проскальзывает куда
надо, а конец нити, остающийся
в руке, обладает естественной
шероховатостью и не мешает лю-
бителю чистоты работать с зубами
сколь угодно долго. Во флос-
сах из нейлоновой нити исполь-
зуется крепко скрученное волок-
но, которое, попадая в рот, стано-
вится пушистым, мягким и не
травмирует десны.

Изящные катушки с флоссами
бывают побольше и поменьше в
зависимости от длины нити. Есть
18-метровые флоссы, есть 25-
метровые и даже 50- метровые.

**Татьяна ТАРАСКИНА,
Мария ЧАЙНОВА,
© «Семейный Доктор».**

ЗУБНАЯ ЩЕТКА ДЛЯ ЛЕНИВЫХ

Электрические зубные щётки - рос-
кошь. Потому что вполне можно обой-
тись обычной, ничего такого особен-
ного жужжащие щетинки не делают, и
ходить к стоматологу всё равно при-
дётся. Зачем тогда их покупают?

Электрощетку придумали для удоб-
ства больных - как ещё человек с рас-
тяжением связок может почистить
зубы? Руку-то напрягать нельзя.

Потом выяснилось, что вполне здо-
ровые люди тоже не всегда хотят на-
прягаться. Провёл щёткой по зубам
два раза в день - и хватит.

А электрическая помощница и
десны помассирует, и зубки почис-
тит, а ты только держишь за удоб-
ную ручку и смотришь на часы. Или
не смотришь: в некоторых ещё и
таймер есть. Две минуты для про-
цедуры достаточно (как и с обыч-
ной щёткой).

У одних щёток движется только
«кружочек», у других ещё и щетин-
ки, а третьи успевают «ходить» впе-
рёд-назад. Но стоматологи говорят,
что одного «кружочка» вполне достаточ-
но, и все остальные «навороты» на каче-
ство чистки не влияют. Зато влияют на
цену.

Если вам нравится идея «ленивой» чи-
стки, покупайте недорогие надёжные мо-
дели: «Severin» или «Braun D6011».

«Philips» и «Braun Plank Control» имеют
устройство защиты от слишком плотного
прилегания к зубам. Вещь неплохая, но это
можно контролировать просто собственны-
ми ощущениями - дешевле выйдет.

Щётка «Krupps» врачами не рекомен-
дуется. У неё слишком жёсткая щетина.
Можно повредить зубы и десны, изне-
женные полужабрикатами и прочей «мяг-
кой» едой. А вот если вы косточки грызё-
те, то покупайте!

Предлагаемые
упражнения помо-
гут вам обрести
утраченную лег-
кость походки.

Встаньте прямо, слегка расставив ноги. Приподнимите левую ногу,
опираясь на пятку, и, сгибая и разгибая пальцы, продвигайте ступню
вперед. Каждой ногой проделайте это упражнение 10 раз.

Сядьте на пол, левой рукой отведите в сторону большой палец
правой ноги. То же самое проделайте и с другими пальцами. Выполни-
те это упражнение трижды с каждой ногой.

Опираясь руками о пол, попытайтесь ухватить пальцами ноги ка-
кой-нибудь предмет и приподнять его. Возможно, сразу вам это не
удастся. Но, потренировавшись, вы без сомнений добьетесь хороше-
го результата.

Если вы овладели предыдущим упражнением, то вам будет не-
сложно пальцами обеих ног взять и приподнять раскрытую газету.
Упражнение выполняйте 10 раз.

Сядьте на диван так, чтобы до пола доставали только большие
пальцы ног. Теперь попробуйте этими пальцами сжать ластик, а затем
и приподнять его. Упражнение выполняйте 10 раз.

Руками упираемся в пол и с помощью большого пальца ноги
перелистываем страницы толстой книги. Делаем упражнение по-
переменно правой и левой ногой, пока не появится приятная уста-
лость.

Выполнять данные упражнения нужно регулярно. Хлопотно? Что ж...
Конечно, вы давно уже поняли, что красота вообще дело хлопотное, но
как на свете без нее прожить?

© «Сударушка».

Задание против заикания

Заикается в России каждый сотый. И число их растёт.

Спасительным кругом для тех, кому логопед не помог, может стать
отечественное открытие. Суть его настолько проста, что грех не по-
пробовать: надо все писать печатными буквами - письма, слу-
жебные записки, домашние задания... Через какое-то время
заикающиеся приобретают стойкую привычку гово-
рить правильно, хотя и медленнее обычного.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

МОДА МОЖЕТ И КАЛЕЧИТЬ

Настораживающий вывод
сделали французские ученые-
медики, анализируя современ-
ную молодежную моду. Современ-
ная обувь с узкими колодка-
ми, длинными обуженными ост-
рыми с квадратными носами
приводит к развитию поперечно-
го плоскостопия, образованию
наростов и шишек на боках боль-
ших и малых пальцев ног.

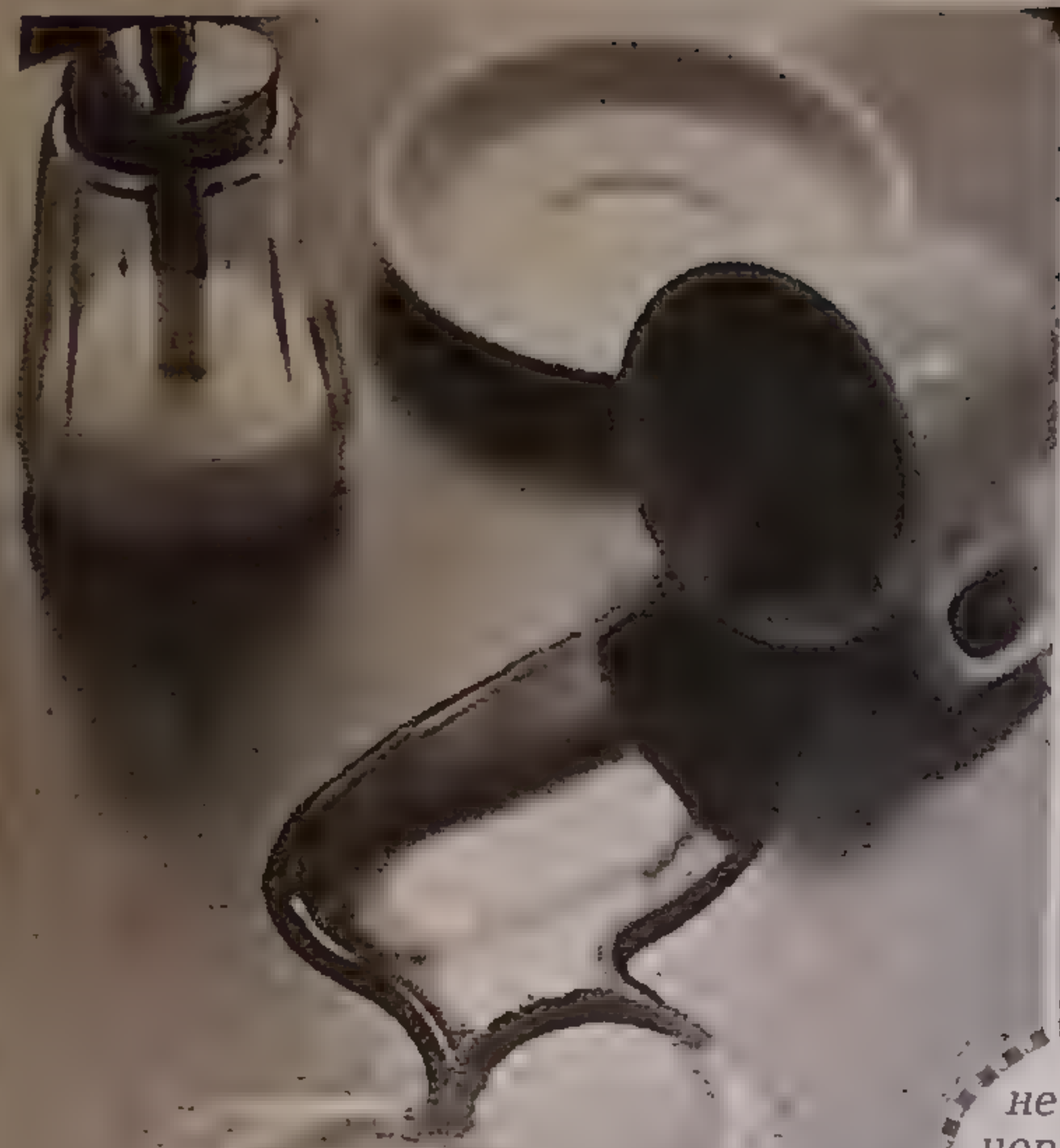
У молодежи в возрасте до 28
лет такие аномалии появляются
в 3-5 раз чаще, чем у более стар-
ших «модников». Почти в 36 про-
центах случаев это требует пос-

ледующего хирургического вме-
шательства, а при непринятии
своевременных мер уже к 37-40
годам вызывает негативные по-
следствия в отношении походки
и состояния позвоночника.

Оптимальным соотношением
для молодежи, особенно в воз-
расте от 14 до 23 лет, специалис-
ты считают обувь на каблучке не
выше 4-5 сантиметров, с про-
сторными для пальцев носами
округлой или квадратной формы.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

НАЙДИ СУДЬБУ



к труду. Люди, в чьих именах есть такая буква, готовы трудиться день и ночь, впрочем, далеко не всегда на пользу общества или близких.

Б - буква риска. Человек с такой буквой в имени всегда будет мечтать рискнуть: деньгами, здоровьем или жизнью.

В - буква исполнения желаний. Впрочем, не всех, а только очень приземленных и тщательно спланированных - люди, в чьих именах есть эта буква, очень скрупулезны.

Г - считается буквой брезгливости, люди с именами, в которых она присутствует, не переносят неряшливости.

Д - символизирует хваткость. Люди с этой буквой в имени чаще

ники, страха, который чаще всего совершенно не обоснован. Вообще буква «Й» всегда принадлежит человеку мнительному, сомневающемуся в себе - при том, что внешне он может выглядеть уверенным и сильным.

К - загадочность и самостоятельность в одном флаконе. Такие люди всегда склонны решать все проблемы по-своему, не посвящая в это окружающих.

Л - сибаритство. Счастливая жизнь тела для людей с буквой «Л» в имени гораздо важнее высокой духовной жизни.

М - новизна впечатлений. Человек с такой буквой в имени любит путешествовать, ходить на премьеры,

нил Еву в райском саду. Люди с такой буквой в имени запоминаются надолго.

Т - любовь к разнообразию. Этих людей лучше всего характеризует старинный глагол «хотен-кать» - капризничать, перебирать, не зная чего хочешь.

У - хитрость. Люди с такой буквой в имени всегда выбирают обходные пути и добиваются своего.

Ф - мудрость и самостоятельность. Люди, у которых в имени есть эта буква, - крепкие хозяева.

Х - отзывчивость. Такие люди никогда не оставят без внимания просьбу, всегда помогут.

Ц - надежда на лучшее. Имена с этой буквой редки, так же как и люди, которые в тяжелой ситуации становятся для всех остальных олицетворением надежды.

Ч - буква Ч встречается в именах рыцарей и филантропов, бескорыстно помогающих окружающим. Имена с этой буквой в основном английские, в России таких немного.

Ш Щ - буквы хладнокровия. Люди с именами, в которых есть «Ш», никогда не поддаются панике.

Ы - безудержное стремление к справедливости. Людей с такой буквой в имени недолюбливают.

Ь - мягкий знак смягчает даже самый твердый характер, человек с мягким знаком в имени чаще всего в глубине души не уверен в себе.

Э - буква законченных эгоистов. В лучшем случае это человек, который «берет от жизни все».

Ю - буква целеустремленных романтиков. Эти люди чаще всего одиозны.

Я - в имени человека говорит об интеллекте и целеустремленности при условии, что цель перед человеком не поставили, а он выбрал ее себе самостоятельно.

... И по слогам

При этом количество слогов в имени делит жизнь людей на периоды, в которых наиболее ярко проявляются те или иные качества, присущие имени. Например, Оксана в молодости будет вполне самостоятельной девочкой, однако твердо следующей родительским заветам (О+К). В зрелом возрасте она, скорее всего, сделает блестящую карьеру в сфере, связанной с глянцевой стороной жизни, - будь то теле-

«Опять не вышло! С Петей не вышло, с Колей не вышло, с Олегом вот тоже не вышло. Наверное, я не способна построить нормальные взаимоотношения с мужчиной без этих дурацких ссор, без измен, и чтобы он не надоедал», - думаешь ты и... ошибаешься. Потому что на самом деле такое возможно. Например, с Андреем.

ЧТО В ИМЕНИ ТЕБЕ СВОЕМ?

Теория имен

Имя - это набор звуков, который повторяется в присутствии человека постоянно, начиная с рождения. Другими словами, начиная с самого раннего возраста, окружающие, называя тебя по имени, воздействуют на тебя волной строго определенной частоты. Что совершенно естественным образом влияет на твой характер и поведение.

Лингвисты давно отметили, что сочетание тех или иных звуков рождает у людей приятные или неприятные ассоциации. Звук «А» стимулирует позитивные эмоции своей открытостью, а «Р» ассоциируется с твердостью. В то же время звуки «И» и «М» человек автоматически воспринимает как родные.

Психолог Сергей Попов, автор книги «Кто твой суженый», рекомендует выбирать в спутники жизни тех людей, у которых хотя бы одна соглас-

«В этой паре Ольга будет лидером. А брак должен быть нормальным, если хотя бы один из партнеров родился не зимой».

Сергей -



+Ирина (Сергей Безруков и Ирина Ли-вазова)



всего способны урвать свой кусок первыми.

Е - указывает на стремление к власти. Интересно, что люди с этой буквой в имени чаще всего просты и бесхитростны. Из них потом получаются правители, которые ляпают глупости в прямом эфире.

Ж - буква эстетов. Чаще всего эти люди стремятся к внешней завершенности, которая вполне может перерасти в показуху.

З - буква вины. В зависимости от других букв в имени такие люди постоянно винят в чем-то либо себя, либо окружающих.

И - здравый смысл. Эти люди

ры, в худшем случае - менять партнеров.

Н - избирательность. Люди с такой буквой в имени предельно разборчивы и в еде, и в связях.

О - ограниченность. Такие люди всю жизнь живут со взглядами, привитыми им еще в раннем детстве, и не хотят отступать от них. Склонны влюбляться в тех, кто напоминает им собственную мать или отца.

П - стремление покорять. Как физические трудности, так и сердца.

Р - твердость на жизненном

Теория имен

Имя - это набор звуков, который повторяется в присутствии человека постоянно, начиная с рождения. Другими словами, начиная с самого раннего возраста, окружающие, называя тебя по имени, воздействуют на тебя волной строго определенной частоты. Что совершенно естественным образом влияет на твой характер и поведение.

Лингвисты давно отметили, что сочетание тех или иных звуков рождает у людей приятные или неприятные ассоциации. Звук «А» стимулирует позитивные эмоции своей открытостью, а «Р» ассоциируется с твердостью. В то же время звуки своего имени человек автоматически воспринимает как родные.

Психолог Сергей Попов, автор книги «Кто твой суженый», рекомендует выбирать в спутники жизни тех людей, у которых хотя бы одна согласная в имени совпадает с твоей, например, Анастасия - Сергей, Галина - Георгий. Если совпадают две согласные и больше, как, например, в именах Оксана - Александр, Елена - Леонид, такой паре Попов обещает счастливую жизнь под одной крышей. Объясняется это тем, что совпадение звуков, букв в именах - это частотное совпадение волн. Если одинаковых согласных в именах людей, которые живут вместе, нет, появляется диссонанс, люди устают друг от друга, им просто не хватает энергии.

Звездные имена

Психолог Борис Хигер согласился рассказать о совместимости тех или иных имен. Мы не сказали ему, что эти имена на самом деле принадлежат звездным парам. Мы старались выбрать распространенные имена, так что, вполне возможно, там есть и твое - смотри внимательно. Вот что получилось:

Наталья+Сергей
(Наташа Королева и Сергей Глушко)

«Пара не идеальная, но Сергей не подведет Наташу, он вообще выполняет свои обещания. Сергей очень предан семье, он - надежный муж и любящий отец».

Александр+Екатерина
(Александр и Екатерина Стриженовы)

«Эта пара очень крепкая, она буквально зацементирована, и главное скрепляющее вещество этого союза - секс. Из-за высокой сексуальности и Александр, и Екатерина в этом союзе выигрывают».

Дмитрий+Ольга
(Дмитрий Певцов и Ольга Дроздова)

ТЕБЕ СВОЕМ?

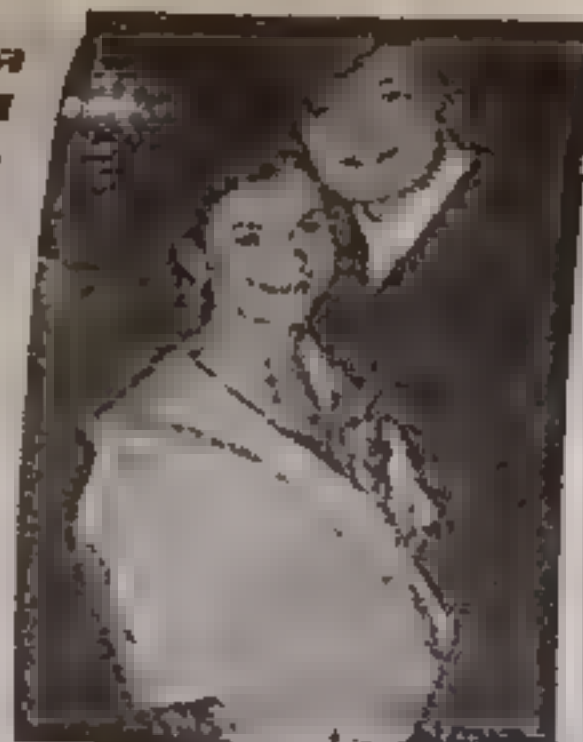


«В этой паре Ольга будет лидером. А брак должен быть нормальным, если хотя бы один из партнеров родился не зимой».

Сергей-

+Ирина
(Сергей Безруков и Ирина Ливанова)

«Это нормальная пара, умеренная, я бы даже сказал. У них есть шанс справиться золо-



тую свадьбу. Ирина - покладистая, вкусно готовит, никогда резко не выговаривает партнеру в тот момент, когда ему трудно. А Сергей всегда помогает Ирине».



Читай по буквам!

Имя определяет стиль жизни с твоим избранником. Точно так же, как и свое имя, ты можешь расчленить его имя на составляющие и посмотреть, будет ли он тихим домашним котенком или рыкающим гепардом, который будет бегать от одной юбки к другой с возрастающей скоростью.

А - в имени предрасполагает

всего способны урвать свой кусок первыми.

Е - указывает на стремление к власти. Интересно, что люди с этой буквой в имени чаще всего просты и бесхитропы. Из них потом получаются правители, которые ляпают глупости в прямом эфире.

Ж - буква эстетов. Чаще всего эти люди стремятся к внешней завершенности, которая вполне может перерасти в показуху.

З - буква вины. В зависимости от других букв в имени такие люди постоянно винят в чем-то либо себя, либо окружающих.

И - здравый смысл. Эти люди всегда все взвешивают в жизни и смотрят на вещи трезво.

Й - в имени провоцирует у человека внезапные приступы па-

ры, в худшем случае - менять партнеров.

Н - избирательность. Люди с такой буквой в имени предельно разборчивы и в еде, и в связях.

О - ограниченность. Такие люди всю жизнь живут со взглядами, привитыми им еще в раннем детстве, и не хотят отступать от них. Склонны влюбляться в тех, кто напоминает им собственную мать или отца.

П - стремление покорять. Как физические трудности, так и сердца.

Р - твердость на жизненном пути, верность слову и выбранной цели, даже если она совершенно недостижима или потеряла смысл.

С - блеск и искрометность. Яркие краски змея, который соблаз-

ВАША УДАЧА У ВАС НА НОСУ

«Ваши богатство и успех находятся от вас не дальше собственного носа, - считает австралийский специалист по акупунктуре Сэмюэль Карлтон. - Если вы научитесь правильно нажимать на некоторые точки на своем носу, то тогда ваш нос станет Неиссякаемым Озером Средств, к вам гарантированно придут слава и деньги».

По мнению специалиста, существует удивительная связь между этими точками и богатством. «Нажатие на определенные области носа может вызвать изменение в электропроводности нервной системы и сделать человека физически и психологически более открытым экономическим выгодам, - отмечает Сэмюэль Карлтон. - Деньги пойдут к нему, притягиваемые его аурой. Я назвал эту технологию «Акупунктура и деньги». Она проста и дает поразительный результат».

«Суть моего метода состоит в следующем: дважды в день (утром и вечером), установившись поудобнее, надавите на одну из акупунктурных зон вашего носа и держите 10 секунд».

Через неделю переходите к другой точке... И так, неделя за неделей, до тех пор, пока вы не обработаете все зоны своего носа, каждая из которых имеет свою направленность».

ПРОДВИЖЕНИЕ ПО СЛУЖБЕ.

Надавите на середину переносья.

Представьте, что у вас новая работа, за которую вы получаете большие деньги, но и выполняете более сложные задачи.

Через 10 секунд отпустите.

НАСЛЕДСТВО.

Надавите на середину носа.

Скажите себе, что вы любимы семьей и друзьями, они хотят вас вознаградить.

Через 10 секунд отпустите.

БОЛЬШИЕ НАЛОГОВЫЕ КОМПЕНСАЦИИ.

Надавите на кончик носа.

Подумайте о том, сколько вы сделали на пользу государства, и поэтому вы заслужили налоговую компенсацию

Через 10 секунд отпустите.

ЛОТЕРЕЙНЫЙ ВЫИГРЫШ.

Надавите на верхний край правой ноздри.

Подумайте, что вы везучи и вам часто улыбается удача. Мысленно назовите свои счастливые числа.

Через 10 секунд отпустите.

ПОДАРОК НАЛИЧНЫМИ.

Надавите на основание левой ноздри.

мантиков. Эти люди чаще всего обиднолюбы.

Я - в имени человека говорит об интеллекте и целеустремленности при условии, что цель перед человеком не поставили, а он выбрал ее себе самостоятельно.

... И по слогам

При этом количество слогов в имени делит жизнь людей на периоды, в которых наиболее ярко проявляются те или иные качества, присущие имени. Например, Оксана в молодости будет вполне самостоятельной девочкой, однако твердо следующей родительским заветам (О+К). В зрелом возрасте она, скорее всего, сделает блестящую карьеру в сфере, связанной с глянцевой стороной жизни, - будь то телевидение, журналы, реклама или любой вид популярного искусства (С+А). Ближе к старости она не оставит своего занятия, но станет исключительно разборчивой, даже надменной (Н+А).

Убедите себя, что вы заслужили подарок деньгами. Представьте, что вы богато вознаграждены за отличный труд, или свои чудесные черты характера.

Через 10 секунд отпустите.

ВЫИГРЫШ В ТОТАЛИЗАТОР.

Надавите на кончик правой ноздри.

Представьте, что от организаторов тотализатора вы получили извещение о том, что выиграли крупную сумму денег.

Через 10 секунд отпустите.

ПОВЫШЕНИЕ ЖАЛОВАНИЯ.

Сильно надавите на кончик левой ноздри.

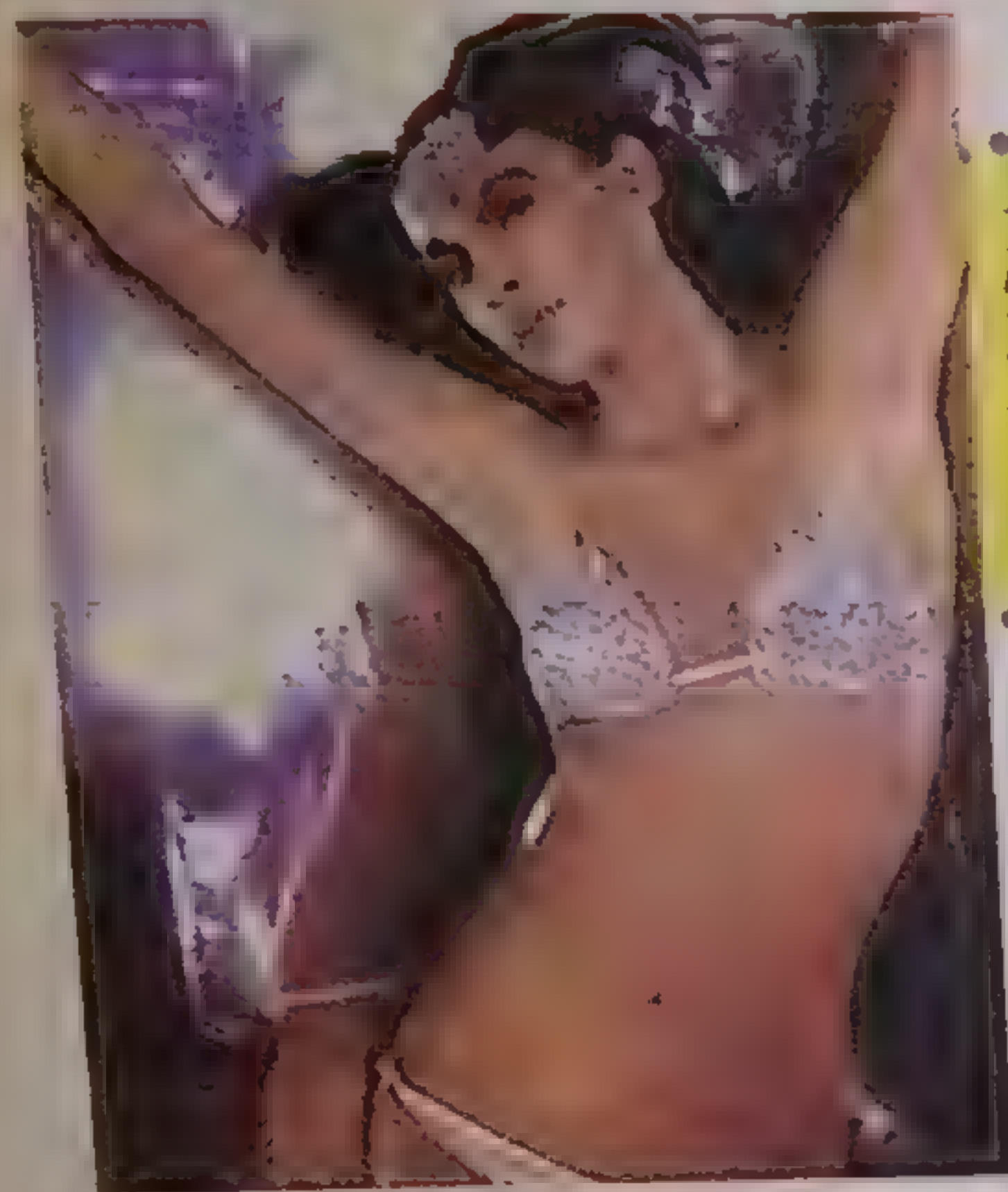
Подумайте, что вы добились на работе больших успехов, и как, должно быть, этому доволен ваш босс.

Через 10 секунд отпустите.

Кстати, эффективность своего метода Карлтон подтверждает шестимесячным исследованием, в котором приняли участие 347 добровольцев. Через 18 недель 91 процент участников теста подтвердил повышение своих доходов.

Впрочем, может, эти методы действуют только в Австралии? А в холодной России носы граждан являются неиссякаемыми озерами слопей? Давайте опровергнем?

ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ



Американские психологи провели ряд исследований, в результате которых установили, что некрасивое нижнее белье может быть причиной плохого настроения. Но стоит только женщине надеть новые шикарные трусики, как эмоциональный подъем обеспечен.

Белье приемлем в этом плане хлопок.

Белье из натуральных волокон гигиенично, удобно и предпочтительнее для повседневной носки. Можно пользоваться и бельем из натуральных волокон с добавлением вискозы, лайкры и других искусственных или синтетических добавок, улучшающих внешний вид и износостой-

лаждают некоторые красители, используемые при изготовлении «женских слабостей». Однако, как правило, каждая женщина знает, белье из каких тканей не дружит с ее кожей. Жаль только, что знания эти приходят с опытом.

Белье из полиамидных волокон также может быть причиной плохого самочувствия, особенно в жаркое время года. Именно поэтому летом желательно носить изделия из чистого хлопка, а зимой можно отдать предпочтение тканям из специальных волокон.

Синтетические и

Ткань для белья может быть из натуральных волокон: хлопок, лен, натуральный шелк; искусственных: вискоза, ацетатный и триацетатный шелк; синтетических: полиамид, полиэстер, капрон, нейлон, лайкра.

Однако чаще всего белье изготавливают из натуральных или

из смешанных тканей. Здесь-то и встает вопрос выбора: невзрачное натуральное или обалденно красивое искусственное.

Смешанные ткани значительно меньше впитывают выделения

Белье - причина дерматита

Однако, с точки зрения современной медицины, все эти кружева и шелк вовсе небезобидны. Неправильно подобранное белье может стать причиной не только нервного срыва, но и куда более серьезных заболеваний.

Так каким же должно быть нижнее белье, чтобы оно помогало оставаться нам здоровыми, а не провоцировало раздражения, заболевания и дискомфорт?

Дело в том, что кожа пронизана огромным количеством пор, через которые выделяются пот и кожный жир, а с поверхности кожи постоянно слущиваются отмершие клетки. Поэтому материал, из которого сделано белье, должен хорошо поглощать пот, сохранять тепло и не раздражать кожу. Для тела лучше всего подходит натуральный хлопок, из которого производится почти все российское белье. Однако, с точки зрения моды, экологические тенденции уже

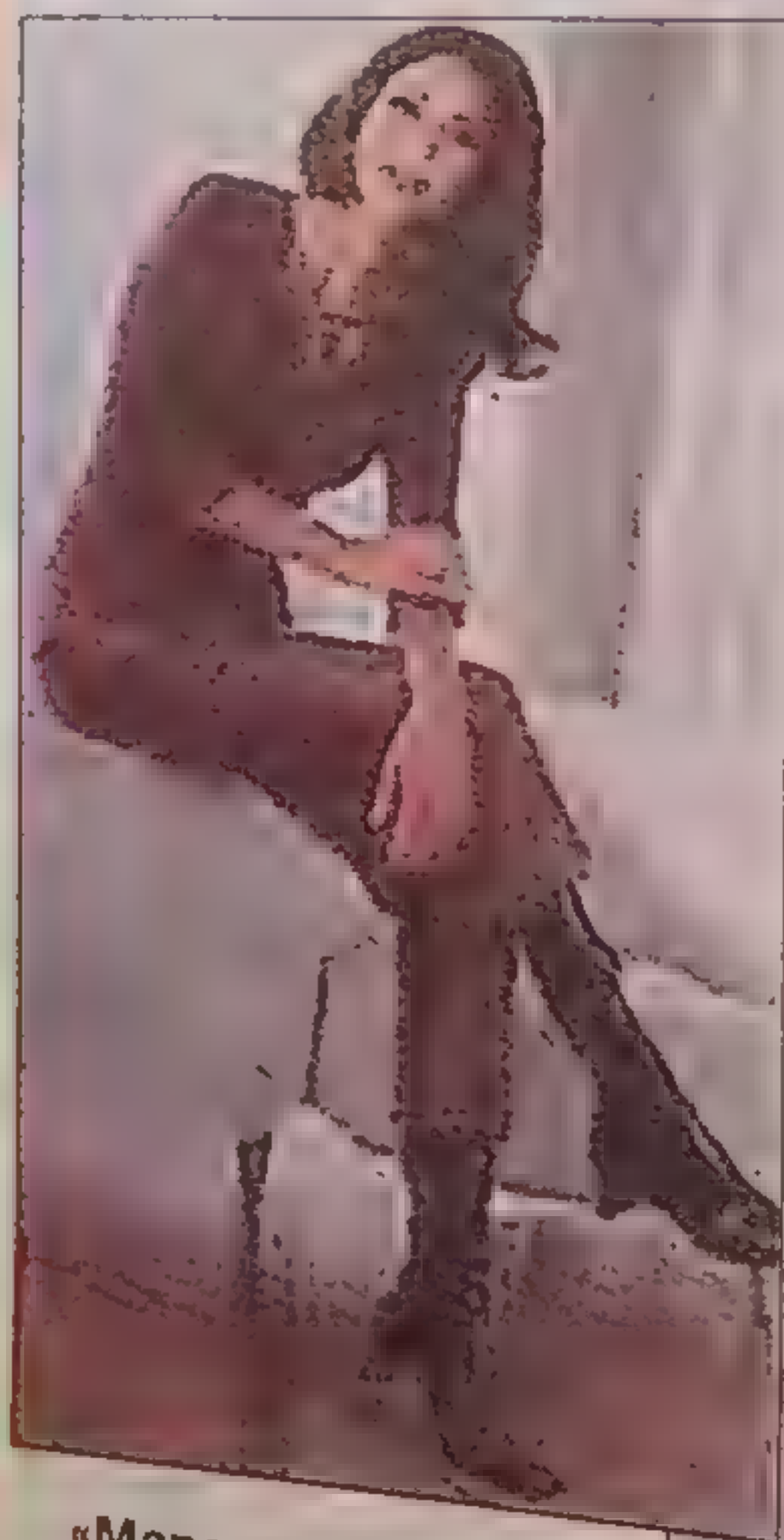
Плюсы и минусы синтетики и х/б

Нижнее белье должно, прежде всего, сохранять тепло и защищать от холода. Это качество обусловлено пористостью тканей.

Свой фасон

Стать поклонницей брюк просто - нужно найти свой фасон. Удачный крой - это не только комфорт, но и ноги, чудным образом ставшие длиннее, и подтянутый вид, и эмоциональный настрой. Нам твердят о том, что брюки асексуальны, неженственны. Ерунда! Великолепные ножки можно продемонстрировать не только в юбке. Это вам скажет любая модница. А уж фасонов женских брюк столько, что мужчинам и не снилось!

О БРЮКАХ С ЛЮБОВЬЮ



на или от середины бедра. От линии клешения, выполненной мастером, захватывает дух. Для этой модели можно рекомендовать ткани от твида до бархата, атласа и шифона.

Брюки-клеш с заниженной талией особенно хороши с узкими джемпером контрастного цвета. Это выход при коротком торсе - зрительно удлиняется верхняя часть тела.

Классика

- это брюки прямого покроя без карманов. Черные классические брюки уместны всегда и везде.

Подойдут даже располневшей даме бальзаковского возраста. Более того, они «скинут» ей добрый десяток лет! Особенно стройнит вариант - черные брюки и топ (пуловер) с расстегнутым пиджаком иного цвета.

Брюки-дудочки

отлично подчеркивают фигуру. Отсюда и повышенные требования - отсутствие крутых изгибов где бы то ни было.

Худенькие надевают к ним короткий ватный пуховик, подпоясанный ремнем.

«Марлен»

Звезде экрана 40-х Марлен Дитрих мы обязаны введением моды на женские брюки. Именно фасону. Прямые широкие брюки, плотно сидящие на талии, длиной до пола сейчас переживают свое второе рождение.



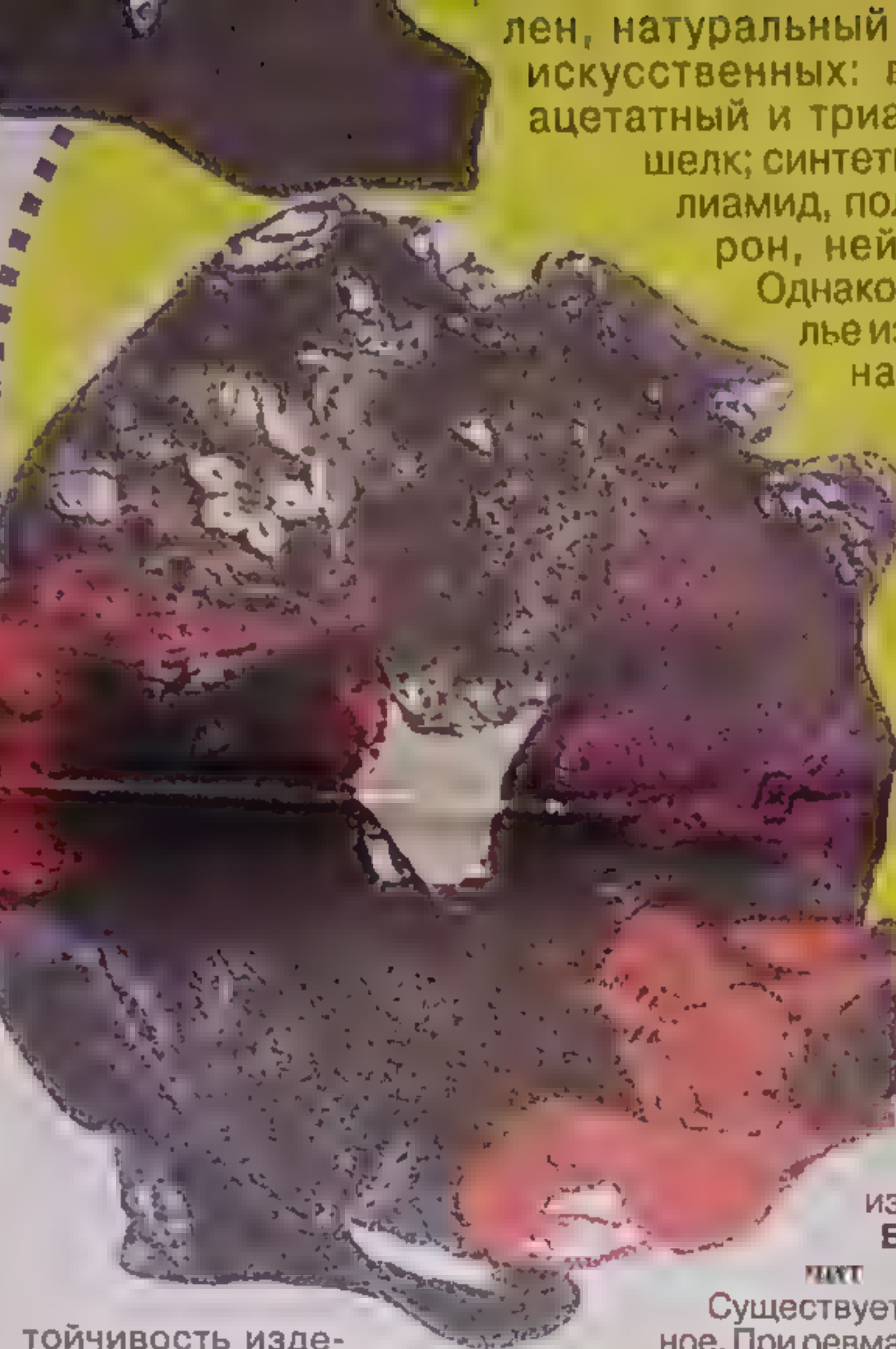
серьезных заболеваний. Так каким же должно быть нижнее белье, чтобы оно помогало оставаться нам здоровыми, а не провоцировало раздражения, заболевания и дискомфорт?

Дело в том, что кожа пронизана огромным количеством пор, через которые выделяются пот и кожный жир, а с поверхности кожи постоянно слущиваются отмершие клетки. Поэтому материал, из которого сделано белье, должен хорошо поглощать пот, сохранять тепло и не раздражать кожу. Для тела лучше всего подходит натуральный хлопок, из которого производится почти все российское белье. Однако, с точки зрения моды, экологические тенденции уже не актуальны. Нижнее белье, соприкасаясь с кожей, загрязняется продуктами обмена.

Плюсы и минусы синтетики и х/б

Нижнее белье должно, прежде всего, сохранять тепло и защищать от холода. Это качество обусловлено пористостью тканей. Чем более пориста ткань, тем меньше его теплозащитность. Например, пористость фланели составляет 92 процента, а хлопка - 37-44 процента. Синтетические волокна (лайкра, полиамид, полиэстер и др.), которые обычно добавляют при изготовлении ткани для нижнего белья, увеличивают плотность изделия, а значит, и теплозащитность.

Однако плотное белье из хлопчатобумажных, льняных тканей и синтетических волокон плохо пропускает воздух. Поэтому, чем тоньше нижнее белье (пусть даже изготовленное из натуральных волокон, например шелка), тем лучше оно пропускает воздух. Материал, из которого сделано белье, должен также хорошо поглощать пот. Наибо-



лен, натуральный шелк; искусственных: вискоза, ацетатный и триацетатный шелк; синтетических: полиамид, полиэстер, капрон, нейлон, лайкра. Однако чаще всего белье изготавливают из

натуральных или из смешанных тканей. Здесь-то и встает вопрос выбора: невзрачное натуральное или обалденно красивое искусственное.

Смешанные ткани значительно меньше впитывают выделения кожи, однако белье, изготовленное из них, более ноское. Белье, которое ле-

жит

Существует также белье лечебное. При ревматизме, артритах, невралгиях рекомендуется пользоваться нижним бельем из хлорина, поскольку ткань из этих волокон обладает высокими теплозащитными, электростатическими свойствами. Правила ухода за такими изделиями необходимо строго соблюдать и относиться к ним так же, как и к любой одежде из синтетики.

Качественное белье всегда имеет бирку, на которой указан его состав и даны рекомендации по уходу за ним.

© «Практичная хозяйка».

В ЧЕМ ЕХАТЬ НА ДАЧУ?

«Вот если бы спросили - в чём на юбилей пойти, можно было бы пофантазировать. А для дачи сгодится всё, что в городе уже не наденешь». Вы тоже так думаете? И напрасно - дачная мода существует!

Модели есть на любой кошелек. «Деревенские» платья по цене енотовой шубки - это для тех, у кого дачный бассейн больше, чем два участка в товариществе. Но про «товарищеские» тоже не забыли.

Инна Малышева (автор одной из дачных коллекций):

«Почему-то считается, что мода - это для «выхода». Для работы, для похода в кафе или кинотеатр. А дома и на даче можно одеться как при-

дется. Что-нибудь старое, заштопанное, полинявшее.

Мне стало обидно за наше отношение к себе (если никто не видит, то и хорошо выглядеть необязательно). И я сделала вещи, удобные и модные, для дома и дачи. Чтобы в любой обстановке можно было чувствовать себя женщиной».

Дачные наряды Малышевой простые и удобные. Трикотаж однотонный с мелким рисунком, хлопок, вискоза и «антивандальная» синтетика. Такой ткани пятна не страшны - загрязнение не проникает внутрь нити. Так что следы от ягод высыхают и... стираются.

Стиль - ненавязчивый фолк (от Скандинавии до восточных мотивов). Дачная одежда отличается от городской более свободным кро-

Сезон еще продолжается

ем, полезными кармашками. - И минимум ярких акцентов.

Покупать «от и до» дачную экипировку от кутюр не обязательно. Коллекция, как считает Инна, - это руководство к действию. Главное - понять, что трико в катышках и с пузырями на коленках - это не одежда!

А вот старую спортивную курточку вполне можно носить. Например, если пришить на месте дурацкой надписи типа «Abidas» пайетки в тон ткани.

Или приклеить на вытертые джинсы экспресс-аппликацию с ромашками. Недорого, просто, быстро, а вещи совсем другие. И настроение тоже!



«Марлен»

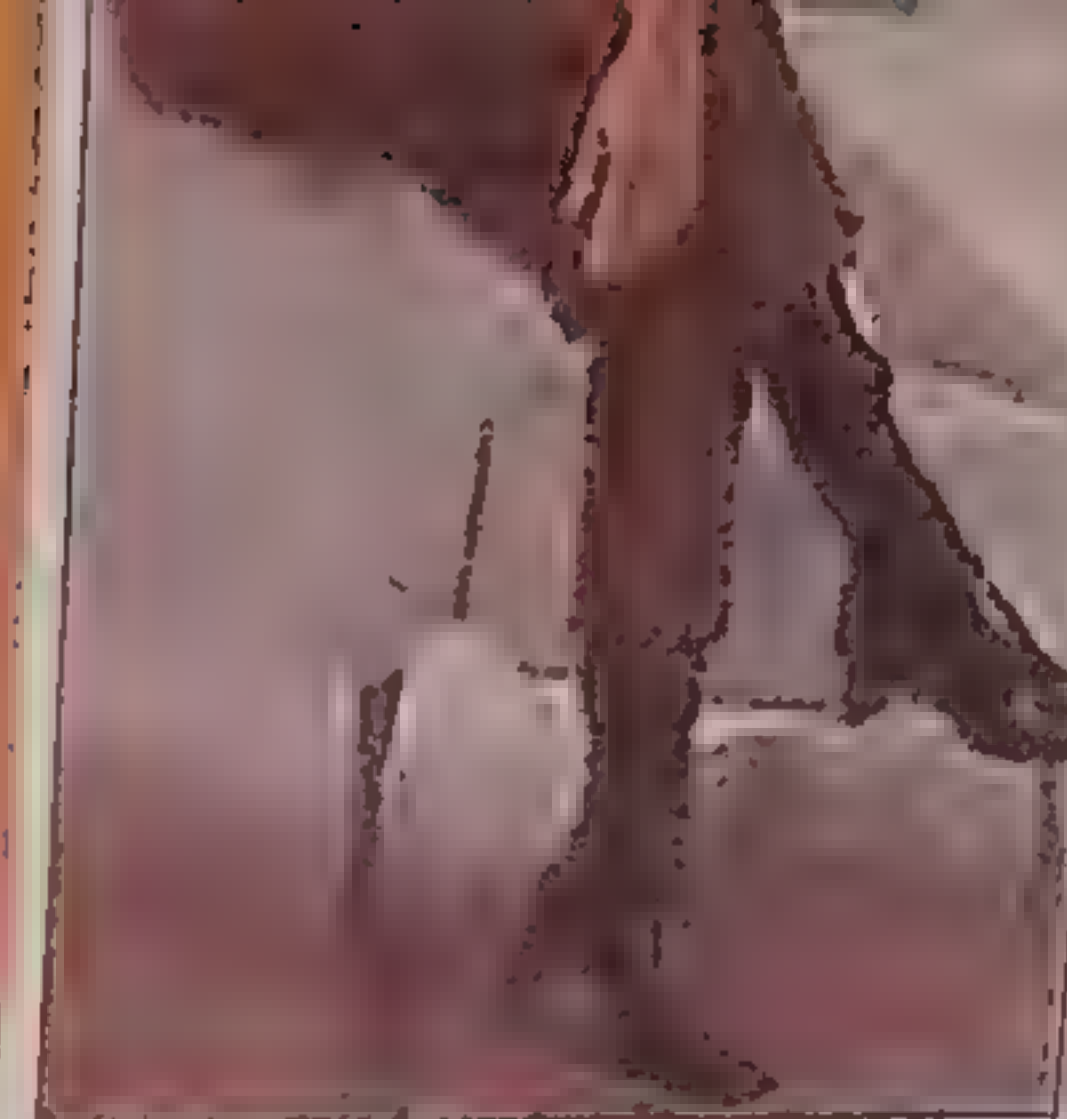
Звезде экрана 40-х Марлен Дитрих мы обязаны введением моды на женские брюки и одноименному фасону. Прямые широкие брюки, плотно сидящие на талии, длиной до пола сейчас переживают свое второе рождение.

Они могут быть струящимися, из шелка или тонкого крепа, или мягко ниспадающими, с манжетами и заглаженной стрелкой - из «мужской» костюмной ткани в тонкую полоску.

Такие брюки великолепно смотрятся, как на высоких хрупких, так и на высоких статных женщинах.

Клеш

Последнее модное десятилетие прошло под этим знаком: слегка расклешенные, брюки, расклешенные от коле-



без карманов. Черные юбоньческие брюки уместны всегда и везде.

Подойдут даже располневшей даме бальзаковского возраста. Более того, они «скинут» ей добрый десяток лет! Особенно стройнит вариант - черные брюки и топ (пуловер) с расстегнутым пиджаком иного цвета.

Брюки-дудочки

отлично подчеркивают фигуру. Отсюда и повышенные требования - отсутствие крутых изгибов где бы то ни было.

Худенькие надевают к ним короткий-верх, полные - длинные вещи свободного покроя. Эффектная ткань с блестящими нитями в азиатском стиле способна превратить их в вечерний наряд. Комфортная ткань стрейчевой структуры, кожа создадут деловой настрой.

Чтобы в таких брюках щиколотки казались тоньше и изящнее, носите остроносые туфли на каблучке-рюмочке с глубоким выре-

зом и тонким ремешком вокруг пятки.

Укороченные брючки подчеркнут красоту и тонкость лодыжки. Брюки-капри не опускаются ниже середины икры, а брюки 7/8 не доходят до щиколотки и предполагают ее безупречность. Щадящий самолюбие вариант - сапожки на каблучке.

Чрезвычайно разнообразно оформление низа укороченных брюк. От традиционного манжета до оторочки мехом. От широкой каймы с пайетками или мережкой до романтических оборочек в разрезах. Они невероятно удобны и заставляют чувствовать себя современной, стильной, свободной.

При нестандартной фигуре можно отчаяться в поиске даже менее требовательной к посадке одежды женщине. Сшейте брюки сами.

Не лишайте себя удовольствия иметь в гардеробе идеальные брюки!

САМЫЙ ВКУСНЫЙ КЕТЧУП



Я ВАРЮ
САМА

Нужно:

5 кг помидоров
15 г соли
1 ч. ложка готовой горчицы
0,5 ч. ложки красного молотого перца
щепотка тертого мускатного ореха
2 бутона гвоздики
0,5 ч. ложки корицы
1-2 ст. ложки 3%-ного уксуса.

Помидоры очистить от кожицы, нарезать, варить 50 минут с солью, затем протереть через сито. В полученное пюре добавить все пряности и уксус и варить 45-50 минут на медленном огне без крышки. Кетчуп можно сделать более острым, добавив больше уксуса и перца, а также сахар.

Олеся.

СУШЕНЫЕ ПОМИДОРЫ - ВКУСНО, ПРОСТО, ОРИГИНАЛЬНО!

висимости от
размера. Далее
вынимаем из ду-
ховки и охлаждаем

К СТОЛУ!

МОРКОВКА: ОТ ПИРОГА ДО ХАЛВЫ

МОРКОВНИК

Морковь - 4 шт., сметана - 1/2 стакана, сахарный песок - 1/2 стакана, яйцо - 2 шт., мука - 3 стол. ложки, сухая лимонная цедра - 3 чайн. ложки; тесто: мука - 1 стакан, сливочное масло - 75 г, сахарный песок - 3 стол. ложки, сметана - 1/2 стакана, дрожжи - 15-20 г, яйцо.

Морковь отварить или запечь в духовке, мелко нашинковать, перемешать с сахаром, сметаной, мелко рубленным крутым яйцом и цедрой. Дать этой массе немного постоять, чтобы впитались сахар и сметана. Затем вбить в массу взбитое сырое яйцо и перемешать.

Для теста дрожжи развести в сметане и смешать с сахаром, замесить тесто, прибавить взбитое яйцо и масло. Если тесто окажется крутым - добавить 1-2 ст. ложки

сахар - 2 стол. ложки, сметана - 4 стол. ложки, соль.
Натереть на мелкой терке мор-

ложка, сливочное масло - 1-2 стол. ложки, зеленый лук, соль.

Морковь нашинкуйте соломкой, засыпьте сахаром и обжарьте. Как только она будет готова, вылейте на нее взбитые яйца, смешанные с молоком. Выпекайте омлет около 5 минут, подавая на стол, посыпьте зеленым луком.

ПЕЧЕНЬЕ

Морковь - 1 кг, мука - 2 стакана, сахар - 2 стакана, 4 яйца, сливочное масло - 2 стол. ложки, лимон - 1 шт.

Морковь сварить в подсоленной воде, очистить от кожицы, пропустить через мясорубку или протереть через сито. В эту массу добавить сахар, масло, яйца, лимонную цедру, все взбить в миксере. Добавить муку, вымесить и раскатать корж толщиной 1 см. Нарезать печенье, уложить на лист, смазанный сливочным маслом, и выпекать в духовке 10-20 минут при температуре 250 градусов.



Картошечка "Молодая Екатерина"

Когда придет пора копать картошку, не выбрасывайте мелочь, а промойте, сварите ее в кожуре. Очистите, пока тепленькая. Пожарьте лук до золотистого цвета на топленом или растительном масле. Выложите картошку, посолите и тщательно перемешайте. Очень вкусно!

Р. Морозова,

р. п. Ардамов, Нижегородская обл.
"Скатерть-самобранка"



КАК

СКОНИНУТЬ?

ОЧЕНЬ ПРОСТО!

БЫЛО БЫ ЖЕЛАНИЕ

И ГАЗЕТА

СКАТЕРТЬ-

САМОБРАНКА

2 бутона гвоздики
0,5 ч. ложки корицы
1-2 ст. ложки 3%-ного уксуса.

Помидоры очистить от кожицы, нарезать, варить 50 минут с солью, затем протереть через сито. В полученное пюре добавить все пряности и уксус и варить 45-50 минут на медленном огне без крышки. Кетчуп можно сделать более острым, добавив больше уксуса и перца, а также сахар.

Олеся.

СУШЕНЫЕ ПОМИДОРЫ – ВКУСНО, ПРОСТО, ОРИГИНАЛЬНО!



Хочу рассказать про технологию сушения в обычной домашней духовке.

Из 2 кг свежих помидоров получается примерно 800 г сухих.

Помидоры лучше брать небольшие или средней величины. Сушить можно даже невкусные в свежем виде томаты - сушеными они будут очень даже хороши.

Итак:

Нагреваем духовку до 110°C.

Противень или поддон накрываем фольгой, на фольгу ставим решетку из духовки.

Режем помидорчики пополам поперек, ложкой удаляем семечки. Срезом вниз кладем на хозяйственные бумажные полотенца и даем им 20 минут полежать - подсохнуть.

Затем места среза присаливаем - макаем в тарелку с солью. И сразу же кладем срезом вниз на решетку.

Дальше ставим противень с решеткой и помидорами в духовку, слегка приоткрываем дверцу и сушим их 7-8 часов, в за-

висимости от размера. Далее вынимаем из духовки и охлаждаем до комнатной t°.

Далее раскладываем их по стерилизованным банкам, заливаем растительным маслом, желательно оливковым первого холодного отжима. Другие же масла лучше использовать рафинированными - резкий запах

сюда не подходит. Встряхиваем слегка каждую банку, чтобы помидоры в масле легли плотнее, а пузырьки воздуха вышли из масла. Плотно закрываем банку (не закатываем только) и первый раз пробуем недели через две.

А хранить такую заготовку можно до 6 месяцев в прохладном месте. В холодильнике хранится дольше.

Помидоры можно проложить свежим или сухим базиликом или орегано. И масло обязательно потом использовать в салаты - он приобретает совершенно незабываемый вкус.

Сразу же предупреждаю, хранить их не в масле настоятельно не рекомендую.

Таня ТАРАСОВА,
г. Вологда.

Картошечка "Молодая Екатерина"

Когда придет пора копать картошку, не выбрасывайте мелочь, а промойте, сварите ее в кожуре. Очистите, пока тепленькая. Пожарьте лук до золотистого цвета на топленном или растительном масле. Выложите картошку, посолите и тщательно перемешайте.

Очень вкусно!
Р. Морозова,
р. п. Ардамов, Нижегородская обл.
"Скатерть-самобранка"



КАК ЗАПЕКАТЬ? ОЧЕНЬ ПРОСТО! ВЫЮ ВЫ ЖЕЛАЕТЕ

И ГАЗЕТА

СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА

молока, дать подойти. Разделить тесто на небольшие лепешки (величиной с блюдце), начинить морковной массой, как открытые ватрушки. Выпекать в духовке.

САЛАТ С ТВОРОГОМ

Морковь - 2 шт.,
творог - 400 г.

и тщательно растереть с творогом. Добавить сахар, сметану и соль, аккуратно перемешать. Вместо сахара можно положить несколько измельченных долек чеснока, мелко порезанную зелень и перец.

ОМЛЕТ

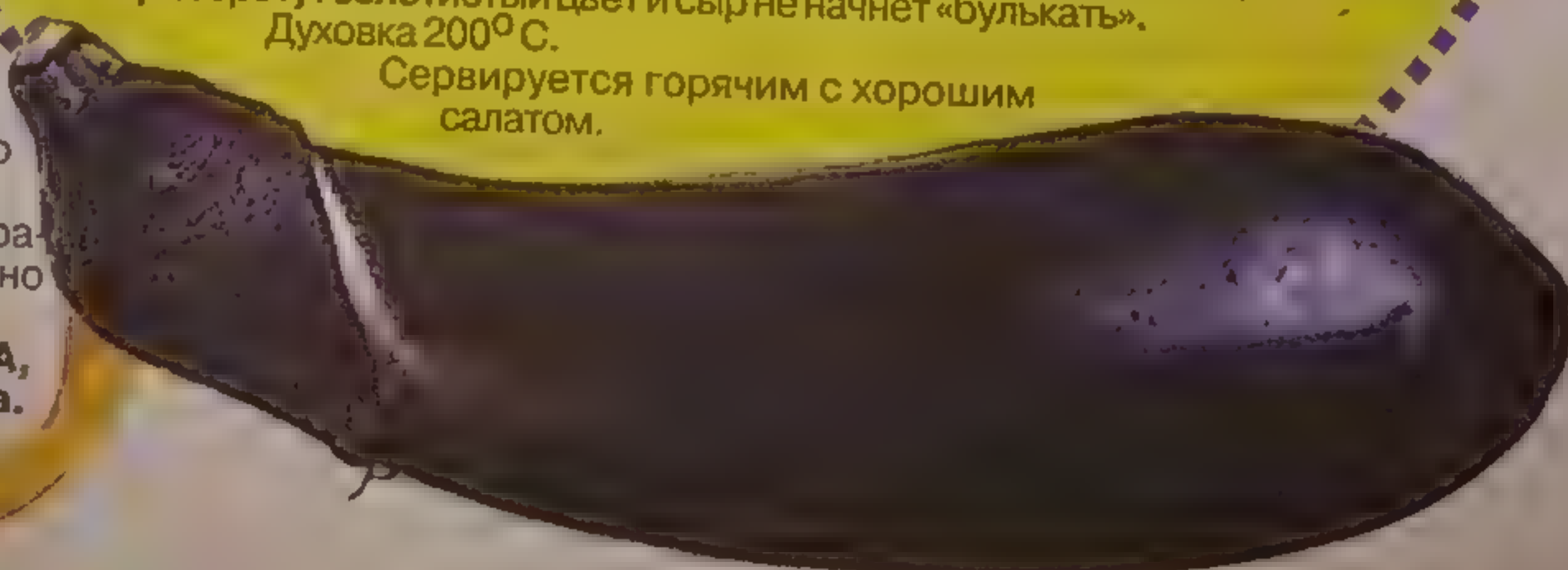
Морковь - 1 шт.,
2-3 яйца, молоко - 1/4 стакана, сахар - 1 стол.

Синий ладья (баклажановый пирог)

2 больш. баклажана
60 г масла
1 большая порезанная луковица
1 очищенная паприка
1 красиво порезанный стебель сельдерея
175 г очищенных креветок. Креветки можно заменить мелко порезанными кальмарами
1 банка (100 г) шампиньонов
2 1/2 д.л. хлебных крошек
соль, перец
2 1/2 д.л. тертого сыра
1. Разрезать баклажаны вдоль и удалить мякоть из шкурки. Оставить где-то 1 см. Мякоть хорошо порезать и отставить в сторону.
2. Проварить половинки баклажанов в подсоленной воде 5 мин. и дать хорошо стечь.
3. Растопить масло на сковороде. Положить лук, паприку и сельдерей, жарить, до тех пор, пока не станут мягкими. Добавить порезанную мякоть баклажана и жарить, пока не приобретет цвет. Добавить креветки и жарить еще 3-4 мин.
4. Снять сковороду и размешать содержимое с хлебн. крошками. Посолить, поперчить. Заполнить этой смесью баклажаны и посыпать сверху сыром
5. Уложить баклажаны в форму и запекать 20-25 мин. до тех пор, пока не приобретут золотистый цвет и сыр не начнет «булькать».

Духовка 200°C.

Сервируется горячим с хорошим салатом.



титить от кожицы, пропустить через мясорубку или протереть через сито. В эту массу добавить сахар, масло, яйца, лимонную цедру, все взбить в миксере. Добавить муку, вымесить и раскатать корж толщиной 1 см. Нарезать печенье, уложить на лист, смазанный сливочным маслом, и выпекать в духовке 10-20 минут при температуре 250 градусов.

ХАЛВА

Морковь - 2 шт., сахар - 1 стакан, вода - 2 стакана, палочка (5 см), гвоздика - 4-5 бутон, сливочное или топленое масло - 1/2 стакана, крупчатая мука - 1 стакан, грецкие орехи, кешью и миндаль (нарубленные) - по 2 стол. ложки, семена кунжута и подсолнечника - по 2 стол. ложки, отруби и зародыши пшеницы - по 3 стол. ложки, черный и желтый изюм - по 2 стол. ложки, кокосовая стружка - 2 стол. ложки.

Поставьте кастрюлю с сахаром, водой, корицей, гвоздикой и морковью (очищенной и тонко нарезанной) на средний огонь. Помешивая, доведите до кипения. Варите на малом огне около 5 мин., пока морковь не станет мягкой. Снимите с огня, закройте крышкой и оставьте в сторону. Нагрейте сливочное или топленое масло в тяжелой кастрюле на среднем огне. Всыпьте в горячее масло крупчатую муку (предварительно поджаренную без масла в течение 10 мин.), орехи, кунжут, семена подсолнечника и отруби. Жарьте, помешивая, несколько минут, затем снимите кастрюлю с огня. Непрерывно помешивая, влейте сироп с морковью в горячую поджаренную смесь. Сначала она может разбрызгиваться, но как только жидкость впитается, перестанет. Поставьте кастрюлю на слабый огонь и варите, помешивая, около 2 мин. Добавьте изюм и стружку. Выключите горелку, накройте кастрюлю - пусть постоит 2-3 мин. Затем откройте и разрыхлите халву ложкой. (Если халва получилась сухой, добавьте воды, если жидковатой - доварите.) Подавайте горячей.

Подготовила
Дарья НИКОЛАЕВА
© «Сударушка».

"БЫСТРЫЕ" ЗАКУСКИ

Потерпите, гости, 20 минут!

Салат из лапши

250 г ленточной лапши сварить в подсоленной воде, слить, обдать холодной водой и дать стечь. Почистить и помыть зеленый лук (1/2 пучка), нарезать мелкими колечками. Отваренные свежемороженые шампиньоны (250 г) нарезать тонкими ломтиками и полить лимонным соком из 1/2 лимона.

Помыть и порезать петрушку (1 пучок), положить в миску с луком и лапшой. Взбить венчиком растительное масло (2 столовые ложки), сок 1/2 лимона, 2 столовые ложки майонеза. Заправить этот соус солью и перцем по вкусу и полить салат. Украсить салат веточками петрушки.

Оладьи из печени

Пропустить через мясорубку куски хорошо охлажденной, лучше даже слегка подмороженной печени, свиного свежего сала и лука в соотношении по весу 2:1:0,5. Добавить сырое яйцо, немного муки или молотых сухарей, посолить, хорошо поперчить. Можно добавить немного вареного холодного риса. Перемешать, чтобы котлетная масса была достаточно густой. Жарить как оладьи.

Паштет из белой фасоли с кишмишем

Подготовленные зерна белой фасоли замочить на 3-6 часов, отварить до мягкости в большом количестве слегка подсоленной воды, отцедить и горячей протереть

ками лимона, целыми ядрами орехов или миндалем, охладить и по вкусу обсыпать сахарной пудрой или сбрызнуть лимонным соком.

Икра грибная с морской капустой

Предварительно замоченные сухие грибы отварить, охладить и нарезать соломкой. Мелко нарезать

Грибная закуска пикантная

Смешать вместе мелко нарезанные маринованные грибы, маслины без косточек, лук и очищенный от косточек и кожуры лимон. Заправить закуску маринадной заливкой от грибов, смешанной с растительным маслом. Подать охлажденной к горячим блюдам из картофеля.

ЛУЧШЕ

один раз

ПОДПИСАТЬСЯ

чем сто раз искать



Подписные индексы:
в каталоге "Пресса России" - 38566
в каталоге Нижегородской области
и "Почта России" - 16546

Телефон для справок (8312) 75-98-67

ДАВНО КУРИЦУ НЕ ЕЛИ?

в сыре

1 курица, 1 луковица, соль, перец, 2 яйца, 1 ст. тертого сыра, 0,5 ст. молока, 1 ч. л. крахмала, панировочные сухари.

Курицу разрезать на куски, положить в сковороду, посолить, добавить немного воды и тушить на слабом огне, пока вода не выкипит, а курица не станет мягкой. Смешать яйца, молоко, крахмал, тертый сыр. Добавить соль, перец. Все взбить. Куски курицы обмакнуть в сырную смесь, обвалять в сухарях и обжарить до золотистой корочки.

Ирина ДЯЧЕК.

«под шубой»

В кастрюлю сложить слоями: 200 г сливочного масла, курицу, нарезанную кусочками, чеснок, пропущенный через чесночницу, 1 ст. замоченной фасоли, целый мелкий картофель, 3 нарезанные луковицы, кусочки свежей капусты, 1 ст. томата, 1 ст. воды. Каждый слой посолить, поперчить.

Тушить на медленном огне 1,5 часа.

Если кто не любит фасоль, блюдо можно готовить без нее.

Лариса КОБКО.
© «Наша кухня».

С ЧЕМ ЕДЯТ МАКАРОНЫ?

В рубрике «К столу» встретилось мне незнакомое слово: песто. Что это, не могли бы вы объяснить?

Песто - традиционный итальянский соус для приготовления (морской) пряные травы, чеснок, оливковое масло, лук, сыр. Суважением Л. СЕРЕБРОВСКАЯ

из печенки

Пропустить через мясорубку куски хорошо охлажденной, лучше даже слегка подмороженной печени, свиного свежего сала и лука в соотношении по весу 2:1:0,5. Добавить сырое яйцо, немного муки или молотых сухарей, посолить, хорошо поперчить. Можно добавить немного вареного холодного риса. Перемешать, чтобы котлетная масса была достаточно густой. Жарить как оладьи.

Паштет из белой фасоли с кишмишем

Подготовленные зерна белой фасоли замочить на 3-6 часов, отварить до мягкости в большом количестве слегка подсоленной воды, отцедить и горячей протереть сквозь сито. Миндаль замочить в теплой воде, удалить кожицу и мелко нарезать. Кишмиш тщательно перебрать и хорошо промыть. Смешать подготовленные продукты, уложить массу на смазанный маслом лист или в глубокую сковороду и слегка запечь в горячей духовке. Осторожно переложить готовый паштет на блюдо, украсить ломти-

ками лимона, целыми ядрами орехов или миндалем, охладить и по вкусу обсыпать сахарной пудрой или сбрызнуть лимонным соком.

Икра грибная с морской капустой

Предварительно замоченные сухие грибы отварить, охладить и нарезать соломкой. Мелко нарезать лук и соленые огурчики, смешать с консервированной морской капустой, добавить подготовленные грибы и обжарить в растительном масле.

Заправить икру солью и молотым черным перцем, дать остыть и, уложив в салатник, украсить зеленью петрушки и тонкими колечками лука.

Грибная закуска пикантная

Смешать вместе мелко нарезанные маринованные грибы, маслины без косточек, лук и очищенный от косточек и кожуры лимон. Заправить закуску маринадной заливкой от грибов, смешанной с растительным маслом. Подать охлажденной к горячим блюдам из картофеля.

Салат с салом

Нарезать 60 г сала, обжарить и вынуть, а жир слегка остудить. Нарезать три пучка салата. Смешать пять столовых ложек уксуса с солью, полить салат и посыпать салом.

Vn.ru.

УМЕЕТ ОДИН МУЖЧИНА — НА УЧИТСЯ И ДРУГОЙ



Голубцы с грибами и яйцами

На 250 г капусты вам потребуются 30 г сухих или 100 г свежих грибов, луковица, яйцо, 100 г сметаны, зелень, сыр, соль и перец по вкусу. Репчатый лук порежьте кубиками, обжарьте на масле и смешайте с

нашинкованными отварными грибами. Жарьте еще несколько минут и добавляйте зелень укропа и порезанное кубиками крутое яйцо.

Капустные листья приготовьте для голубцов и заверните в них фарш. Залейте сметаной, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке.

На гарнир к голубцам можно подать рассыпчатую гречневую кашу.

Мясо под шубой

Говядину или свинину нарежьте кусочками. Отбейте, посолите и выложите на дно посуды. Посыпьте мелко порезанными чесноком и репчатым луком так, чтобы полностью закрыть мясо. Сверху выложите сырой картофель, нарезанный соломкой. Посыпьте тертым сыром, залейте майонезом и запекайте в духовке.

Картофельный пирог с ливерной колбасой

Приготовьте обычное картофельное пюре с маслом и молоком. Половину выложите в форму, смазанную маслом.

Для фарша ливерную колбасу почистите, порежьте и обжарьте ее вместе с репчатым луком. Добавьте рубленые крутые яйца, соль и перец по вкусу. Этот фарш выложите на пюре, затем оставшуюся часть пюре и смажьте яйцом. Запеките в духовке.

Салат из печени

Вам потребуется 3 крутых яйца, 3 соленых огурца, 200 г отварной говяжьей печени, лук, морковь, майонез, растительное масло.

В масле обжарьте нарезанный лук и натертую на терке морковь. Яйца измельчите. Печень и огурцы натрите на терке. Все смешайте и заправьте майонезом.

Котлеты «Анда»

Приготовьте говяжий фарш. Заранее замочите чернослив без косточек. Лепите котлеты, заворачивая в каждую по черносливу. Обваливайте в сухарях и жарьте на растительном масле. Подавайте к столу с отварными овощами: морковью, свеклой, картофелем. Посыпьте зеленью.

Виталий ПОПОВ.
Harbor.ru.

В кастрюлю сложите нарезанную кусочками, чеснок, пропущенный через чесночницу, 1 ст. л. резанной фасоли, целый мелкий картофель, 3 нарезанные луковицы, кусочки свежей капусты, 1 ст. томата, 1 ст. воды. Каждый слой посолить, поперчить.

Тушить на медленном огне 1,5 часа.

Если кто не любит фасоль, блюдо можно готовить без нее.

Лариса КОБКО.
© «Наша кухня».

С ЧЕМ ЕДЯТ МАКАРОНЫ?

В рубрике «К столу» встретилось мне незнакомое слово: песто. Что это, не могли бы вы объяснить?

С уважением Л. СЕРЕБРОВСКАЯ.

Песто — традиционный итальянский соус. Для того, чтобы его приготовить, нужно измельчить пестиком в ступке (по традиции — марморной) пряные травы, орехи, сыр, оливковое масло и другие продукты. А на современной кухне ступку с пестиком с успехом заменяет миксер.

Рецепт песто для макарон и лазаньи

Что вам понадобится:

3 пучка базилика,

2 столовые ложки орешков (кедровых или миндаля),

3-4 зубчика чеснока,

100 мл оливкового масла,

100 г сыра (лучше пармезана).

Базилик, чеснок, орехи измельчить. Тонкой струйкой влить масло и добавлять сыр, продолжая перемешивать соус миксером. Посолить-поперчить по вкусу.

Совет: лучше использовать домашний базилик, только что с грядки (или из цветочного горшка). Соус получается вкуснее и ароматнее, чем с травой из магазина.

ЧУГРЕНИКИ

Возьмите половинку буханки черного хлеба (рекомендую бородинский, потому что он более пряный), порежьте на продольные ломтики и каждый ломтик разрежьте на 4 части. Поставьте на огонь сковороду с небольшим количеством растительного масла. Положите кусочки хлеба на сковородку.



Каждую сторону чугреников надо обжарить по два раза, причем после первого переворачивания их надо хорошенько посолить. Некоторые чудаки уверяли меня, что чугреники необходимо набивать ма-шоли это — решайте сами. Я же считаю, что блюдо это самодостаточно, главное, чтоб пиво было!

Логичным добавлением к пиву и чугреникам послужит следующая закуска без названия. Для ее приготовления вам потребуется чупа и растительное масло. Лук надо нарезать кружками, а потом еще пополам, положить в сковородку с разогретым маслом и жарить на медленном огне. За минуту до готовности добавить кетчуп, перемешать и дожарить.

Приятного аппетита.
ТЕТЯ АСЯ.

№ 18, СЕНТЯБРЬ, 2003

МАТЭПИТИЕ ПРО-ПИТАНИЕ

Меня заинтересовал напиток матэ, о котором вы рассказывали в газете не так давно. Но вы не объяснили, как заваривать матэ. Если он такой полезный с медицинской точки зрения, то хотелось бы поточнее узнать, как его заваривать, чтобы не испортить лечебных свойств.

Лариса Сергеевна, Ростов.



Как пьют матэ традиционно

Сосуд для питья матэ называется поронго или калемаса. Изготавливается он просто: у грушевидной тыквы срезается верхушка, выскребается мякоть, плотная древесная оболочка су-

рез которую и пьют потягивая матэ. Чайник с горячей водой - пава - последняя деталь нехитрого инвентаря. Матэ амарго, или симаррон - простой и мужественный напиток, по вкусу напомина-

Рекомендуем - перед матэпитием (или во время - кому как нравится) съесть апельсин.

ется. Ее можно закоптить на открытом огне, отчего поверхность становится черной и блестящей. Края иногда оковываются металлом. Но ни в коем случае поронго не нужно покрывать ни краской, ни лаком. Если его поверхность не «дышит», вкус матэ портится. Еще один атрибут - бомбижья, или бомбия, как ее называют европейцы. Это металлическая трубочка с ситечком в виде тетраэдра на конце, че-

ющий привычный нам зеленый чай. В переводе с испанского «амарго» - горький.

Можно перед тем, как залить матэ водой, добавить ложечку сахара - это «женское» матэ. Матэ заливают 10-12 раз, пока оно пенится.

В «праздничное» матэ вместо воды добавляют молоко, в которое бросают горящий древесный уголек, обсыпанный сахаром. Этот божественный напиток цвета какао имеет ни с чем не сравнимый вкус.

В магазине попроси понюхать - ядреный терпкий запах - плохо, матэ пережарен, будет горчить. Слабый запах - нормально, матэ сушеный.

КАШУ ЕШЬ БЛЕСТЯЩЕЙ ЛОЖКОЙ - БУДЕТ ЕЩЕ ВКУСНЕЙ

Сварить кашу такую, чтобы нигде не пригорела, не получилась размазней, а была душистой и рассыпчатой, - большое искусство. И наверное, каждая хозяйка помимо общеизвестного «кашу маслом не испортишь» знает множество секретов кашеварения.

Вот какие советы предлагает Галина Кюрджиева из Новороссийска.

Гречневая каша

Варим строго по правилам.

Для гречневой каши на каждую объемную единицу крупы воды нужно брать в два раза больше. И соотношение это нужно соблюдать не на глазок, а как можно точнее. Варить гречку следует при плотно закрытой крышке. В первые 3-5 минут до закипания огонь должен быть сильным; затем его нужно убавить до среднего, а в самом конце варки огонь сведите до минимума и варите до тех пор, пока вода полностью не выкипит. Лучше всего варить кашу в металлической (не эмалированной) кастрюле или казанке с утолщенным выпуклым дном. Именно эта конструкция обеспечивает полное выкипание жидкости со дна и создает равномерное прогревание и разбухание каши. И еще одно важное правило, причем не только для гречки, но и для большинства каш: засыпав крупу и залив ее водой, не трогайте, не перемешивайте, не поднимайте и не приоткрывайте крышку. Каша варится не столько водой, сколько паром, и поэтому выпускать его - значит, недодать каше положенного

грибы в виде порошка (достаточно одного гриба на каждые два стакана крупы, чтобы получить приятный, ненавязчивый вкус). Масло и рубленые яйца добавляют уже в готовую кашу. Лучше всего, если каша, снятая с огня, по-

стоит под крышкой еще минут 5 для так называемого упревания. Только после этого ее нужно пере-



воду, она превращается в размазню.

В результате все приготовление каши занимает примерно 15 минут, если нагрев ведется на газовой плите. Держать кашу на огне дольше особого смысла не имеет - вкус ее будет только ухудшаться, особый гречневый аромат - слабеть, а зерна - терять форму и становиться клеклыми.

Соль при варке молочных каш кладут в молоко до закладки крупы, причем ее берут меньше, чем для каши, приготовленной на воде.

Что

Как правило, при варке каши крупу нужно засыпать в кипящую подсоленную воду и варить на слабом огне до загустения. Затем, чтобы она упрела, кастрюлю с кашей следует плотно накрыть крышкой и поставить на водяную баню или в теплую духовку. Если вы выбираете вариант духовки, то лучше поставить кастрюлю на сковороду, наполненную водой.

шивать с маслом и яйцами, солить и тотчас же, горячий, подавать на стол.

Рисовая - стоим с часами в руках...

Рисовую кашу нужно варить немного по-другому. На две части риса нужно взять 3 части воды. Время варки 12 минут. Затем

шится. Ее можно закоптить на открытом огне, отчего поверхность становится черной и блестящей. Края иногда оковываются металлом. Но ни в коем случае поронго не нужно покрывать ни краской, ни лаком. Если его поверхность не «дышит», вкус матэ портится. Еще один атрибут - бомбилья, или бомбилля, как ее называют европейцы. Это металлическая трубочка с ситечком в виде тетраэдра на конце, че-

ющий привычный нам зеленый чай. В переводе с испанского «амарго» - горький.

Можно перед тем, как залить матэ водой, добавить ложечку сахара - это «женское» матэ. Матэ заливают 10-12 раз, пока оно пенится.

В «праздничное» матэ вместо воды добавляют молоко, в которое бросают горящий древесный уголек, обсыпанный сахаром. Этот божественный напиток цвета какао имеет ни с чем не сравнимый вкус.

В магазине попроси понюхать - ядреный терпкий запах - плохо, матэ пережарен, будет горчить. Слабый запах - нормально, матэ сушеный.

Как пьют матэ сейчас

В Европу мода на матэ пришла уже давно: с легкой руки Кортасара или Борхеса его пьют студенчество и богема, да и просто любители экзотики. Если у вас нет калейбасы, не беда - можно заваривать матэ «по-европейски».

Делается это так: берете керамическую кружку, засыпаете 1/3 кружки сухим матэ. Потом обязательно добавляете холодной воды так, чтобы матэ немного намочило. Потом заливаете горячей водой (не кипятком). Должна появиться пена. Ждете несколько минут и пьете через трубочку (лучше изготовить что-то вроде бомбиллы, иначе чаинки будут попадать в нее, но это не беда). Пейте, но не до последней капли, потом снова заливайте горячей водой. Вот и все.

Рецепты

1. «Вареное матэ» (Cha de mate) - матэ, которое готовится подобно кофе или какао. В кипящую воду засыпают матэ-заварку из расчета примерно 50 граммов заварки на 1 литр воды. Кипятят минуту-две, потом снимают с огня и через ситечко разливают по чашкам или калабасам. Вареное матэ часто пьют с сахаром.

2. «Сладкое матэ» (Dolce mate) - матэ, которое готовится с сахаром или медом. При этом сахар в виде порошка может изначально засыпаться в калабасы вместе с сухой заваркой (или на дно кладется ложечка меда) и потом доливается горячая вода.

3. «Холодное матэ» (Terere) - готовится как и классическое «горькое» матэ, только

заливается холодной водой и настаивается несколько дольше (иногда до часа). В холодное матэ часто добавляют лед, сахар, апельсиновый, грейпфрутовый или лимонный сок, листья мяты и т.п.

Напиток готовят «сладким» или «горьким», то есть с сахаром или без него. Считается, что «горький матэ» - напиток гаучо, мужчины; он хорош также для одинокого человека, поскольку располагает к размышлению. Сладкий матэ чаще всего пьют женщины и дети. А обычай пить матэ с сахаром «вприкуску» принесли в Аргентину выходцы из России, издавна обосновавшиеся на берегах Ла-Платы и Параны. Рецептов, впрочем, существует масса - с лимонной или апельсиновой корочкой, с кофе, с яичным желтком.

Kprf.nsk.su.

№ 18, СЕНТЯБРЬ, 2003

готовление каши занимает примерно 15 минут, если нагрев ведется на газовой плите. Держать кашу на огне дольше особого смысла не имеет - вкус ее будет только ухудшаться, особый гречневый аромат - слабеть, а зерна - терять форму и становиться клеклыми.

Соль при варке молочных каш кладут в молоко до закладки крупы, причем ее берут меньше, чем для каши, приготовленной на воде.

Что в закладке?

Очень важно правильно заправить кашу. Для гречки заправка должна состоять из сливочного масла, лука, сушеных белых грибов и мелко порезанных сваренных вкрутую яиц.

Лук можно не пережаривать, а вносить мелко нарезанным в середине кипения в кашу, просто засыпав сверху, не перемешивая крупу. Точно так же вместе с крупой засыпайте в кипяток сухие белые

яйца. Затем, чтобы она упрелась, кашу с кашей следует плотно накрыть крышкой и поставить на водяную баню или в теплую духовку. Если вы выбираете вариант духовки, то лучше поставить кастрюлю на сковороду, наполненную водой.

яйцами, солить и тотчас же, горячей, подавать на стол.

Рисовая - стоим с часами в руках...

Рисовую кашу нужно варить немного по-другому. На две части риса нужно взять 3 части воды. Время варки 12 минут. Три минуты на сильном огне, семь минут на умеренном и две на совсем слабом. Каша готова. Но не спешите открывать крышку. Оставьте ее закрытой ровно столько времени, сколько она варилась. Пусть она постоит на плите ровно 12 минут. Затем откройте - перед вами рассыпчатая, чуть плотноватая каша. Положите кусочек сливочного масла. Чуть-чуть посолите. И после этого размешайте как можно равномернее, но при этом не растирая кашу.

Рисовая каша для гарнира вкуснее, если сварить ее на мясном бульоне.

СИНЬОР ПАРМЕЗАН

Дорогая редакция! Прочитала в рецепте незнакомое слово - пармезан. Подскажите, если можно, что это такое. Буду ждать с нетерпением.

Л. Серебровская.

Пармезан (пармиджано реджано) - один из самых знаменитых итальянских сыров. Название свое получил по «месту жительства» - г. Парма. Молодой пармезан подают в концентрате и едят, заливая вином. Сыр более длительной выдержки используют в приготовлении традиционных блюд (лазаньи, макарон).

Как именитый сыр, пармезан имеет «паспорт»: знак качества D. O. P. Denominazione di Origine Protetta. А оболочка (корка) маркируется перфорированной надписью Parmigiano-Reggiano. Подделывать буквы невозможно - дырочки делают в корке еще незрелого сыра.

ПОЧТИ КАК ИЗ КОСТРА ИЛИ РУССКОЙ ПЕЧКИ

Скажите, что можно запекать в фольге?

В фольге можно запекать: мясо, птицу (но не дичь!), рассольные сыры и брынзу, рыбу, овощи (картофель, морковь, свеклу, редьку, репу - целиком), капусту - крупными кусками: пол, четверть кочана). Кроме того, можно приготавливать фаршеобразные изделия из мяса, рыбы, комбинированные с уже предварительно отваренными крупами или с сырыми овощами.

В фольге нельзя приготавливать: крупы и крупяные изделия, грибы, мягкие, надземные, зеленые овощи. Не рекомендуется запекать и фрукты: яблоки, груши, айву, ибо их вкус не улучшается, а витамин С при этом полностью утрачивается.

В фольге можно допекать или согревать все готовые блюда, но в течение крайне небольшого времени - не более 7 минут.

В фольге мясо и мясные изделия приобретают вкус, близкий к тушеному, птица - к жареным блюдам, но без жира и без запаха тушеных и жареных блюд. Рыба приобретает вкус вареной, но ближе к запеченной. Овощи (корнеплоды) получают вкус печенных в золе. Консистенция всех пищевых продуктов, приготовленных в фольге, неизмеримо лучше (мягче, нежнее), чем консистенция вареных и жареных тех же продуктов.

СЕМЕЙНЫЕ ТАЙНЫ

ГЛЯЖУСЬ В СЕБЯ,
КАК В ЗЕРКАЛО...

Хочу поделиться эффективным способом похудения, омоложения и прочей сплошной пользы. Основную идею я взяла из книги, которую прочитала несколько лет назад. Она была написана в начале века, к сожалению, я не помню ни ее названия, ни автора.

Начну с главной идеи. Итак, где бы вы ни находились в данный момент, взгляните на себя со стороны. Сейчас вы сидите в другом конце комнаты и наблюдаете за собой, читающей эту страницу. Ну и что вы видите? Лично я вижу даму за компьютером, стол которой завален бумагой, и вообще в комнате полный беспорядок. Я вся сгорбилась, и у меня довольно жалкий вид. Я смотрю на себя и думаю о том, что вижу. Сразу выпрямляю спину и удивляюсь, как же я могла довести свою комнату до такого ужасного состояния! Надо обязательно убраться. А вдруг кто-то придет - со стыда сгорю! Но до настоящего момента я даже не задумывалась об этом.

Забавно то, что на людях мы ведем себя совсем по-другому. Эта установка заставит вас вести себя так же, когда рядом никого нет, постоянно наблюдать за собой, действительно думать о том, что вы видите, когда смотрите на себя. Кто вы? Что вы? Что думают люди, глядя на вас? А что думаете вы сами?

Представьте, что наблюдаете за собой в следующих ситуациях. Оценивайте себя очень критично, как обычно это делают люди, глядя на других. Представьте, что вы записываете себя на видеопленку, в то время как:

- кричите на своих детей по пустякам только из-за того, что у вас был напряженный день;
- сплетничаете о другом человеке;

- становитесь шумной на людях, выпив слишком много спиртного;
- грызете ногти;
- громко ругаетесь или ворчите;
- просиживаете часами перед телевизором, несмотря на кавардак в квартире...

И, конечно, когда ЕДИТЕ!!!

- Едите, когда уже не голодны;
- едите высококалорийные или

Где бы вы ни были, что бы вы ни делали, наблюдайте за собой чужими глазами. Я помню, как сама использовала эту программу, мне она показалась очень эффективной. Благодаря ей я похудела, а также научилась контролировать характер, особенно в отношениях с детьми.

вредные продукты;

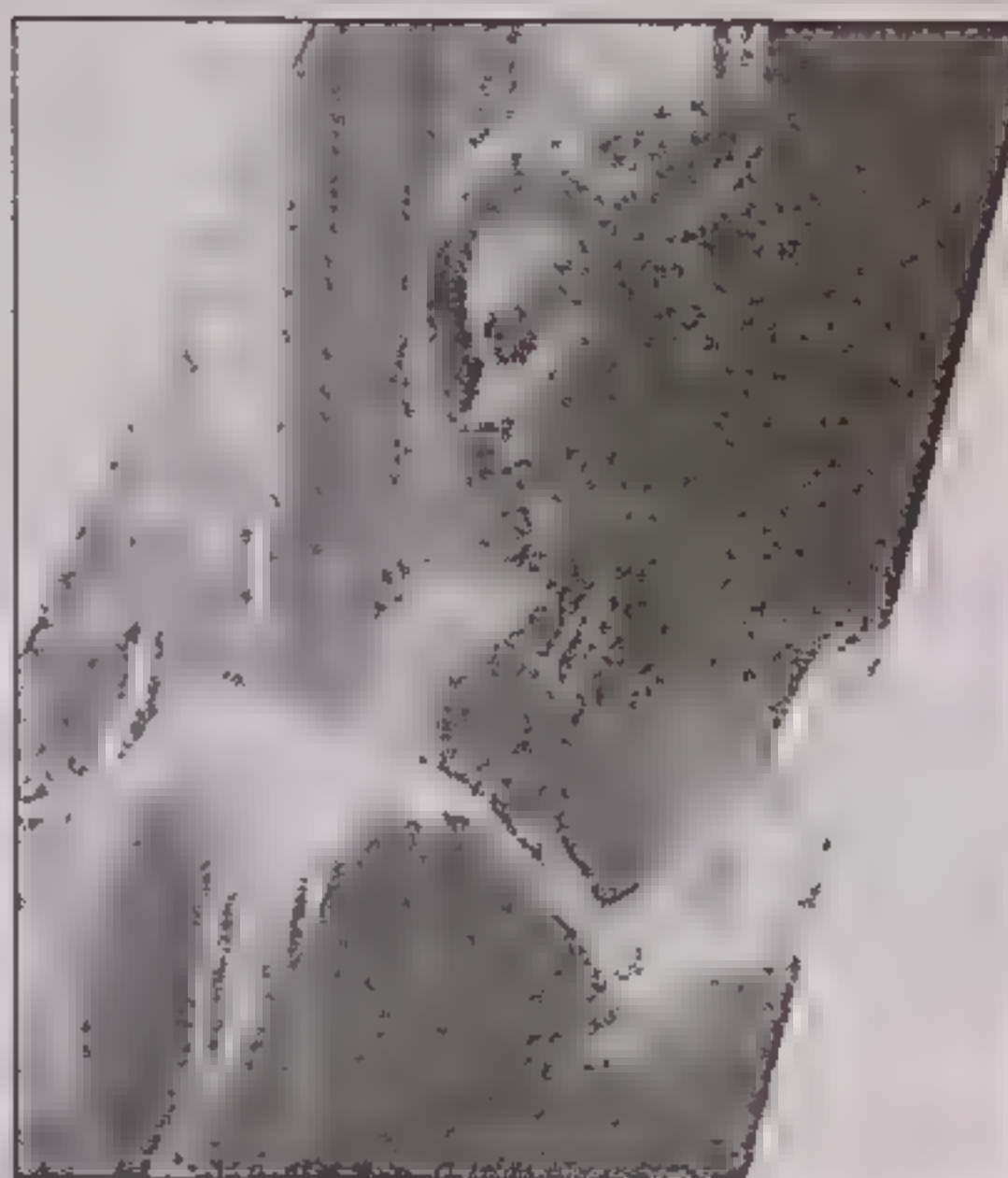
- делаете покупки в гастрономе;
- нарушаете диету, когда никого рядом нет;

- готовите большой жирный ужин, а потом жадно поглощаете каждый его кусок;

- целый день сидите дома вместе с тем, чтобы побольше двигаться;
- то и дело «клюете» из холодильника;

- никак не можете закончить есть вечером, после рабочего дня.

... список можно продолжить.



Конечно, гораздо приятнее наблюдать себя, любимую, в моменты, когда вы:

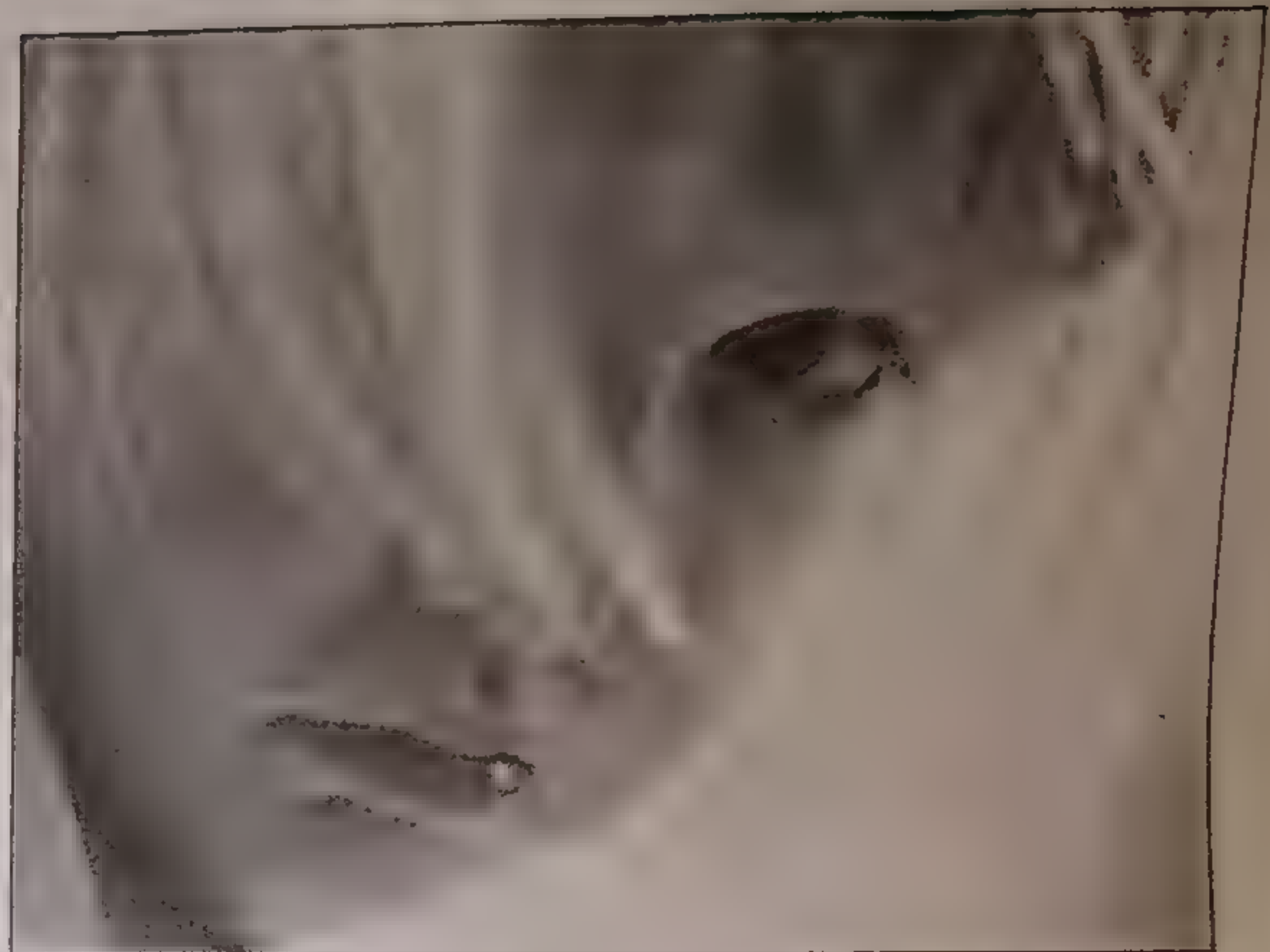
- воздерживаетесь от позднего ужина;
- занимаетесь спортом;
- выходите из-за стола с легким чувством голода;
- употребляете малокалорийные и полезные продукты;
- в течение месяцев диеты остаетесь спокойны, зная, насколько это важно для здоровья.

Мысленно прокрутите эту «видео пленку».

Вы видите то, чем можно гордиться, показав другому. Медленно, но неизменно исчезают лишние сантиметры, и тело приобретает новую форму. Это действительно достойно восхищения!

Итак, я думаю, вы поняли основную идею. Где бы вы ни были, что бы вы ни делали, наблюдайте за собой чужими глазами. Но если вы попробуете следовать этому следующему 48 часов, то Ваша жизнь, возможно, больше никогда не будет прежней.

Мария ЯГУБЯН.

Я РИСУЮ МАМУ,
Я РИСУЮ ПАПУ

Кому не хочется как можно больше узнать о своем ребенке. А если еще при этом чуткое сердце матери говорит ей о том, что в поведении ребенка в последнее время появилось что-то странное, то желание заглянуть в его мысли усиливается во сто крат.

Тест "рисунок семьи"

Именно для таких случаев специалисты адаптировали один из самых популярных проективных тестов «Рисунок семьи» специально для того, чтобы родители могли им пользоваться самостоятельно. Тест предназначен для выявления внутрисемейных отношений, как в эти отношения вписывается ребенок, как он себя при этом чувствует и что по этому поводу думает. Заметим еще, что тест этот относится к разряду проективных, то есть позволяет выявить подсознательные, часто не осознаваемые ребенком

но и их оттенки, всю гамму чувств, переживаемую вашим ребенком в семье. Все то, что ваш ребенок, быть может, скрывает, все то, что прячет где-то в глубине и не может высказать вслух, все то, что мучает и беспокоит его ежедневно, - все это вы, имея чуткое сердце и «холодную» голову, сможете «прочитать» на его рисунке.

На что же мы будем обращать внимание? Да практически на все, «неважных» деталей здесь нет и быть не может. Это и последовательность выполнения задания, и сам сюжет, и то, как расположены фигуры на листе, и степень их близости или отдаленности друг от друга, и то, где на рисунке расположен сам ребенок, и то, с кого именно он начинает рисовать.

тановка заставит вас вести себя так же, когда рядом никого нет, постоянно наблюдать за собой, действительно думать о том, что вы видите, когда смотрите на себя. Кто вы? Что вы? Что думают люди, глядя на вас? А что думаете вы сами?

Представьте, что наблюдаете за собой в следующих ситуациях. Оцените себя очень критично, как обычно это делают люди, глядя на других. Представьте, что

вы записываете себя на видеопленку, в то время как:

- кричите на своих детей по пустякам только из-за того, что у вас был напряженный день;
- сплетничаете о другом человеке;



- 2) полагаются на собственную интуицию;
- 3) верят в успех;
- 4) когда не везет, не унывают, а даже из этого извлекают пользу.

Если научиться вести себя, как «везунчик», то станет легче поймать за хвост удачу. **Одно из золотых правил - не бояться неизвестного.** Иначе вы не пойдете одна на вечеринку - и упустите шанс завести новых друзей. **Не будете читать рекламные объявления - проглядите возможность найти перспективную работу.** Расслабьтесь: чем меньше вы напряжены, тем больше у вас шансов обратить зло в добро.

также научилась контролировать характер, особенно в отношениях с детьми.

вредные продукты;

- делаете покупки в гастрономе;
 - нарушаете диету, когда никого рядом нет;
 - готовите большой жирный ужин, а потом жадно поглощаете каждый его кусок;
 - целый день сидите дома вместо того, чтобы побольше двигаться;
 - то и дело «клюете» из холодильника;
 - никак не можете закончить есть вечером, после рабочего дня.
- ... список можно продолжить.

ЛОВИ УДАЧУ!

Британские ученые обнаружили, что так называемые успешные, состоявшиеся люди следуют в жизни 4 базовым принципам. Как правило, они:

- 1) действуют по обстоятельствам;

- в течение месяцев диеты остаются спокойны, зная, насколько это важно для здоровья.

Мысленно прокрутите эту «видеопленку».

Вы видите то, чем можно гордиться, показав другому. Медленно, но неизменно исчезают лишние сантиметры, и тело приобретает новую форму. Это действительно достойно восхищения!

Итак, я думаю, вы поняли основную идею. Где бы вы ни были, что бы вы ни делали, наблюдайте за собой чужими глазами. Но если вы попробуете следовать этому следующему 48 часов, то Ваша жизнь, возможно, больше никогда не будет прежней.

Мария ЯГУБЯН.

ИМ ВЕРА СТРОИТЬ И ЖИТЬ ПОМОГАЕТ

Чем религиозней семья, тем лучше и прочнее отношения между ее членами. Исследователи из Университета Северной Каролины опросили членов обычных и религиозных семей. Главным критерием религиозности было принято считать совместные молитвы, проводимые не менее семи раз в неделю. Как показало исследование, в религиозных семьях 70% подростков хотят быть такими же, как их родители - в нерелигиозных семьях аналогичный ответ дали 50% опрошенных. 90% подростков из семей верующих любят проводить время со своими родителями (73% в нерелигиозных семьях). 85% подростков из религиозных семей считают, что их матери очень помогают, 75% говорят, что самое о своих отцах. В нерелигиозных семьях процент таких ответов заметно ниже - соответственно, 69% и 60%. 69% религиозных семей ежедневно собираются за ужином (38% нерелигиозных). 19% религиозных семей ежедневно устраивают совместные развлечения - походы в кино, совместные игры и т.д. То же самое делают лишь 5% нерелигиозных семей. Все эти данные приводит агентство Washington ProFile.

Тест "рисунок семьи"

Именно для таких случаев специалисты адаптировали один из самых популярных проективных тестов «Рисунок семьи» специально для того, чтобы родители могли им пользоваться самостоятельно. Тест предназначен для выявления внутрисемейных отношений, как в эти отношения вписывается ребенок, как он себя при этом чувствует и что по этому поводу думает. Заметим еще, что тест этот относится к разряду проективных, то есть позволяет выявить подсознательные, часто не осознаваемые ребенком чувства, желания, мечты.

Дайте вашему ребенку лист белой бумаги и набор цветных карандашей (черный, синий, коричневый, красный, желтый, зеленый). Фломастеры, мелки и краски для теста не годятся, так как одним из параметров, по которым вы будете оценивать рисунок, является степень нажима на карандаш при рисовании тех или иных деталей.

Так как эта проба адаптирована для родителей, и оценивать ее будет не специалист, то набор карандашей может содержать не 6 цветов, а гораздо больше. Попросите вашего ребенка нарисовать вашу семью. Не стоит усаживать его за это занятие насильно: если наткнулись на сопротивление, то лучше перенести тест на другое время, в противном случае вы получите не реальную расстановку сил в семье, а нечто сиюминутное, выражающее настроение ребенка, не желающего рисовать именно сейчас.

Итак, ребенок сел удобно и готов рисовать. Вам сейчас лучше заняться чем-нибудь посторонним и сделать вид, что вам не до рисунка. Пусть ваш ребенок почувствует себя в этот момент свободным от вашего авторитета. А вам при этом необходимо незаметно наблюдать за тем, как он рисует.

Когда рисунок закончен (если ребенок захочет перенести его завершение на потом - не позволяйте ему этого делать, то, что он к этому моменту нарисовал и станет вашим материалом для анализа), уточните некоторые детали наводящими вопросами. Затем можно приступить к анализу рисунка, пользуясь схемой, которую мы приведем ниже.

И если вы научитесь правильно трактовать эти данные, то сможете выявить не только нюансы,

но и их отклик, ассоциацию с режимом вашим ребенком в семье. Все то, что ваш ребенок, быть может, скрывает, все то, что прячет где-то в глубине и не может высказать вслух, все то, что мучает и беспокоит его ежедневно, - все это вы, имея чуткое сердце и «холодную» голову, сможете «прочитать» на его рисунке.

На что же мы будем обращать внимание? Да практически на все, «неважных» деталей здесь нет и быть не может. Это и последовательность выполнения задания, и сам сюжет, и то, как расположены фигуры на листе, и степень их близости или отдаленности друг от друга, и то, где на рисунке расположен сам ребенок, и то, с кого именно он начинает рисовать семью, кого рисует последним, а кого и вовсе «забыл» нарисовать, и то, во что одеты члены семьи, какими карандашами нарисованы - словом, важно все, каждая деталь. Теперь остановимся на каждом из этих параметров подробнее.

Последовательность выполнения задания.

Как правило, ребенок сразу же начинает рисовать всех членов семьи и только потом дополняет рисунок деталями. Если же маленький художник начинает с того, что акцентирует свое внимание на чем угодно, кроме членов семьи, «забывает» нарисовать кого-то или себя или рисует людей после изображения второстепенных предметов - на это стоит обратить внимание. Как правило, отсутствие членов семьи на рисунке или оттягивание времени их изображения - один из симптомов психического дискомфорта ребенка в семье и признак, конфликтных семейных отношений, в которые вовлечен и сам художник.

Последовательность расположения членов семьи.

Обычно первым ребенок изображает или самого любимого им члена семьи или же, по его мнению, самого авторитетного и значительного. Очень часто самым значительным малыш считает себя и начинает рисунок с автопортрета. Последовательность появления на рисунке других членов семьи, их порядковые номера указывают на отношение к ним ребенка. Вернее, на их роль в семье в глазах ребенка или на отношение к нему самому. Соответственно их к нему нарисовал ребенок какую-то фигуру, тем меньший авторитет этот человек имеет в его глазах. Именно поэтому, если ребенок интуитивно ощущает себя в семье отвергнутым и ненужным родителям, то и изобразит он себя самым последним.

(Продолжение в следующем номере.)



Газета "Женские судьбы" - это своего рода женский клуб, где вы можете:

- услышать волнующие женские истории;
- оценить мысли и шутки выдающихся женщин;
- получить советы профессиональных психологов;
- сравнить взгляды на жизнь мужчин и женщин;
- найти пути разрешения проблем, возникающих во взаимоотношениях мам и детей.

**ПРИВЫКАЙТЕ БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ -
ЧИТАЙТЕ ГАЗЕТУ "ЖЕНСКИЕ СУДЬБЫ"!**



ЕВРО-УБОРКА!

Знаете, чем моют, чистят и стирают сегодня в Европе? Не поверите! Содой, уксусом и «хозяйственным» мылом.

Всё, от чего мы радостно отказались в пользу новинок, для европейской хозяйки - открытие. Период «Кометов» и «Тайдов» длился у них долго. Но, похоже, закончился. Ведь вся эта химия - враг красоты и здоровья, а в Европе хотят жить долго и счастливо. А мы что, не хотим?

Осторожно, она не стерильна!

Маник с антибактериальных средств. Чистота, конечно, залог здоровья, но не нужно уничтожать всех микробов с маниакальной страстью. Они приносят пользу, чтобы выработать иммунитет.

Жимом стирки мало кто пользуется: и долго, и дорого (электричество нагорает). А яд остаётся на одежде и оседает на коже.

Био-порошки очищают одежду активными ферментами. Вроде бы экологично. Но только ферментам всё равно, что разъедать: грязь или ваши руки. Так что для ручной стирки лучше использовать специальные средства.

ДОМОСТРОЙ ОЧЕНЬ ЛИЧНАЯ КВАРТИРА

Привычка свыше нам дана, или Почему мы обставляем свою квартиру только так и не иначе?

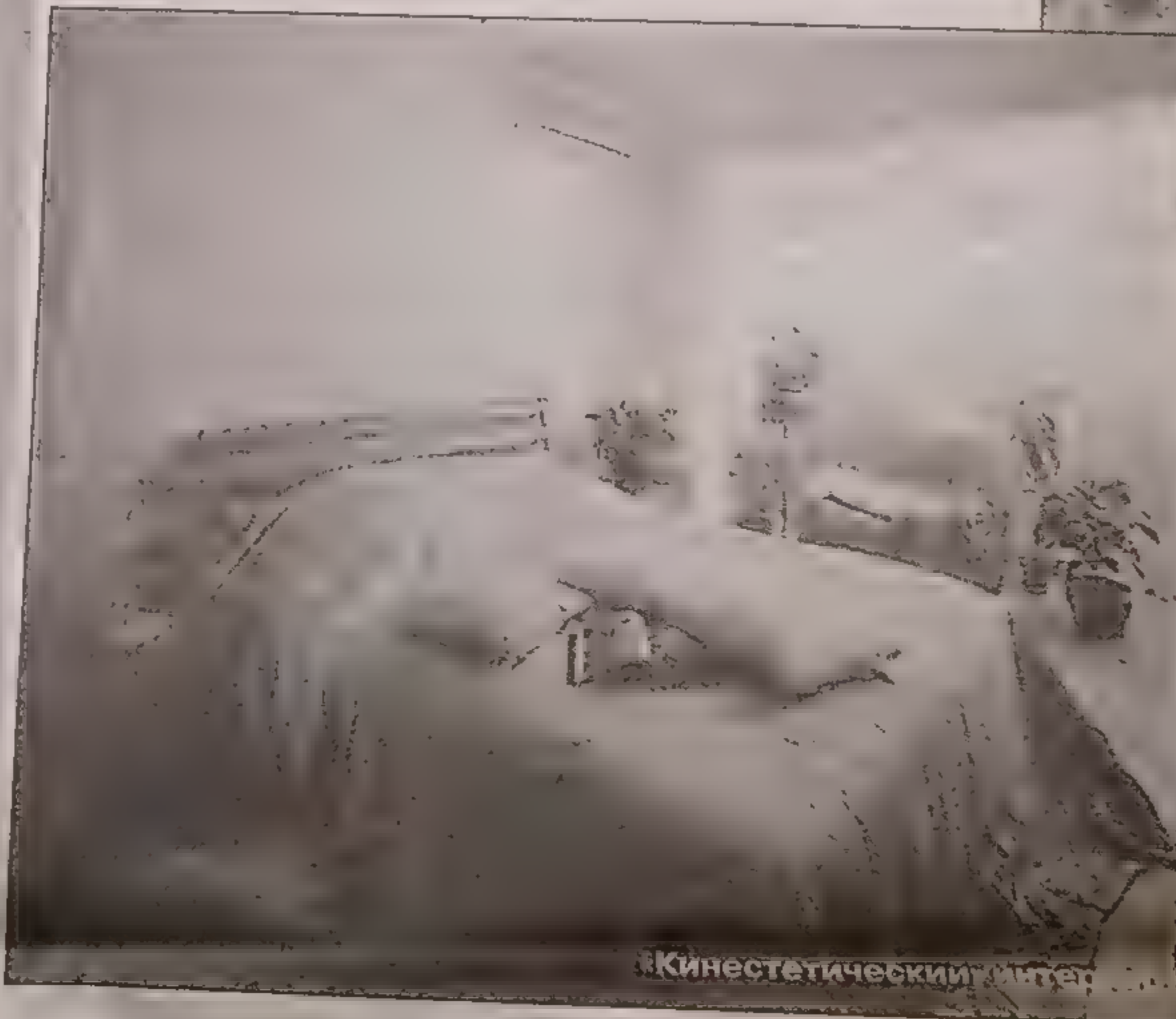
Дом - это наша маленькая «среда обитания». Очень важная, потому что очень личная. Мы делаем эту среду сами, а потом она влияет на нас. И всё, что мы там «наколбасили», к нам же и возвращается!

Для тех, кто ещё не в курсе - облик нашего дома определяется нашими мыслительными привычками. По-научному эти привычки называются мета-программами.

Сейчас всё меняется с невероятной быстротой: любая, только что купленная вами вещь тут же устаревает - на рынке уже появился или

Человек, привыкший мыслить по-крупному, и дом представляет «одним куском». Всё решается в одной гамме, свет (яркий или приглушенный) заливает всю комнату. В общем, так называемый студио-вариант.

Далее по мета-программам людей делят на визуалов, аудиалов и кинестетиков. То есть в какую форму мы предпочитаем «упаковывать» ин-



Аудиалу важен ритм интерьера, порядок. Люди с этой мета-программой часто становятся коллекционерами. Обожают «нашпиговать» пространство информацией!

Ясно, что в деле формирования среды (интерьера) пути-дорожки у визуала, аудиала и кинестетика разные. «Ломать» себя ни к чему - иначе в собственный дом идти не захочется. А вот прислушаться к другому мнению не помешает.

Конечно, в жизни «чистые» типы мета-программ встречаются не так уж и часто. А если у вас «хромает» какое-нибудь восприятие, его можно и натренировать.

Делается это самостоятельно или при помощи друзей, знакомых. Если, скажем, плохо работает аудиальная программа, пообщайтесь с меломанами. Уже через несколько дней вы будете оценивать комнаты с их точки зре-

вот-вот появится ее улучшенный аналог. Так говорят специалисты.

формацию: в зрительные образы, звуки и так далее.

Где
В х
газета
Сам
краск
балло
моя
крас
сиди
моя

Все, от чего мы радостно отказались в пользу новинок, для европейской хозяйки - открытие. Период «Кометов» и «Тайдов» длился у них долго. Но, похоже, закончился. Ведь вся эта химия - враг красоты и здоровья, а в Европе хотят жить долго и счастливо. А мы что, не хотим?

Осторожно, она не стерильна!

Начнём с антибактериальных средств. Чистота, конечно, залог здоровья, но не нужно уничтожать всех микробов с маниакальной страстью. Они пригодятся, чтобы выработать иммунитет. Улицы - то с «Утенком» никто пока не моет.

жимом стирки мало кто пользуется: и долго, и дорого (электричество нагорает). А яд остаётся на одежде и оседает на коже.

Био-порошки очищают одежду активными ферментами. Вроде бы экологично. Но только ферментам всё равно, что разъедать: грязь или ваши руки. Так что для ручной стирки порошки с

Мистер Мускул - для человека без мускулов?

Специальные средства для стёкол содержат этиленгликоль. Он помогает быстро и легко чистить окна. И так же легко портит печень и почки. Какие уж тут мускулы - быть бы живу!

Спасение убирающих - дело рук самих убирающих!

Теперь понимаете, почему в Европе покупают хозяйственное мыло коробками? Оно не содержит ни ферментов, ни фосфатов, а отстирывает не хуже. Для машинки-автомата из мыла делают стружку и насыпают в ванночку вместо порошка. А отбеливатели заменяет раствор перекиси водорода.

Плиту и сантехнику чистят содой - и никаких вредных испарений. Такую уборку даже врачи «назначают» - например, американский аллерголог Шелтон. В качестве абразивов используют соль и песок, а окна моют уксусным раствором.

Хотя нам-то зачем об этом рассказывать? Просто нужно вспомнить, как справлялись без всей этой химии.

И сделать евроуборку. Это и для здоровья полезно, и для бюджета.

Кстати, даже хирурги моют руки обычным мылом, а не «Safeguard».

Врачи знают, что частое общение с антибиотиками приводит к печальным последствиям. Самая маленькая неприятность: если вы заболите, придётся лечиться ударными дозами таблеток. Организм спасибо не скажет.

«Замочила мужа Тайдом»

В каждой шутке есть доля правды. Стиральные порошки содержат фосфаты, которые образуют в воде токсические соединения. Двойное полоскание более-менее избавляет одежду от ядов. Но таким ре-

Напишите, как вы испортили плиту...

И своё здоровье. Жидкое средство для чистки или порошок - разницу почувствует только ваша глтига (ванна, унитаз и т.д.). Хотя и это под вопросом: производители сантехники знают, что еженедельное (даже не ежедневное!) мытьё унитаза такими «помощниками» сокращает срок его службы вдвое! Знают, но молчат. Чтобы чаще покупали.

Но главное: средства полностью не смываются! И мы дышим хлором и другими ядовитыми испарениями.

№ 18, СЕНТЯБРЬ, 2003



«Кинестетический»

вот-вот появится ее улучшенный аналог. Так говорят специалисты.

Какой выход? Искать не суперное, а свое. То есть то, что соответствует вашим мыслепривычкам.

Как решить, что подойдет именно вам? Определить, какие у вас мыслительные привычки.

Есть люди, которые мыслят масштабно, и люди, которым важнее «мелочи жизни». Человека со второй мета-программой разная ширина швов в ванной может привести в предобморочное состояние. Поэтому интерьер складывается из кусочков, фрагментов - как в мозаике или клипе. Мелкий рисунок на обоях, множество точечных светильников, маленьких предметов.

формацию: в зрительные образы, звуковые или в ощущения. Это не значит, что визуал не воспринимает ощущения: просто ему легче воспринимать «на вид».

Визуал прежде всего обращает внимание на форму и цвет. Он может купить стул, на котором и сидеть-то нельзя - зато как смотрится!

Для кинестетика важно вещь потрогать: гладкая, шершавая, бархатистая?

СКОЛЬКО ХРАНИТЬ КОСМЕТИКУ

Увлажняющие кремы, кремы для кожи вокруг глаз, масло от морщин

Чтобы крем как можно дольше сохранял свои свойства, необходимо как можно плотнее закрывать его; в противном случае он будет испаряться и окисляться. Перед тем как взять крем из баночки, необходимо тщательно вымыть руки. Некоторые фирмы выпускают свою продукцию в упаковках, в которые вложена специальная лопаточка для нанесения крема. Это прекрасный выход из положения при условии, что лопаточку будут мыть регулярно. Если уж вы открыли упаковку, то следует использовать ее содержимое или, по крайней мере, хранить ее в холодильнике. Если вы не уверены в качестве продукта, обратите внимание на:

Цвет: если чистый белый цвет содержимого изменился на позитивный желтый, это означает, что растительные компоненты потемнели - началось окисление.

Запах: если первоначальный запах изменился, это также означает, что растительные компоненты окисляются. Короче говоря, крем протух.

Консистенцию: если крем загустел, это означает, что из него испарилась вода. Крем также может расслоиться. Это нередко происходит с разнообразными эмульсиями: небольшое количество воды или масла скапливается над основной массой крема.



«Аудитальный» интерьер.

людьми, спрашивайте, что им нравится (не нравится) и почему. Конечно, последнее слово останется за вами, и пусть из десяти советов пригодится только один. Но это поможет сделать дом интересным с любой точки зрения. Со временем вы и сами начнете «ловить» все оттенки вашей «среды обитания». Что особенно приятно - такой интерьер вам долго не наскучит.

Марина ДЕНИСОВА, дизайнер.

ХОЗЯИН В ДОМЕ РУЧНАЯ РАБОТА

КАК ОЗОЛОТИТЬСЯ И НЕ РАЗОРИТЬСЯ



Не забыли, что в моде восточная роскошь? Остроносые туфли, брючки с завязочками у щиколоток, напоминающие шаровары, и, конечно, золото и драгоценные камни везде. Правда, наряд женщины из гарема на улице будет выглядеть нелепо. Но немного блеска иногда не помешает, тем более что это самый простой способ сделать из простой вещи «золотую», то есть модную.

Итак, перейдём к делу?

У вас есть старая сумочка «с ослиной», которую носить уже нельзя, а выбросить жалко? Нет? Тогда наверняка найдётся у вашей мамы или бабушки. Вот из этого бесполезного предмета легче всего сделать супермодную вещь.

Во-первых, нужно выяснить, что именно нужно реставрировать и из чего это сделано. Во-вторых, купить разное золото. Облупившиеся металлические части легко облагородить автомобильной краской (130-150 рублей за баллончик). Сильно потрёпанную кожу (или ткань) придётся золотить полностью.

Где искать золото?

В художественных салонах и магазинах «всё для танцев».

Самый простой способ - купить краску в тюбике или аэрозольном баллончике («Декалор», например). Красить можно всё: кожу (натуральную и искусственную), картон, дерево, пластмассу (если гладкая, предварительно зачистить наждачкой). Тюбик стоит 200-280 рублей, аэрозоль - 260-320. Ещё дешевле, но эффекта золота не будет, только полупрозрачный



Вам потребуется:

- * плоские деревянные рамки для фотографий;
- * лоскуты бархата и шелка;
- * гладкие бусины разной величины;
- * маленькие булавки с плоскими головками, проходящие в отверстия бусин;
- * волюменфлиз 280 (от Freudenberg);
- * портновский мелок;
- * степлер для мебели;
- * молоток, ножницы.

Описание работы

Каждую рамку положить на изнаночную сторону лоскута ткани и очертить ее



РОСКОШНАЯ ПАМЯТЬ

внешний и внутренний контуры. По периметру внешнего контура рамки вычертить контур детали для обтягивания на расстоянии, равном ширине и толщине рамки плюс припуск 3 см. По периметру внутреннего контура рамки вычертить припуск шириной 1 см. Деталь выкроить по вычерченным линиям. Дополнительно выкроить полосу длиной, равной внутреннему периметру рамки, и шириной, равной толщине рамки, плюс припуски по всем срезам шириной 1 см. Полосу притачать к срезам детали по внутреннему контуру и отвернуть на изнаночную сторону. Из волюменфлиза выкроить 3 детали по размеру рамки плюс припуски по внешнему контуру шириной 4 см, при этом у одной детали

не вырезать внутренний участок, а из его центра выполнить косые надсечки к внутренним уголкам рамки. Детали из волюменфлиза наложить на рамку, при этом деталь с надсечками - сверху. У внешних уголков рамки срезать на деталях из волюменфлиза уголки, отвернуть волюменфлиз на тыльную сторону рамки, прикрепить степлером, излишнее срезать. Деталь из ткани наложить на рамку, притачанную полосу прикрепить степлером с тыльной стороны рамки. Деталь отвернуть на тыльную сторону рамки, срезать уголки. Срезы детали подвернуть и прикрепить ткань степлером, слегка натягивая. Рамку декорировать бусинами (см. фото), нашив бусины на булавки и вложив булавки в рамку.

ПЕРЕОДЕНЫТЕ СТАРЫЙ АБАЖУР

Потрёпанный

Где искать золото?

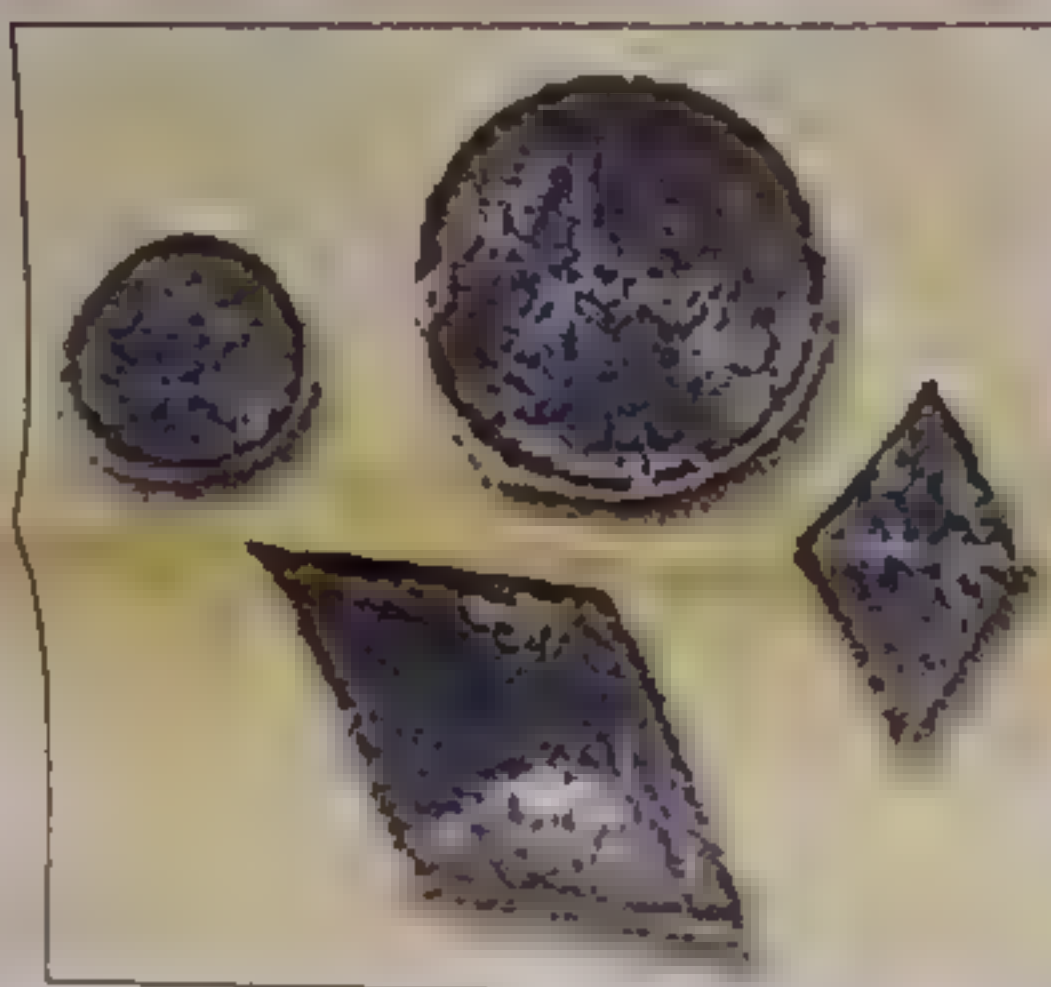
В художественных салонах и магазинах «всё для танцев».

Самый простой способ - купить краску в тюбике или аэрозольном баллончике («Декалор», например). Красить можно всё: кожу (натуральную и искусственную), ткань, картон; дерево, пластмассу (если гладкая, предварительно зачистить наждачкой). Тюбик стоит 200-280 рублей, аэрозоль - 260-320. Есть и дешевле, но эффекта золота не будет, только полупрозрачный блеск и держится недолго.

Красками пользоваться очень просто: покрасил, высушил, надел и пошёл.

Более сложные технологии - сусальное золото и его имитация, поталь. Двадцать пять пластинок поталя (10 на 10 см) стоят 250-300 рублей, сусальное золото - больше тысячи. Кроме того, нужен ещё специальный клей (100-180 рублей). И много терпения. Специалисты-декораторы советуют сначала озолотить какой-нибудь ненужный кусочек материала, похожего на тот, с которым собираетесь работать. Правда, придётся истратить часть «драгоценного металла», но в противном случае есть риск испортить нужную вещь, а это обидно.

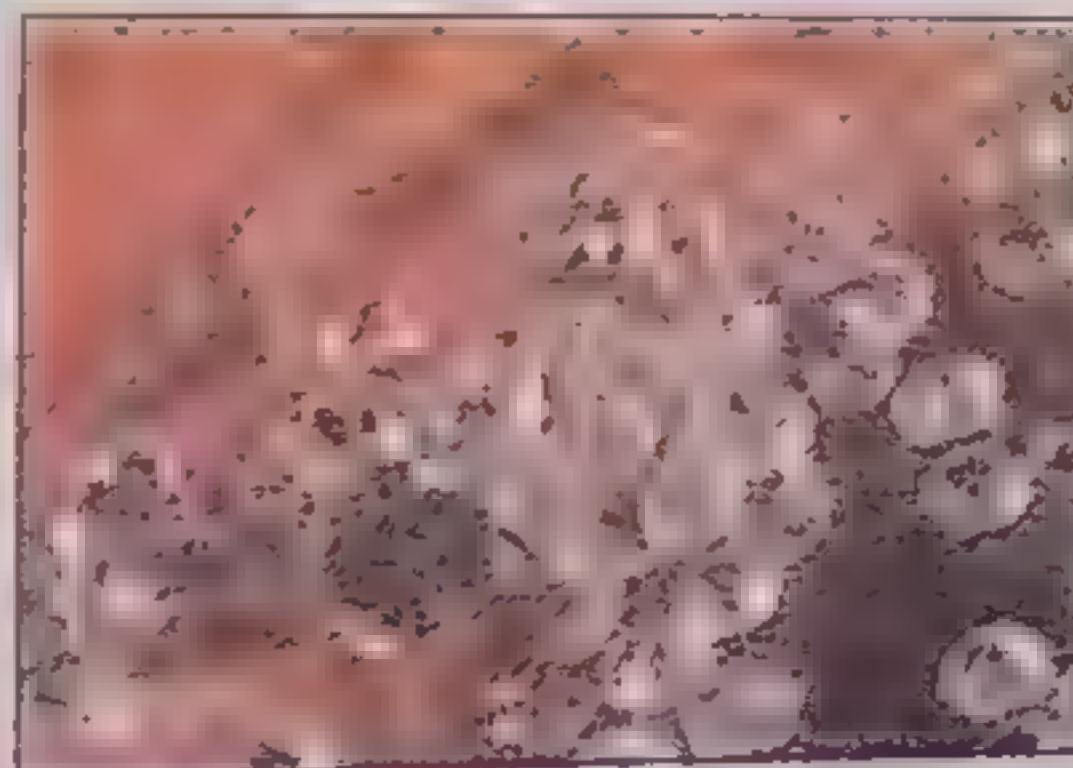
Есть ещё золотые пайетки разных форм и размеров, индийские «зеркальца», японский «металлический» бисер и стразы, на обратную сторону которых нанесён золотистый блеск. Всю эту красоту можно пришить или приклеить (специальным клеем для стразов или прозрачным «Моментом»). Бисер и пайетки стоят недорого (от 30 рублей за пакетик), а зеркальца - 10-20 рублей за штуку, да ещё поискать надо. Стразы - удовольствие



«Индийские зеркальца».



Пайетки.



Стразы.

дорогое (один камешек - от 15 рублей). А что вы хотели, всё-таки настоящий хрусталь!

Во-первых, нужно выяснить, что именно нужно реставрировать и из чего это сделано. Во-вторых, купить разного золота. Облупившиеся металлические части легко облагородить автомобильной краской (130-150 рублей за баллончик). Сильно потрёпанную кожу (или ткань) придётся золотить полностью.



Бисер.

Чтобы не выглядело «чресчур», покройте матовым блеском. В принципе, на этом можно и остановиться, а можно добавить «инкрустации» бисером, пайетками или кусочками поталя.

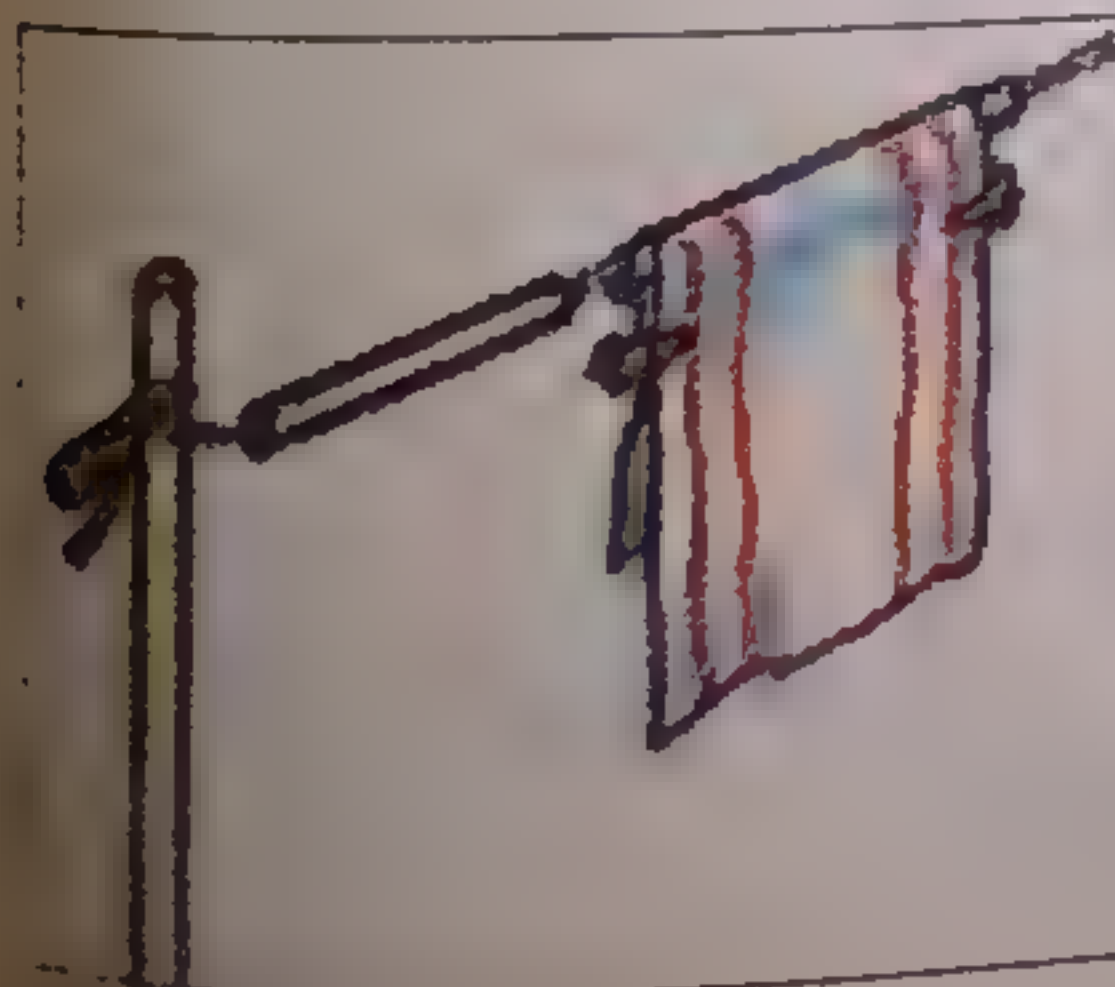
Если же сумочка пострадала не очень или вовсе в приличном состоянии, только из моды вышла, то несколько золотых штрихов будет достаточно. Рисунок подойдёт любой: «огурцы», рыбки или треугольники-квадратики-полосочки. Полосочки, например, нарисовать, а треугольнички (из поталя) приклеить, добавить пару пайеток или сразу. Старые ручки меняем на цепочку или золочёный шнур - и подружкам остаётся только гадать, где вы достали такое чудо (и во сколько это вам обошлось)! А остатки краски потратите на босоножки.

Эла ШЕСТАКОВА.

СУШКА ТКАНЕЙ

Понравился один совет по сушке декатированных тканей, подобный совет есть в журнале «Наука и жизнь»: «Складки, остающиеся на белье после сушки на веревке, очень трудно разглаживать. Если же на веревку надеть пластиковые трубки диаметром 15-20 мм, вещи не будут мяться».

Теперь для сушки тканей использую пластмассовую трубку, в которой для удобного снятия-надевания на веревку сделана продольная прорезь.



ПЕРЕОДЕНЬТЕ СТАРЫЙ АБАЖУР!

Потрёпанный старый абажур - вещь очень ценная! Если ободрать все лохмотья, останется каркас. И только от вашей фантазии зависит, какой будет его новая одежда.

Все делается из «отходов производства». Недавно поклеили обои? Наверняка остались обрезки. Вот и используйте их в качестве нового абажура: просто закрепите на каркасе кусок обоев клеем (или даже степлером).

Обои однотонные, а хочется, чтобы абажур выглядел «веселее»? Раскрасьте акварелью (масляные краски огнеопасны), гуашью, наклейте кусочки бордюра. Единственный недостаток: абажур получается «одно-разовым». Чистить, вытирать его практически невозможно.

Хотите, чтобы лампочка красовалась в новом наряде не один месяц - придётся подобрать более практичные материалы. Например, остатки самоклеящейся пленки и бусинки - отличный вариант для спальни.

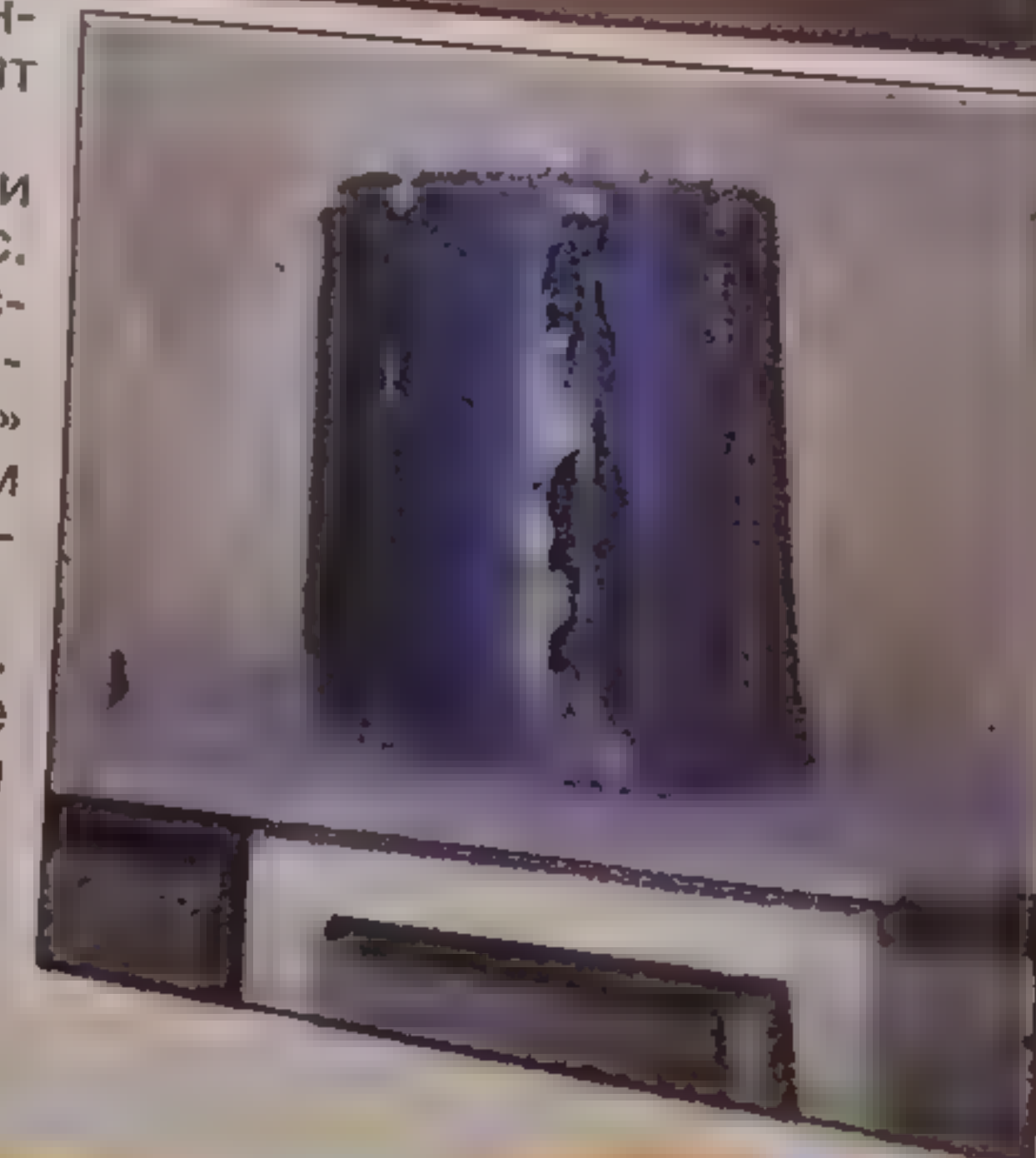
Пленку вырезаем «волнами» и аккуратно приклеиваем на каркас. Между полосками оставляем место для бус. Чтобы клейкая внутренняя сторона пленки не «собирала» пыль, заклеиваем ее обычным целлофаном и ножницами обрезаем края.

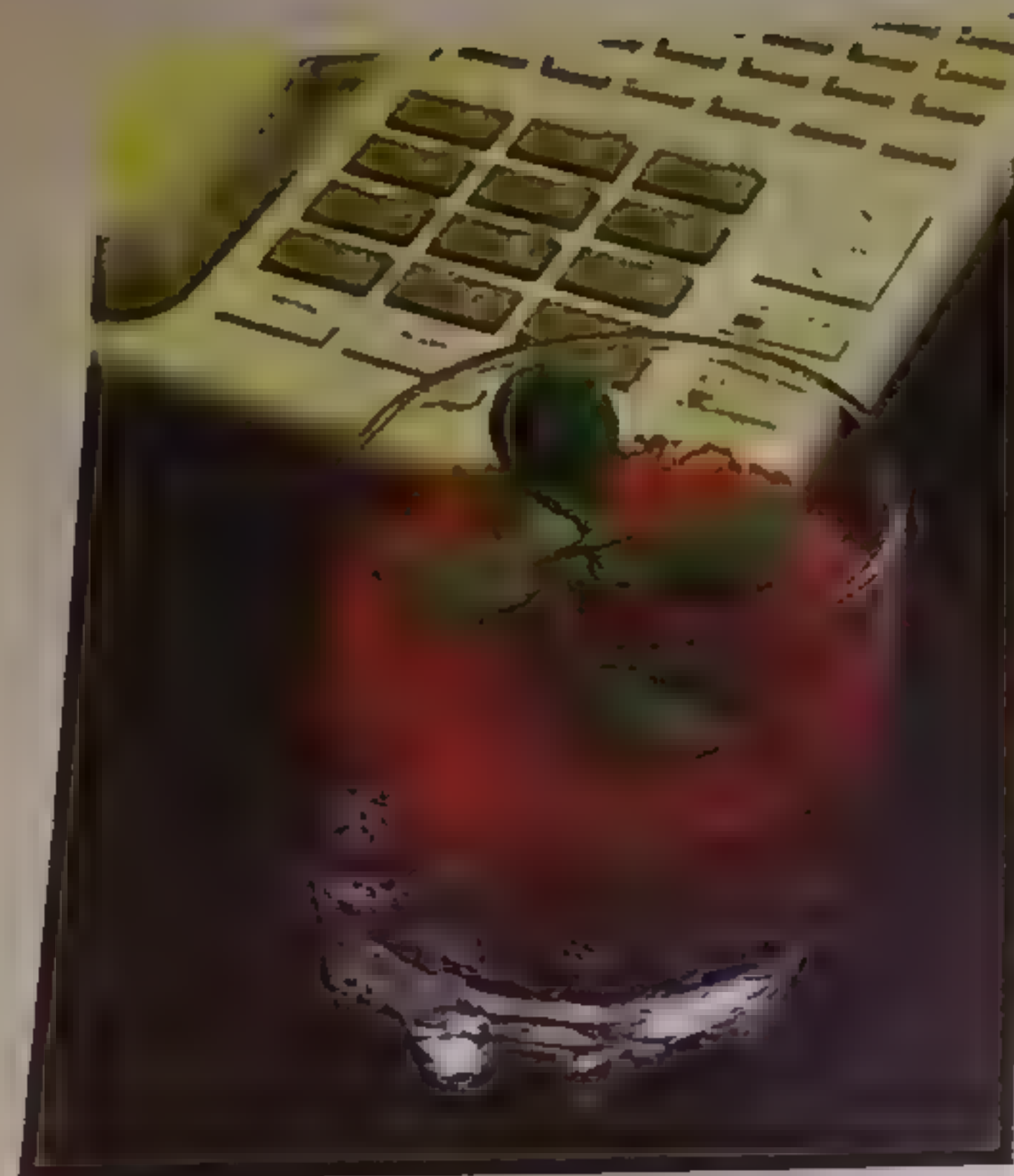
Теперь на леску набираем бусы. Хорошо, если есть прозрачные стеклянные бусинки, бисер - они будут красиво переливаться в свете лампочки. Привязываем нитки бус между полосками пленки - и новый абажур готов!

Анна ТАРАСОВА.

№ 18, СЕНТЯБРЬ, 2003

пять степлером с тыльной стороны. Деталь отворачивать на тыльную сторону рамки, срезать уголки. Срезы детали подвернуть и прикрепить ткань степлером, слегка натягивая. Рамку декорировать бусинами (см. фото), на низав бусины на булавки и воткнув булавки в рамку.





ГИДРОГЕЛЬ – НАХОДКА ДЛЯ ЦВЕТОВОДОВ

Гидрогель (заменитель почвы) – настоящая находка для тех, кто цветы в общем-то любит, но вот ухаживать за ними забывает. Кроме того, это красиво и необычно.

Если прозрачные гранулы добавить в обычный грунт, поливать цветы можно в два-три раза реже, чем обычно. Почва не пересыхает, а корни не гниют. Даже капризные растения хорошо укореняются. Не заводятся «мошки». И нужно всего 3 грамма на литр почвы!

А можно использовать гидрогель в «чистом виде». Все перечисленные достоинства сохраня-

ются. Причём очень надолго. Если растению не будет тесно в горшочке, менять «почву» лет десять не придется. Поливать нужно будет два раза в месяц, но обязательно жидким удобрением (заменитель питательных веществ не содержит).

Я попробовала посадить в гидрогель отросток толстянки. Купила маленький пакетик заменителя (20 г) за 26 рублей и стакан за 20 (не получится – не жалко). Пищевой краситель, которым можно окрашивать гидрогель, у меня остался от пасхального набора (0,5 г). Насыпала гранулы, краситель, поставила в

Элла ШЕСТАКОВА.

КТО ТЫ? АКУЛА? БЫК ИЛИ СТРАУС?

Половину своих привычек мы приносим из прежней жизни. Например, если ваш партнер неряшлив, как свинья, и превратил ваш дом в настоящий свинарник, но он в этом, может быть, совершенно не виноват. Если в прежней жизни был хрюшкой.

Как считает Нареш Мисра, специалист по инкарнации из Нью-Дели, большинство людей с ба-
...как минимум в одну про-
...жизнь, но пролив ее живот-
ным, запросто проявляет свои

мяса, любит по ночам потолкаться среди полуночников.

* Гусь: скорее один из толпы, чем лидер, чувствует себя наиболее комфортно, когда получает ясные указания, что делать.

* Кошка: очень независимое

ЛЮБИМЧИКИ

ХОЗЯИНА В ДОМЕ

ДУРНЫЕ ПРИВЫЧКИ



НЕПРАВИЛЬНО



ПРАВИЛЬНО

Играя с шерстью, кошка может подавиться. Для игр ей больше подойдут плотные резиновые мячики из зоомагазина, от которых, как ни старайся, нельзя откусить кусочек.



ПРАВИЛЬНО

Точить когти о диван – любимое занятие. Запрещать кошке «делать маникюр» нельзя, необходимо предоставить альтернативу – когтеточку. Тогда на диване она будет только мирно дремать.



НЕПРАВИЛЬНО



Балансируя на перилах и окнах, кошки иногда забывают об осторожности и срываются вниз. Воспитывать бесполезно! Поможет только застекление балкона или сетка на форточке.

КТО ТЫ? АКУЛА? БЫК ИЛИ СТРАУС?

Половину своих привычек мы приносим из прежней жизни. Например, если ваш партнер неряшлив, как свинья, и превратил ваш дом в настоящий свинарник, но он в этом, может быть, совершенно не виноват. Если в прежней жизни был хрюшкой.

Как считает Нареш Мисра, специалист по инкарнации из Нью-Дели, большинство людей с багажом как минимум в одну прошлую жизнь, но прожив ее животным, запросто проявляет свои прежние привычки.

«Единственным способом убедиться, был ли индивидуум в прошлой жизни слонем, дикобразом или лаской можно через гипноз, — говорит специалист. — Но существуют явные признаки, которые могут дать ключ к разгадке».

Такие люди питают отвращение к пище, приготовленной из данного животного. Так, человек, в прежней жизни бывший, например, петухом, испытывает дискомфорт, если у него на тарелке кусок жареной курицы.

Нареш Мисра составил перечень черт, присущих животным, по которым можно определить, кем человек был в прошлой жизни.

* Акула: агрессивное, целеустремленное существо с сильной любовью к воде. Любит подолгу купаться, по профессии может быть адвокатом или кинотеатральным агентом.

* Бык: горячий темперамент, нелюбовь к красному. Вид гамбургера может вызывать тошноту.

* Волк: сексуально агрессивен, уважает хороший кусок



мяса, любит по ночам потолкаться среди полуночников.

* Гусь: скорее один из толпы, чем лидер, чувствует себя наиболее комфортно, когда получает ясные указания, что делать.

* Кошка: очень независимое создание, с резко обозначенными проявлениями индивидуализма. Обладает необыкновенными способностями сохранять баланс. После падения почти всегда может встать на лапы.

* Крыса: находчивое существо, выживающее при любых обстоятельствах, смекалка живущих на улице. Может по нескольку дней находиться в воде.

* Муравей: бережливое, интеллигентное, много работающее существо, необыкновенно сильное для своих размеров. Настоящий «член команды».

* Собака: любящее, верное создание, обладающее тонкой интуицией, невероятной преданностью. Имеет сильно развитое обоняние, любит подвижные игры, особенно такие, во время которых надо что-то ловить, хватать.

* Сова: осторожное, благоразумное и вдумчивое существо. Склонно к ночной жизни, предпочитая работать в ночные смены. Мысль съесть живую мышь не кажется ей такой уж абсурдной, и она способна на ребячьи шалости.

* Страус: ненавидит конфликты и склонен проходить мимо проблем в надежде, что они рассосутся сами собой. Мысль посетить Австралию находит заманчивой, но может испытывать странный страх перед бумерангом.

Ну, а вы, друг мой, кем были?

ЭКСТРА-ПРЕСС.

ХОЗЯЙКА В ДОМЕ

Главный редактор
С.А. ИУДИНА

Телефон 32-78-16

№ 18 (88), сентябрь 2003 г.



НЕПРАВЛЬНО



ПРАВИЛЬНО

Балансируя на перилах и окнах, кошки иногда забывают об осторожности и срываются вниз. Воспитывать бесполезно! Поможет только застекление балкона или сетка на форточке.



Кошки любопытны и любят укромные местечки. Бьющиеся предметы — вазы, горшки, светильники — лучше не прятать, а оставить на виду. Кошке же определите законное уютное место с «норкой».

КОШАЧЬИ ТИПАЖИ

Фелинологи выделяют пять характерных типов кошек, имеющих соответствующие привычки. К каждому типу есть свой подход.

«Воин» делает все, что захочет. Значит, в детстве ему ни в чем не отказывали. Чаще берите кота на руки. Если он выпускает когти, прекратите игру, сказав: «Нельзя!». Иногда они царапают гладкую поверхность, как бы пытаясь что-то закопать. Это происходит от ощущения, что они потеряли контроль над ситуацией. Предложите им старый коврик. Коты защищают территорию там, где живут двое или больше животных. Тогда нужно терпеливо приучать их друг к дру-

гу, но ни в коем случае не запирайте вместе!

«Неотесанные» кошки метят все вокруг, хватают вещи со стола. Если кот здоров, значит, привлекает внимание, потому что озлоблен, одиноки несчастен. Придя с работы, пообщайтесь с ним. Коты не любят людей, которых боятся, поэтому и метят прямо перед ними. Попробуйте покормить кота в тех местах, где он метит, но не тычьте его туда носом! Пусть его лоток будет чистым, с хорошим абсорбентом.

«Глакса». Слушая часами этот ор, хочется запустить в него тапочкой. Если это не болезнь, кот кричит, чув-

ствуя себя брошенным. До начала «концерта» обеспечьте ему уютное место. Если кот все же заорет, брызните в него водой.

«Разрушитель» крушит все на своем пути. В квартире должен быть предмет, на котором животное может «отвести душу». Растения держите подальше. Лучше создайте ему собственный сад — посадите в плошки овес, петрушку.

«Примадонна» ест только лучшее из того, что едите вы. Большинство кошек в состоянии сменить рацион в течение 3 дней. Маскируйте новую еду, подмешивая ее любимому блюду, постепенно увеличивая дозу. Закалите свое сердце. Кормите кошку строго по часам, звоня в колокольчик.

Следующий номер выходит 17 сентября.

Газета
зарегистрирована
Министерством РФ
по делам печати,
телерадиовещания
и средств массовых
коммуникаций
27.04.2001 г.

Регистрационное
свидетельство ПИ № 77-7929

Рекламное агентство:
Директор, зам.директора 34-88-20,
менеджеры 32-78-16(124), 34-91-15,
региональная группа, тел./факс 34-88-22
Служба распространения
и доставки телефоны:
(8312) 75-98-68, 75-97-53,
75-98-67, 75-97-54.

Набор и верстка ЗАО «Редакцион-
ный центр «Газетный мир»

Учредитель -
ЗАО «Издательство
«Газетный мир»
Адрес: 603126, Нижний
Новгород, ул. Родионова, 192,
корпус 1.
Телефон 32-78-14
Генеральный директор
А.А. Заботин

Подписано в печать 29.08.2003 г.
в 14 часов (по графику в 14 часов)
Тираж 89 280 Заказ № 3918
Цена договорная

Типография ЗАО «ОГФН.Н.», 603600,
Н.Новгород, ул. Литвинова, 74

Распространение в Республике Беларусь - ИООП
«Аргумент»
Адрес 220050 г. Минск, ул. Вильямскаго, 15
Тел. факс 257 74 10

ХОЗЯЙКА В ДОМЕ

2004 г.

№7 (83)

Бытовые
**аква-
риумы**

А они и вправду
нужны?

9

11

Предлагали
купить за 12 тысяч,
а мы сделали
за 4 тысячи
рублей!

ШКАФЧИК

МОЕЙ

МИНУТЫ

**Мыльная
опера**

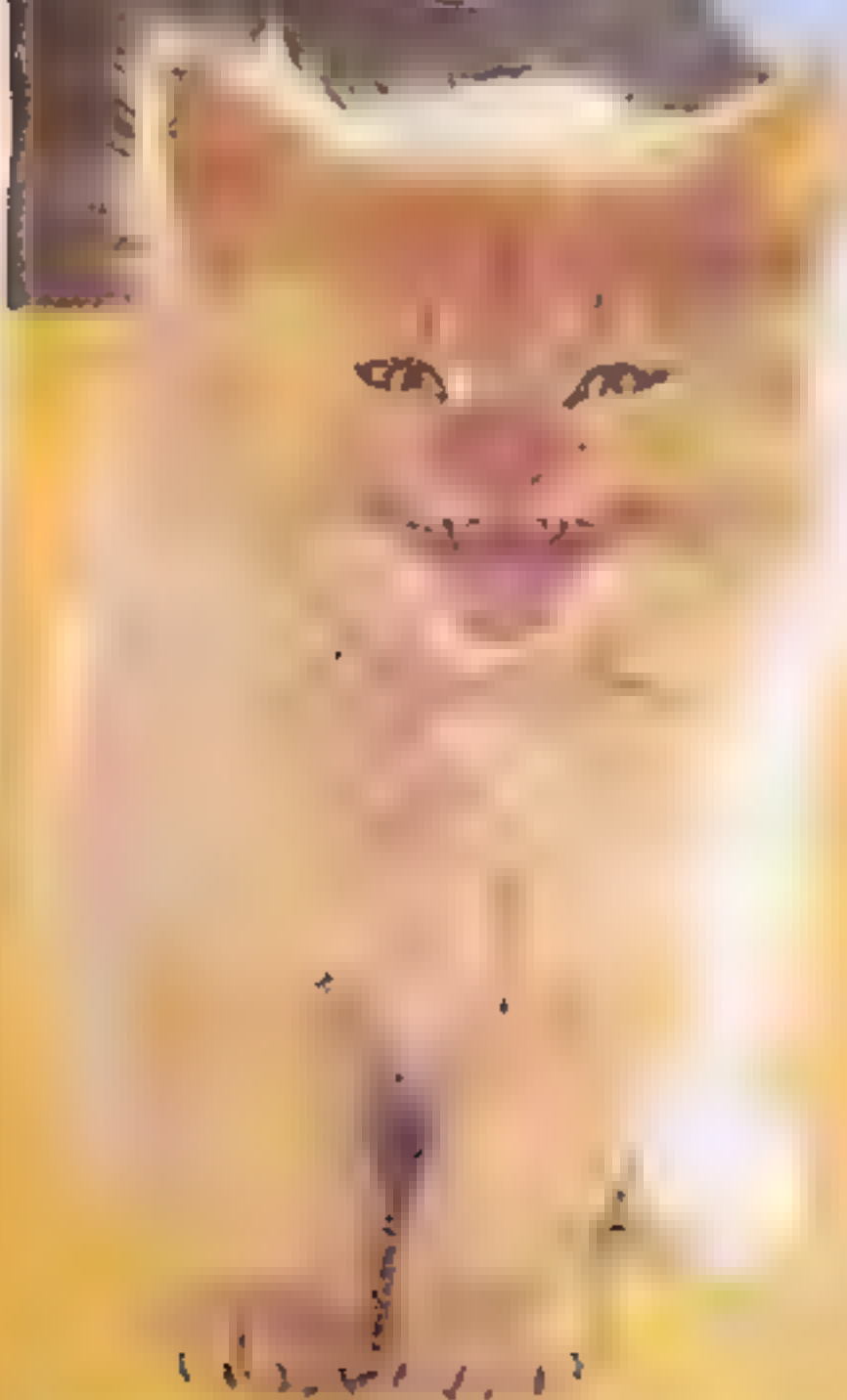
Экономить

а мы сделали
за 4 тысячи
рублей!

ШКАФЧИК МОЕЙ МЕЧТЫ

Мыльная операция

Экономить
на мыле
можно, нужно
и приятно



Обо мне царапать КОГТИ?

Главный кошачий
инструмент

12

Как купить правильную футболку?

Не верьте
продавцам
и этикеткам

КАРКАСНАЯ ВЫШИВКА

Каркасная вышивка
картинками, буквами,
орнаментами. Не только
декоративная,
но и функциональная.

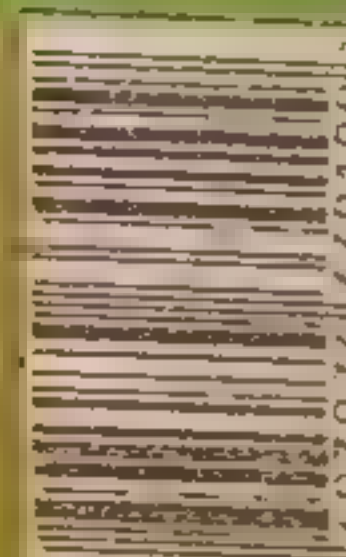


Фото Д. Дашкова, Ю. Лашука, Д. Володинова

2

как хозяйка хозяйке

Мыльная опера

по переписке

Любая хозяйка, если уж экономит, то на мыле обязательно. Тут как раз пришли три письма из разных мест, и все про мыло. Вернее, про обмылки. Кто-то их просто в унитаз кидает. А кто-то...

ПРО МЫЛО И ЭКОНОМИЮ

Я достаточно долго жила за границей и повсеместно видела такую экономию, какая нам и не снилась, и считаю именно такое, а не разбалабурное отношение нормальным. Мне не так легко достаются деньги, чтоб я выбрасывала без удержу недоиспользованные дорогие вещи. Например, дешевое мыло мне не нравится, а когда от дорогого остаются обмылки - варю свое собственное.

БЕРУ:

- штук 5 обмылков (и докупаю «Дав» или любое мыло, «кремовое» по консистенции);
- 2 стол. ложки ланолинового масла;
- 1 и 1/2 чайн. ложки какого-нибудь ароматного масла, например - миндального;
- 1 стол. л. овсяных хлопьев;
- 1 стол. л. молотого миндаля;
- высушенные и покрошенные лепестки цветов;
- немного подсолнечного масла;
- жестяную банку из-под горошка или еще там чего...

Мыло тру на терке. Затем растапливаю его в кастрюльке на ма-а-аленьком огне вместе с ланолином, помешивая, до тех пор, пока все не растопится. Убираю с огня, вмешиваю ароматное масло, овес, миндаль и лепестки. Мешаю, чтобы все равномерно распределилось. Смазываю банку внутри маслом. Ложкой накладываю мыльную смесь в банку и забываю про нее на 2-3 дня, то тех пор, пока не застынет, как мыло. Через пару дней, открывашкой аккуратно открываю «дно» банки и вытаскиваю мыльное «полено» (если не вытаскивается, подержать над горячей водой пару секунд). Ну и потом режу острым ножом на «диски». Прошу пользоваться!

ГЛАВНОЕ В ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ

Большинство жителей России на первое место в жизни женщины ставят семью и детей

ГЛАВНЫЕ ЦЕННОСТИ В ЖИЗНИ:

- 78 Семья
- 63 Дети
- 44 Любовь
- 17 Деньги
- 12 Успех в карьере
- 11 Красота
- 9 Ум
- 7 Равные права с мужчинами
- 4 Секс
- 3 Другое
- 2 Религиозная вера
- 2 Затруднились ответить



Источник: РОМИР Мониторинг

ИТАР ТАСС

ИЗ ЖИЗНИ ОБМЫЛКА

Сестра моя приспособилась обмылки не в унитаз спускать, как другие, а в бачок сливной, типа, какая-никакая дезинфекция. Только она их там пристраивает в приспособление, которое давным-давно покупала для специального средства для унитазов. Потом перестала, дорого, говорит, и перешла на обмылки. Тоже мысль.

Сергей, Богородск.

ОДНОРАЗОВАЯ

нормальным. Мне не так легко достаются деньги, чтоб я выбрасывала без удержу недоиспользованные дорогие вещи. Например, дешевое мыло мне не нравится, а когда от дорогого остаются обмылки - варю свое собственное.

Мыло тру на терке. Затем растапливаю его в кастрюльке на ма-а-аленьком огне вместе с ланолином, помешивая, до тех пор, пока все не растопится. Убираю с огня, вмешиваю ароматное масло, овес, миндаль и лепестки. Мешаю, чтобы все равномерно распределилось.

Смазываю банку внутри маслом. Ложкой накладываю мыльную смесь в банку и забываю про нее на 2-3 дня, то тех пор, пока не затвердеет, как мыло. Через пару дней, открывашкой аккуратно открываю «дно» банки и вытаскиваю мыльное «полено» (если не вытаскивается, поддержать над горячей водой пару секунд). Ну и потом режу острым ножом на «диски». Прошу пользоваться!

Алла
БАЛАКИНА.

- 1 стол. л. овсяных хлопьев;
- 1 стол. л. молотого миндаля;
- высушенные и покрошенные лепестки цветов;
- немного подсолнечного масла;
- жестяную банку из-под горошка или еще там чего...

ИЗ ЖИЗНИ ОБМЫЛКА

Сестра моя приспособилась обмылки не в унитаз спускать, как другие, а в бачок сливной, типа, какая-никакая дезинфекция. Только она их там пристраивает в приспособление, которое давным-давно покупала для специального средства для унитазов. Потом перестала, дорого, говорит, и перешла на обмылки. Тоже мысль.

Сергей, Богородск.

ОДНОРАЗОВАЯ МОЧАЛКА

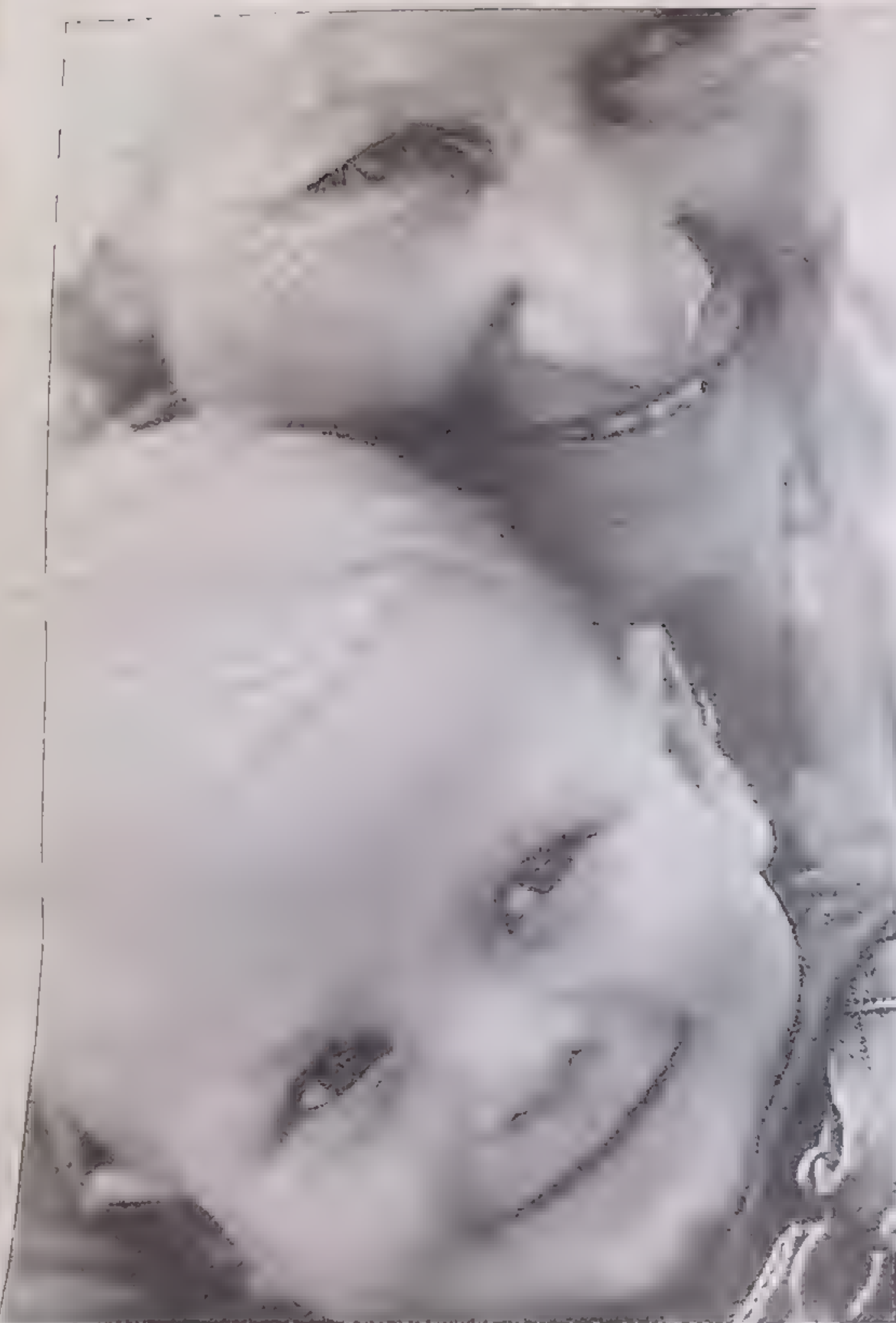
Моя маман вот что делает - в кусок капронового чулка засовывает обмылки, завязывает с двух сторон - и готова одноразовая мочалка для мытья посуды.

Юля ТОРОПОВА.

Для тела белого

Я иногда, когда настроение есть, геркулес в марлю заворачиваю и этим, как мочалкой, моюсь - для гладкости белого тела. Моюсь, пардон, как будто соплями: из марли (она сама, как скраб) такая жидкость вытекает склизкая. Не мылится, но когда процесс свершится, кожа только что не поет. Сначала терплю, потом радуюсь!

Светлана КРАЧКОВА.



МОЯ ЗАГАДОЧНАЯ БАБУШКА

Она имела самое простое происхождение, невнятное воспитание (сирота), 4 класса образования, рано потеряла мужа, жила в бедности и работала санитаркой.

ких локтей на столе и т.д. Она готовила им мороженое и водила в парк. Зимой регулярно ходила в библиотеку. Никогда не позволяла себе резких жестов, грубых слов и др. простонародных ма-

СТОИТ ЛИ УЧИТЬ РЕБЕНКА ДОМА?

Мы должны сделать выбор: дочь может перейти на домашнее обучение или продолжит ходить в школу. Аргументы «за» и «против» делятся поровну. Так и мечемся...

Ирина Петровна, г. Ковров.

Ответьте себе на несколько вопросов:

Вы способны заменить собой большой коллектив профессионалов? Пусть кто-то слабее, кто-то сильнее, но учителей готовили по их предметам, а вам придется на хорошем уровне знать и географию, и историю.

Вы готовы оставить работу и отдавать чаду большую часть своего времени?

❖ **Вы готовы организовать его день так, чтобы ему было всегда интересно?**

Да, учителя могут приходить к вам в дом, вы можете нанять репетиторов, но ребенок будет лишен полноценного общения с одноклассниками. А еще есть опасность авторитаризма: вы можете полностью подавить волю ребенка, или дочь начнет диктовать вам свои условия - оба варианта чреваты).

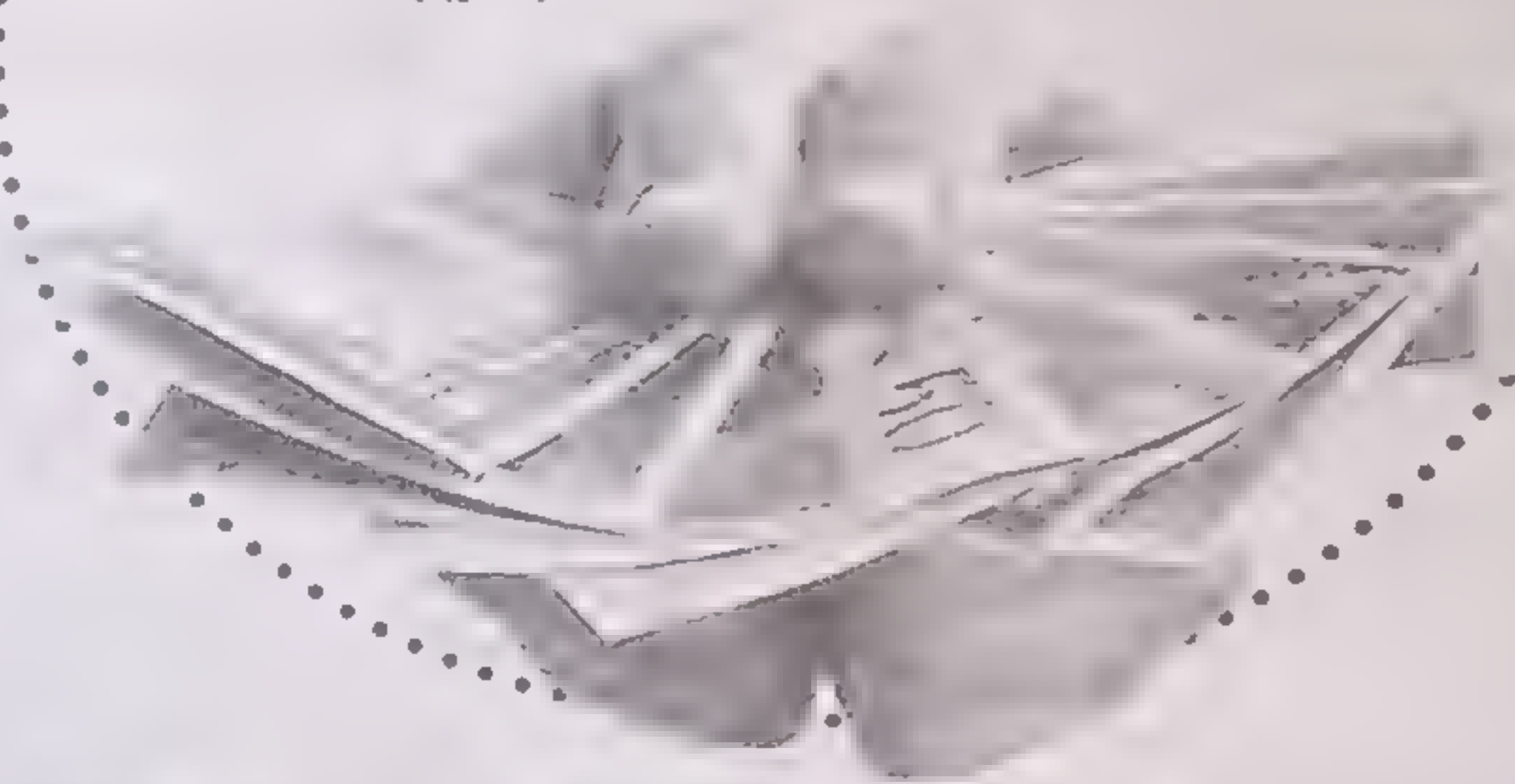
Ребенок должен быть **своевольным** в хорошем смысле этого слова — **иметь свою волю**.

В общем, без крайней нужды отправляйте дочь в школу. Может быть, вам просто стоит выбрать хорошую?

Как вернуть долг

Вам писала женщина, которая дает в долг, а возвращать ей не торопятся. Пусть прочитает этот заговор. Зажжет свечку, подойдет к окну и прочитает три раза:

• **Посылаю я на раба(имя) начет. Пусть этот начет раба**
 • **(имя) жжет и печет. По углам гоняет, кости ломает. Не ест,**
 • **не спит, не пьет, пока (имя) долг не вернет. Во имя Отца и**
 • **Сына и Святого Духа, Аминь.**



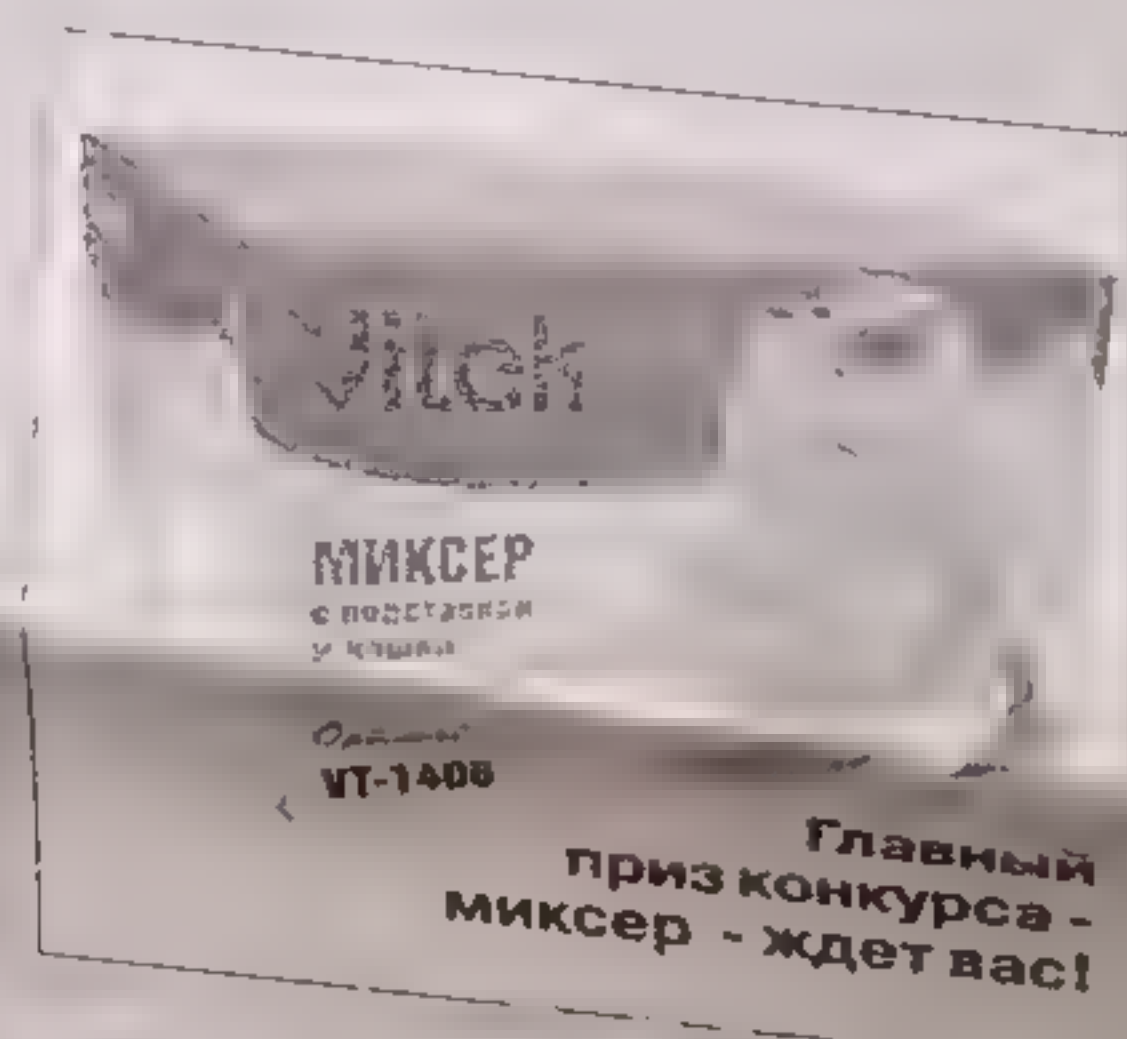
ВСЕМ, КТО ХОТЕЛ БЫ УЧАСТВОВАТЬ
В НАШЕМ КОНКУРСЕ!

Дорогие хозяйки!

Мы очень рады вашему активному участию в конкурсе. Вы такие умелицы и выдумщицы, что нам в редакции хотелось бы опубликовать как можно больше ваших писем. Их приходит много, одно интереснее другого, ваши советы и рассказы поражают нас оригинальностью и находчивостью. Особенно это касается номинации «**Любимый цветок**» - самой популярной у вас. Меньше всего приходит писем в номинации «**Деревце-хозяйки!**».

Меньше всего приходит писем на номинацию «Чистый четверг». И это по теме, которая знакома любой из нас? Пишите, не стесняйтесь - то, что вам кажется простым и обыкновенным, другой хозяйке будет в новинку, и многое она с радостью использует у себя дома.

Мы будем публиковать ваши письма и после подведения итогов. Кстати, они будут подведены в конце мая - время у вас еще есть.



КОНКУРС! КОНКУРС! КОНКУРС!

Дорогие читатели, напоминаем вам, что у вас есть возможность блеснуть своими талантами, но и выиграть денежный приз. В следующем номере газеты «Ура» вы сможете принять участие в конкурсе «КОН

МОЯ ЗАГАДОЧНАЯ БАБУШКА

Она имела самое простое происхождение, невнятное воспитание (сирота), 4 класса образования, рано потеряла мужа, жила в бедности и работала санитаркой.

И тем не менее она до самой смерти содержала в идеальном порядке дом, который смогла сделать «незабываемо уютным» (как выразилась мама): выращивала потрясающие цветы, заказывала знакомым рабочим сделать ей круглый стол, стулья с высокими ажурными спинками и резной комод. На окнах всегда были чистейшие ослепительно белые занавески, на столе всегда лежала крахмальная скатерть и стояла ваза с цветами. Если она пила чай — то были чашка, блюдце и сахарница с щипцами.

Откуда она знала правила хорошего тона, остается загадкой, но она учила им своих дочек (среды которых была и мама), ника-

ких локтей на столе и т.д. Она готовила им мороженое и водила в парк. Зимой регулярно ходила в библиотеку. Никогда не позволяла себе резких жестов, грубых слов и др. простонародных манер. Не пела за столом песни и не рассказывала анекдоты.

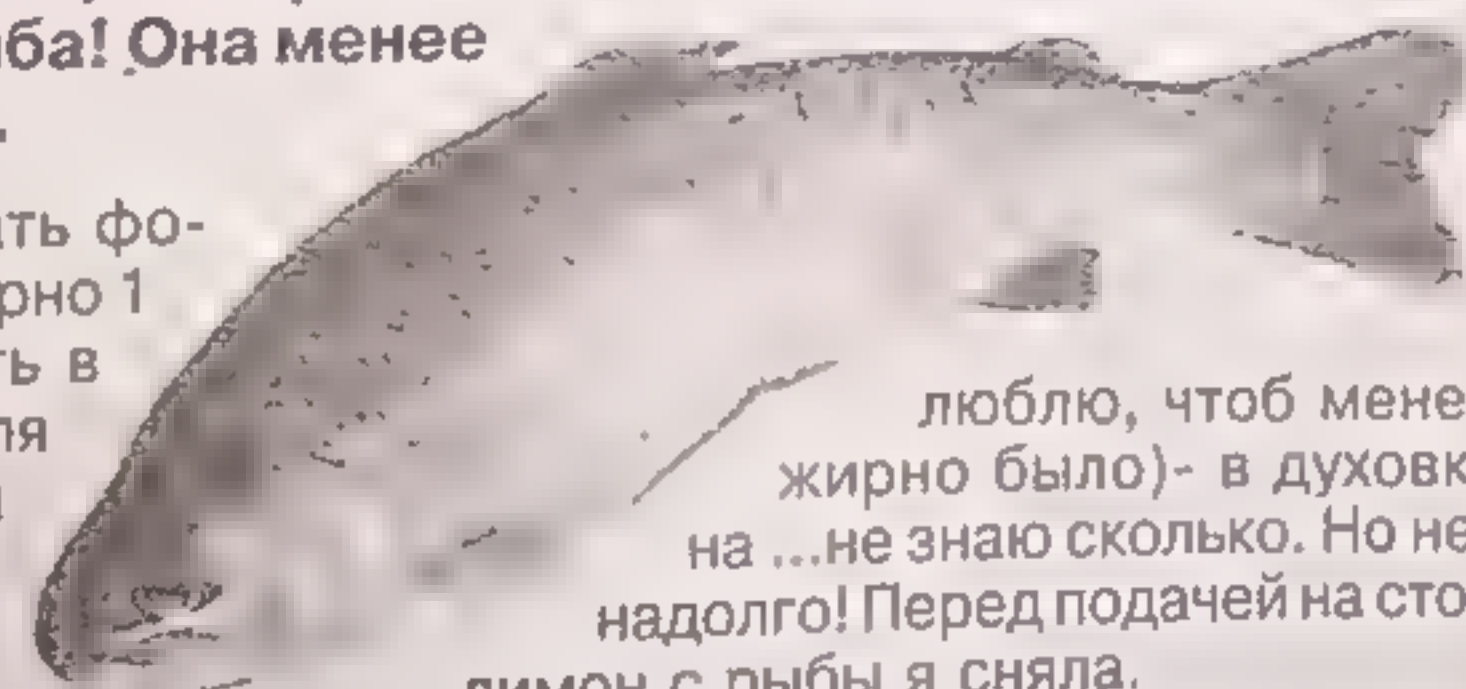
Мне грустно. Потому что у меня ничего этого и в помине нет. Не передалось. Когда я одна, я предпочитаю есть перед телевизором с коленки, конечно, без ножа и салфетки, могу напиться соку прямо из бутылки или пачки, без всякого стакана. Могу даже залезть в общее блюдо своей вилкой, чтобы попробовать, что там. Разве что не чавкаю и не рыгаю (не умею). Все равно же никто не видит, что-то из себя изображать не перед кем. Да и просто так мне приятнее. А вот этой самой культуры — нет.

Ада.

ЛЮБЛЮ, КАК ДОНЦОВА: ПРОСТО, БЫСТРО, ВКУСНО!

Не помню в подробностях, но это точно было на НТВ — выступала Дарья Донцова и рассказывала про форель. Форель — красная рыба! Она менее жирная, чем лосось.

Значит, так: порезать форель кусочками, примерно 1 см толщиной, уложить в форму (посуда такая для запекания в духовом шкафу) плашмя, слегка подсолить и поперчить (это дело вкуса), сверху уложить кружками лимон (тонкими в один слой), в форму налить сливок на 0,5 см (я брала 10%-ные сливки, а есть и 35%-ные, но я



люблю, чтоб менее жирно было) — в духовку на ...не знаю сколько. Но не надолго! Перед подачей на стол лимон с рыбы я сняла. Блюдо — класс! Цена форели приемлема, готовить быстро, просто. А вкусно-то как!

Валентина.

ноклассниками. А еще есть опасность авторитаризма: вы можете полностью подавить волю ребенка, или дочь начнет диктовать вам свои условия — оба варианта чреваты.

Ребенок должен быть свободным в хорошем смысле этого слова — иметь свою волю.

В общем, без крайней нужды отправляйте дочь в школу. Может быть, вам просто стоит выбрать хорошую?

номинацию «Чистый четверг». И это по теме, которая знакома любой из нас? Пишите, не стесняйтесь — то, что вам кажется простым и обыкновенным, другой хозяйке будет в новинку, и многое она с радостью использует у себя дома.

Мы будем публиковать ваши письма и после подведения итогов. Кстати, они будут подведены в конце мая — время у вас еще есть.

Ulrich

МАКСИМ

УТ-1206

Главный приз конкурса — миксер — ждет вас!

КОНКУРС! КОНКУРС! КОНКУРС!

Дорогие читатели, напоминаем вам, что у вас есть возможность не только блеснуть своими талантами, но и выиграть замечательные призы. В прошлом номере газета «Хозяйка в доме» объявила конкурс «ЛУЧШАЯ ХОЗЯЙКА»!

Условия конкурса:

Конкурс проводится в три этапа. Продолжительность каждого — 4 недели. По итогам каждого этапа определяются четыре победителя в каждой из 4 номинаций:

- «Чудо-вещь»
- «Любимый цветок»
- «Чистый четверг»
- «Кошкин дом»

НОМИНАЦИЯ «ЧУДО-ВЕЩЬ»

Расскажите о вещи, которую вы сделали своими руками и теперь она украшает ваш дом, или так удобна, что ваши друзья хотели бы иметь такую же. Эта вещь может быть любой. Главное — вы ее придумали и сделали сами. Если можете, пришлите фотографии.

НОМИНАЦИЯ «ЛЮБИМЫЙ ЦВЕТОК»

Вы вырастили его из маленького семечка? Нашли в подъезде банку с полусохшим стволком и выходили? Вам его подарил близкий человек и цветок дорог как память? Какие только причины не заставляют нас отдать силы и любовь маленькому растеньицу! Напишите нам свою историю цветка, который принес вам самую большую радость в жизни, и пришлите с фотографией любимца (можно и без нее).

НОМИНАЦИЯ «КОШКИН ДОМ»

Тили-бом, тили-бом!!! Дом, к счастью, в целом, но в сохранности ли? Кошки, они такие хулиганистые! Предлагаем поделиться своим опытом по сохранности дома от кошачьих когтей, меток и прочего урона. Самый оригинальный будет награжден призом и признательностью всех кошачьих хозяев.

НОМИНАЦИЯ «ЧИСТЫЙ ЧЕТВЕРГ»

А может быть, пятница, суббота? В какой день вы обычно моете полы? Именно то, как вы это делаете, нас и интересует. Вроде бы дело нехитрое — но у каждой хозяйки свои привычки, секреты и приемчики. Не стесняйтесь поделиться. Ведь все мы — хозяйки, всем интересно перенять хороший опыт! Заодно и приз получите!

Каждая из вас может участвовать одновременно во всех номинациях. Обязательное условие — наличие купона.

По окончании каждого этапа публикуются имена лауреатов во всех номинациях. Каждый из них получит от редакции Почетный диплом и подарок с логотипом газеты «Хозяйка в доме» на добрую память.

Лауреаты всех четырех этапов будут претендентами на 4 главных приза (по каждому на одну номинацию).

Главный приз — бытовая техника для лучшей хозяйки!

Для тех, кто решил принять участие в конкурсе:

1. Заполняйте купон.
2. Вырезайте его из газеты.
3. Наклеивайте его на листок бумаги вверху.
4. На каждом листке пишите свой рецепт, совет, рассказ. Только один.
5. Вкладываете листок в конверт и отправляете по адресу: 603126, Н.Новгород, ул. Родионова, 192, корп. 1, газета «Хозяйка в доме».

Я, _____

фамилия _____

имя _____

отчество _____

участвую в конкурсе «Лучшая хозяйка» в номинации _____

указать одну из четырех

Мой адрес: _____

4



без рецепта

Цифровой градусник: температура в трех видах

- Градусник от всех болезней помогает, - любит посмеяться моя подруга, глядя, как я разыскиваю термометр. Шутки шутками, а температуру измерить надо - иначе не поймёшь, чем лечиться. Да вот подарила своего «помощника» соседке-пенсионерке. Пришла в аптеку, а там градусников разных - запутаться можно! Ничего не купила, решила сначала посоветоваться. Какой термометр лучше?

Нина Константиновна.

Конечно, градусник в домашней аптечке необходим. Сейчас, кроме ртутных термометров, в продаже есть цифровые, градусники-пластыри, градусники-пустышки. Последнее изобретение предназначено для маленьких детей, а если ваши уже выросли, то и покупать «пустышку» незачем.

Пластырь (30-50 рублей) не измеряет температуру в градусах. Его задача - выяснить, есть ли отклонения от нормы. Если есть - он меняет цвет. Зато можно узнать температуру на определенном участке тела. Например, идет ли воспалительный процесс в области операционного шва или какой-нибудь другой «болячки».

А вот ртутный или цифровой термометр купить нужно. Какой выбрать? Всё зависит от возраста. Ртутный, конечно, самый точный и дешёвый (15-20 рублей), но если вы собираетесь мерить температуру детям или пользоваться им на пенсии, лучше купить цифровой (120-200 рублей). Почему? Конечно, из-за ртути. Даже человек «в полном расцвете сил» рискует разбить стеклянный градусник.

Результат - заражение помещения, вызов аварийки, в общем, куча неприятностей. Пожилые люди и дети, по статистике, попадают в такие ситуации в три раза чаще.

Что нужно проверить в цифровом термометре? Возможность смены батареек. Тогда ваш аппарат будет «вечным». И ещё один совет: чтобы не доставать каждый раз инструкцию, наклейте (или сделайте гравировку) нормы температур прямо на градуснике. Поскольку базальная, оральная и температура под мышкой различаются.

СРОЧНЫЕ МЕРЫ

- При кровоточивости десен хорошо полоскать рот настоем коры дуба и цветков липы: столовую ложку смеси (одна часть липы на две части коры дуба) заливают стаканом кипятка, настаивают 10 минут и полощут рот несколько раз в день.
- Тем, у кого слоятся ногти, стоит взять на вооружение такой рецепт: столовую ложку морской соли (чистой, без красителей и парфюмерных добавок) нужно развести в трех стаканах теплой воды. Опустите в раствор кончики пальцев и поддерживайте в течение 10-15 минут. Такие ванночки полезно делать курсом в течение 10 дней.
- Если в середине дня вас вдруг одолела головная боль, причина может быть в перенапряжении мышц шеи и головы. Попробуйте на 10-15 минут приложить к плечам грелку, горячий компресс или размять шею; сделав несколько наклонов и вращение головой.

© «Собеседник».



Любим понежиться в тепленькой водичке...

Мы очень любим полежать в ванне, полтора часа, это мы всегда. Мы - это почти все члены нашей семьи. Заберут с собой книжку, чего-нибудь пожевать - и «не трогайте меня, я в ванне». Неужели это категорически вредно? Чего уж такого плохого в тепленькой водичке?

Семья ВЕРШИННЫХ.

Делая это ежедневно и подолгу, вы рискуете навредить жировому слою кожи и ее кислотной смазке. Поэтому в ванной засиживайтесь не больше двух раз в неделю и не дольше чем на 15 минут!

И еще - многие любят сидеть едва ли не в кипятке, оправдываясь тем, что горячая ванна стимулирует кровообращение.

Увы, чаще всего эти оправдания выслушивают врачи «скорой помощи», отвечая: «разве можно было столько вариться, милочка, при вашем-то сердце и сосудах! Как можно не знать, что лучшая температура воды - это температура тела!»

А если вам позарез надо выйти из ванной в тонусе, достаточно напоследок ополоснуться прохладной - но не холодной! - водой. Это и бодрости придаст, и поры на коже сузит. При раздраженной коже хорошо добавлять в ванну целебные травы, заодно снимая ими стресс. Тем, у кого кожа сухая, стоит прикрутить прямо под кран «овсяный фильтр» (марлевый мешочек с 3 - 4 ложками овсяных хлопьев).

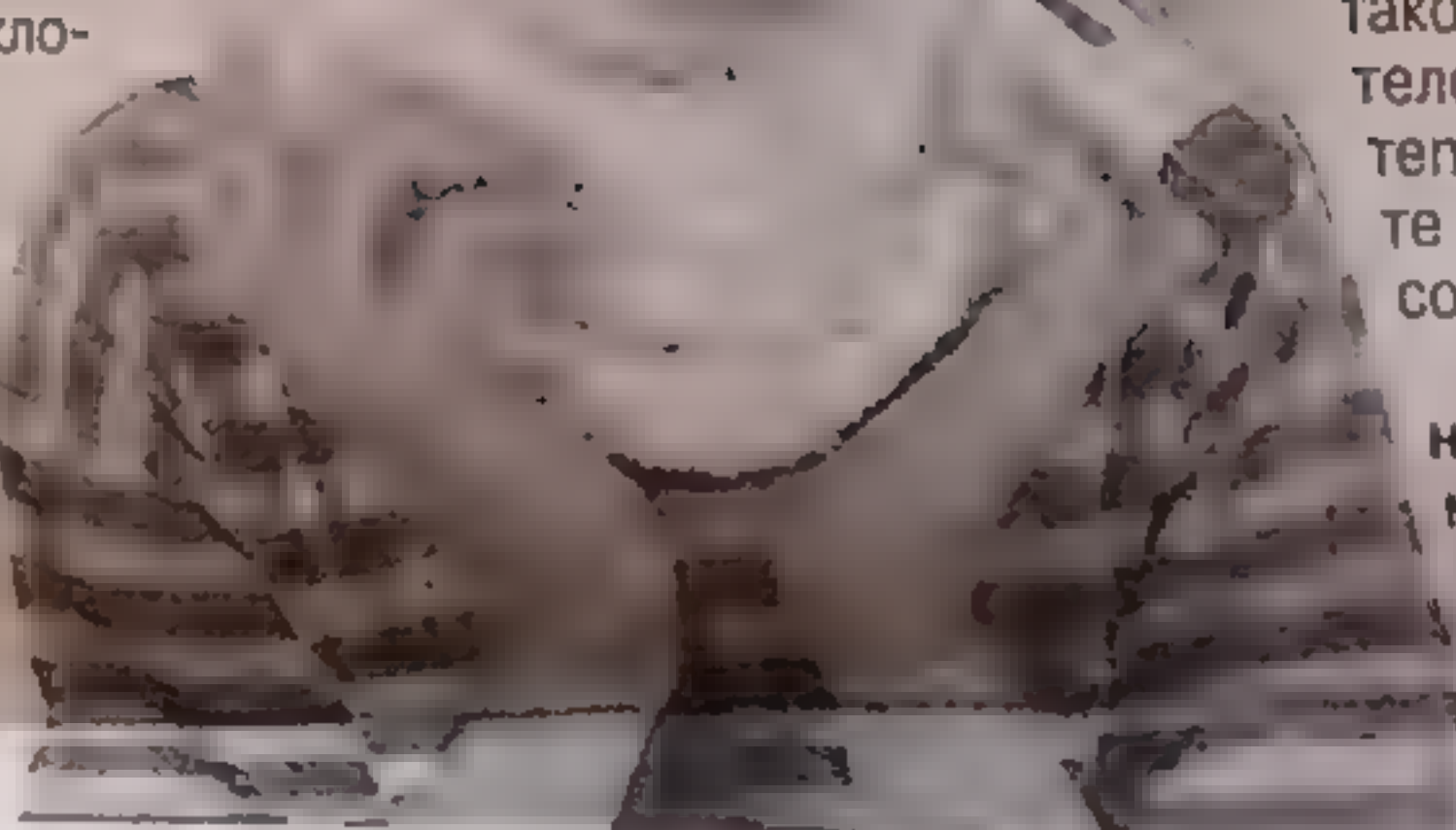
Жидкость, которая льется из наших водопроводных кранов, кожу портит, сушит ее до трещинок соединениями кальция и магния. Поэтому красавицам с нежной кожей необходимо держать на раковине стаканчик с питьевой содой, добавляя ее в воду для умывания - по пол-ложки на литр.

Здоровье в дом приносит чудо-тренажер!

Я больна с детства. В грудничковом возрасте была инвазирована тифом. В юные годы инвалид II гр. В 30 лет перенесла туберкулез легких, а дальше больше болячек: туберкулез легких,

не была уверена, что по-прежнему налаживалась. Та-

...выяснить, есть ли отклонения от нормы. Если есть - он меняет цвет. Зато можно узнать температуру на определенном участке тела. Например, идет ли воспалительный процесс в области операционного шва или какой-нибудь другой «солнышко»



...такой рецепт: столовую ложку морской соли (чистой, без красителей и парфюмерных добавок) нужно развести в трех стаканах теплой воды. Опустите в раствор кончики пальцев и поддерживайте в течение 10-15 минут. Такие ванночки полезно делать курсом в течение 10 дней.

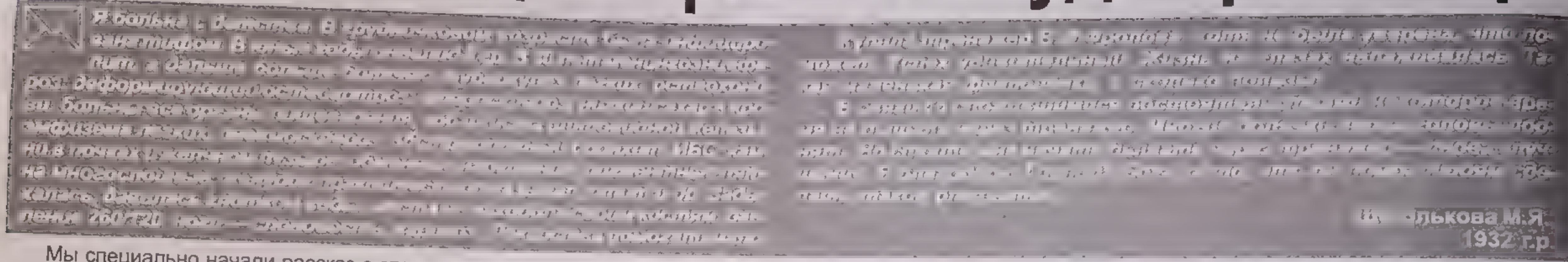
● Если в середине дня вас вдруг одолела головная боль, причина может быть в перенапряжении мышц шеи и головы. Попробуйте на 10-15 минут приложить к плечам грелку, горячий компресс или размять шею, сделав несколько наклонов и вращение головой.

© «Собеседник».

...тонусе, достаточно напоследок ополоснуться прохладной - но не холодной! - водой. Это и бодрости придаст, и поры на коже сузит. При раздраженной коже хорошо добавлять в ванну целебные травы, заодно снимая ими стресс. Тем, у кого кожа сухая, стоит прикрутить прямо под кран «овсяный фильтр» (марлевый мешочек с 3 - 4 ложками овсяных хлопьев).

Жидкость, которая льется из наших водопроводных кранов, кожу портит, сушит ее до традиционных соединений кальция и магния. Поэтому красавицам с нежной кожей необходимо держать на раковине стаканчик с питьевой содой, добавляя ее в воду для умывания - по пол-ложки на литр.

Здоровье в дом приносит чудо-тренажер!



Мы специально начали рассказ с этого удивительного письма. «Дыхательный тренажер Фролова» представляет собой оригинальное портативное устройство, предназначенное для проведения дыхательных упражнений с целью профилактики и лечения различных заболеваний, повышения адаптационных возможностей организма. Дыхательный тренажер позволяет проводить тренировки дыхательной мускулатуры с созданием сопротивления как в фазе вдоха, так и выдоха.

Мы непросто мало знаем об особенностях нашего организма и порой от незнания совершаем множество ошибок. Одна из самых серьезных и очевидных — ошибка в схеме нашего дыхания, в его ритме и его глубине. Очень упрощенно наш организм похож на костер, в котором сгорают питательные вещества, и чем быстрее в организм поступает кислород, тем быстрее этот костер потухнет.

Причина старения — накапливающиеся в ДНК мутации. А как показал в своей общепризнанной теории Дэнхен Харман, повинны в этих мутациях свободные радикалы, образующиеся во время окислительных процессов в клетках. Чем чаще дыхание, тем больше свободных радикалов кислорода образуется в клетках.

Приведем немного цифр о нашей жизни.

Мы делаем 1000 вдохов в час, 24 000 за сутки, 9 миллионов за год, а на протяжении жизни в среднем около 650 миллионов. При

этом организм производит за 70 лет около тонны радикалов кислорода! Вывод прост: хочешь дольше жить — дыши медленно!

Русский ученый Владимир Фролов придумал оригинальное устройство: дыхательный тренажер. Здоровье автор имел незавидное. Теперь это цветущий мужчина 65-летнего возраста, бодрый и здоровый. Дело в том, что ему удалось не только управлять своим дыханием, но и открыть основы совершенно новой теории — теории эндогенного дыхания. Всего 20 минут простых занятий на ТРЕНАЖЕРЕ ФРОЛОВА в день в течение 2 месяцев и вы не заметите, как частота вашего дыхания с 1000 раз в час понизится до 240. Продолжая заниматься, вы сможете достичь результата: 100 и менее дыхательных движений в час.

Дыши правильно — живи хорошо!

Дыхательный тренажер Фролова имеет официально утвержденные показания к применению:

- Хронический бронхит
- Бронхиальная астма
- Эмфизема легких
- Очаговый туберкулез легких
- Гипертоническая болезнь
- Ишемическая болезнь сердца
- Вегетососудистая дистония
- Астенический синдром
- Патологический климакс
- Атеросклероз
- Заболевания, вызываемые нарушением обменных процессов в организме
- Заболевания опорно-двигательного аппарата

парата (хондрозы, артрозы и т.д.)

- Остеохондроз
- Снижение лишнего веса и дальнейший немедикаментозный его контроль
- Лечение табакокурения (помогает бросить курить без применения медикаментов)

Тренажер Фролова можно использовать как ингалятор.

Желаем вам здоровья и счастья в личной жизни!!!

В заключение хотим привести выдержки из некоторых писем.

«...Приобрести тренажер Фролова буквально заставила соседка. Я имела помимо возрастных, массу хронических заболеваний, таких, как ишемическая болезнь сердца, язва желудка, а после зимы ослабли ноги. Стала очень плохо ходить, с трудом отрывала ноги от земли. После занятий на тренажере первым моим удивлением было то, что я ИДУ, буквально была ошеломлена этой радостью. Улучшилось общее состояние. А самое главное, что за последние 4 месяца я не приняла ни одной таблетки и ни разу не обратилась к врачу. Хочу выразить огромную благодарность создателю тренажера Фролову. Большое спасибо!»

Шабанова Вера Ивановна, 74 года, г. Минск.

«Более 20 лет болею гипертонической болезнью, ожирением III степени. Приобрела и использую дыхательный тренажер Фролова. Постоянно консультируюсь у врачей по выбору индивидуального режима дыхания. Считаю,

что результаты очень хорошие: через 1,5 месяца нормализовалось давление, что очень удивило моего участкового терапевта, за 2 месяца я без проблем «потеряла» 16 кг лишнего веса и чувствую себя значительно лучше. Все мои знакомые спрашивают, какой диетой я лечу ожирение.

Елена Михайловна К-ва, г. Новосибирск.

Для того чтобы заказать прибор, напишите заявку и отправьте ее по адресу: 302001, г. Орел, а/я 22 (БВ), «Доктор Фролов». В заявке обязательно укажите почтовый индекс, свой адрес, фамилию, имя, отчество, а также название; количество приборов и подпись. Пишите разборчиво, желательно печатными буквами. Оплата производится при получении на почте. Стоимость прибора 460 руб. + 8% почтовые расходы.

Получить подробную информацию и заказать прибор можно по телефонам: 8(0862) 29-71-04 (с 10 до 19 часов), или по электронной почте: dr_frolov@rambler.ru. Заказ высылается по почте наложенным платежом.

Внимание!
Остерегайтесь подделок,
заказывайте прибор по почте
только у нас!

Каждому заказавшему прибор —
методичка в подарок!

Лицензия Министерства промышленности, науки и технологий Российской Федерации № 64/2002-0566-0571 вид. ООО Ф «Данзил» от 10.10.2002г. Сертификат Соответствия № РОСС RU ME24 B-7000 № 5140554



С ТЕЛЕЭКРАНОВ ВЕЩАЮТ ЛИПОВЫЕ МЕДИКИ

С удивлением прочитала в газете, что в рекламе некоторых жвачек, зубных паст по телевизору снимаются вовсе не врачи, а актеры или даже сотрудники фирм-производителей. Как же так? Ведь нас, телезрителей, об этом не предупреждают, и мы считаем, что советы нам дают не липовые медики, а профессионалы?

О.Р.

Отвечает эксперт по рекламе Общества защиты прав потребителей Михаил Сыромятников:

- Действующий в нашей стране Закон «О рекламе», к сожалению, не запрещает в рекламных роликах выдавать за врачей артистов и других лиц, не имеющих медицинского образования.

В то же время некоторые юристы считают, что описанная вами реклама все же попадает под определение недобросовестной. То есть «вводит потребителя в заблуждение относительно рекламируемого товара посредством злоупотребления до-

ТЕЛЕШОПЫ ЗАГОНЯЮТ В РАМКИ

Государственная Дума рассматривает поправки к Закону «О защите прав потребителей», которые ограничат беспредел интернет-магазинов, ТВ-шопов и прочих «торговцев на расстоянии». Если депутаты примут предложения правительства, ужесточающие правила дистанционной торговли, обманутые потребители смогут отстаивать свои права на законных основаниях. Но в первом чтении принята только одна поправка, которая как раз ударит по потребителям, зато развяжет руки продавцам и производителям некачественных товаров.

«АЯ» - ЭТО «ВЕТЕР В ПОЛЕ»

Покупая товар в реальном магазине, вы можете его пощупать, рассмотреть, понюхать и сравнить с аналогичным. При «посещении» интернет-магазина, телешопа или каталога, который вам кинули в почтовый ящик, вы такой возможности лишены.

- Дистанционные продажи - это просто беда. Как только интернет-магазин получает первые претензии от покупателей, он вообще закрывается, - говорит Надежда Голыкова, председатель Московского общества защиты потребителей. - Никто не хочет отвечать по обязательствам, менять товар и возвращать деньги.

- Почти невозможно найти недобросовестного продавца, если в качестве обратного адреса он указывает номер абонентского ящика, - говорит Владимир Китайгородский, инспектор департамента Госторгинспекции РФ по Московской области. «АД» - это бич дистан-



ВРЕМЯ ВОЗВРАЩАТЬ ПОКУПКИ

Среди поправок к закону, предложенных на рассмотрение депута-

там, есть принципиальная норма, которая будет нельзя. Его придется

ремонтировать по гарантии. Существенный недостаток - это тот, который не может быть ликвидирован без соразмерной

ТАКАЯ МУЗЫКА ИГРАЕТ!

Купили дочке мобильник с полифонией. Теперь просит музыку, которая у нее в телефоне не записана. А через месяц разонравится - новую покупать?

М.Ю.

Можно купить, можно записать. А вообще-то, это бум, вам придется смириться. Мировой рынок мелодий для сотовых телефонов достиг в 2003 году \$3.5 млрд. Объем российского рынка мелодий для мобильных телефонов можно оценить примерно в \$600 тыс. в месяц (данные прошлого года. В этом они будут выше значительно). Но часто мелодии в сотовом телефоне звучат фальшиво, поскольку этот рынок пока остается пиратским.

Понять это может практически каждый. Когда чей-то телефон начинает играть музыку, которая не была изначально в него заложена, а была загружена пользователем, то она часто звучит несколько фальшиво. Оказалось, что многие мелодии записаны с отклонениями намеренно - если мелодия несколькими нотами отличается от оригинала, ее продавцу можно избежать проблем с владельцем авторских прав. Однако для того, чтобы сотовый абонент купил запись, узнав в ней любимую мелодию, ее гармоническую основу (продавцы мелодий называют ее «паттерн») оставляют оригинальной. Иными словами, продавцы таких мелодий используют тотальную музыкальную неграмотность населения.

В компании «Вымпелком» (торговая марка «Би Лайн») «Финансовым Известиям» сообщили, что спрос на эту услугу вырос за год в 10 раз и рынок будет расти очень быстро, поскольку полифонических телефонов становится все больше.

Чаще всего человек выбирает мелодию не из соображений ее популярности, а для того, чтобы выделиться. Зачастую люди весьма далекие как от музыкаль-

так? Ведь нас, телезрителей, об этом не предупреждают, и мы считаем, что советы нам дают не липовые медики, а профессионалы?

О.Р.

Отвечает эксперт по рекламе Общества защиты прав потребителей Михаил Сыромятников:

- Действующий в нашей стране Закон «О рекламе», к сожалению, не запрещает в рекламных роликах выдавать за врачей артистов и других лиц, не имеющих медицинского образования.

В то же время некоторые юристы считают, что описанная вами реклама все же попадает под определение недобросовестной. То есть «вводит потребителя в заблуждение относительно рекламируемого товара посредством злоупотребления доверием» (ст.6 Закона «О рекламе»). Ведь кому как не медикам нам доверять? Мы надеемся, что скоро это противоречие будет устранено: в Госдуме уже поступила поправка к Закону «О рекламе», которая запрещает снимать в рекламных роликах как артистов в белых халатах, так и «настоящих» врачей.

Кстати, в Законе уже сегодня прописаны некоторые специальные ограничения в отношении медицинской рекламы. Так, ст.16 запрещает массовую рекламу лекарств, которые отпускаются по рецепту, а также медицинских приборов, для безопасности пользования которыми нужна специальная подготовка. Такие товары можно рекламировать только в специализированных изданиях для медицинских работников.

Покупая товар в реальном магазине, вы можете его пощупать, рассмотреть, понюхать и сравнить с аналогичным. При «посещении» интернет-магазина, телешопа или каталога, который вам кинули в почтовый ящик, вы такой возможности лишены.

- Дистанционные продажи - это просто беда. Как только интернет-магазин получает первые претензии от покупателей, он вообще закрывается, - говорит Надежда Головкова, председатель Московского общества защиты потребителей. - Никто не хочет отвечать по обязательствам, менять товар и возвращать деньги.

- Почти невозможно найти недобросовестного продавца, если в качестве обратного адреса он указывает номер абонентского ящика, - говорит Владимир Китайгородский, инспектор департамента Госторгинспекции РФ по Московской области. - «АЯ» - это бич дистанционной торговли и верный признак, что вас пытаются обмануть, причем к этой уловке прибегают и известные компании, например, «Поиск», торгующий семенами по каталогам и через Интернет. Любой магазин, в том числе предприятие дистанционной торговли, должен иметь юридический адрес, отдел рекламаций и консультантов, которые могут подтвердить свою квалификацию. Особенно опасно покупать на расстоянии товары для здоровья. Телефонные консультанты могут вам наврать все что угодно - никакой ответственности за свои слова они не несут.

СУТЯГИ ПОНЕВОЛЕ

Потребители, которым повезло найти дистанционного торговца, нарушившего закон, подают иск в суд. Справедливости приходится ждать годами.



ВРЕМЯ ВОЗВРАЩАТЬ ПОКУПКИ

Среди поправок к закону, предложенных на рассмотрение депутатам, есть принципиальная норма, которая позволит покупателям в течение 10 дней вернуть любой товар, купленный в интернет-магазинах, телешопах и других предприятиях дистанционной торговли, без объяснения причин.

- Эти 10 дней - так называемый период охлаждения, - объясняет депутат Государственной Думы Петр Шелищ, председатель Союза потребителей России. - Покупателю дается право хорошенько подумать о целесообразности приобретения. Не секрет, что большинство покупателей телешопов попадают под возбуждающее действие рекламы: «Звоните прямо сейчас!» и «Первым десяти позвонившим - подарок!» Теперь у них будет время остыть и посоветоваться с другими членами семьи.

А вот технически сложный товар, не имеющий существенных технических недостатков, вернуть в ма-

газин будет нельзя. Его придется ремонтировать по гарантии.

- Существенный недостаток - это тот, который не может быть ликвидирован без соразмерных затрат либо делает товар непригодным к использованию, - продолжает Петр Шелищ. - Это значит, если телевизор показывает, но плохо, вам придется его ремонтировать. Эта поправка призвана оградить продавцов от «потребительского экстремизма» - когда покупатели бесконечно предъявляют претензии продавцам и требуют замены товара на новый, как только гарантийный срок подходит к концу.

Наталья БАРАНОВСКАЯ.
© «Известия».
Коллаж И.МАЛЬЦЕВОЙ.

терских прав. Однако для того, чтобы сотовый абонент купил запись, узнав в ней любимую мелодию, ее гармоническую основу (продавцы мелодий называют ее «паттерн») оставляют оригинальной. Иными словами, продавцы таких мелодий используют тотальную музыкальную неграмотность населения.

В компании «Вымпелком» (торговая марка «Би Лайн») «Финансовым Известиям» сообщили, что спрос на эту услугу вырос в год в 10 раз и рынок будет расти очень быстро, поскольку полифонических телефонов становится все больше.

Чаще всего человек выбирает мелодию не из соображений ее популярности, а для того, чтобы выделиться. Зачастую люди, весьма далекие как от музыкальной культуры, так и от культуры вообще, выбирают Моцарта, Баха и Бетховена, а телефон одного из дирижеров Большого театра радостно играет незабвенную «Мурку».

finiz.ru

Топ 10 мелодий для мобильных телефонов

- Главная тема к к/ф «Бригада».
- ИГОРЬ КОРНЕЛИУК - «Город, которого нет»
- Группа «ЛЕНИНГРАД» - www
- Мелодия из к/ф «Шерлок Холмс и доктор Ватсон»
- Группа «ВИА ГРА» - «Не оставляй меня, любимый»
- Дуэт «ЧАЙ ВДВОЕМ» - «Ласковая моя»
- Pink Panther («Розовая пантера»)
- Группа EAGLES - Hotel California
- Группа «ДИСКОТЕКА АВАРИЯ» - Disco Superstar
- Группа «ТАТУ» - «Простые движения»

БУЛЬОН С ОМЛЕТОМ

На 2 - 2,5 л прозрачного бульона для омлета - 1 стакан молока, 1 ст. ложка масла, 4 яйца.

Сварить мясной или куриный бульон, а затем приготовить омлет. Для приготовления омлета отбить в тарелку или миску яйца и взбить венчиком, чтобы белок и желток хорошо смешались, добавить соль и, продолжая взбивать, влить холодное молоко или бульон. Полученную массу вылить в гладкие порционные формочки или на сковороду, смазанную сливочным маслом, установить ее в другую большую сковороду с горячей водой, накрыть крышкой и проварить, пока омлет не загустеет. Время варки омлета в маленьких формочках 10-15 минут, в большой же сковороде 30-40 минут.

Чтобы поверхность омлета получилась ровной, во время варки вода должна быть близка к кипению, но не кипеть.

Готовый омлет немного охладить (10-15 минут), а затем выложить из формочек в тарелки с бульоном. Омлет, приготовленный на сковороде, после того как он будет вынут из нее, надо нарезать квадратиками.

Омлет для бульона можно приготовить со шпинатом или томатом. Шпинат для этого берут консервированный или свежий. Свежий шпинат нужно хорошо промыть, отварить в небольшом количестве воды и протереть сквозь сито. Подготовленный шпинат или томат-пасту добавляют в яичную смесь перед ее запеканием.

БУРЯЧНИКА

250 г черешков листьев свеклы, 20 г

теста, 20 г муки кукурузной, 30 г сметаны, соль по вкусу.

С листьев столовой свеклы срезать черешки, очистить их от кожицы, мелко нарезать, залить водой, заправить лимонным соком и оставить на 8 - 10 ч в теплом месте, а затем отварить. При подаче заправить сметаной, кукурузной мукой и солью.

ВИННЫЙ СУП

1,5 ст. л. сливочного масла, 30 г пшеничной муки, 1/2 л воды, 75 г сахара, 1/2 лимона, 1/2 л белого вина, 1 яичный желток.

Муку поджарить в разогретом масле до ярко-желтого оттенка, постоянно помешивая, залить водой, варить 10 минут. Добавить 50 г сахара, мелко протертую лимонную цедру и сварить. Затем заправить вином, разведенным с жел-

ком и, помешивая, довести почти до кипения.

Готовый суп заправить сахаром и лимонным соком.

ГОРОХОВЫЙ СУП ПО-МОНГОЛЬСКИ

1 стакан зеленого сухого гороха, 1 стакан томатного сока, 1 ст. л. сливочного масла или маргарина, 1 луковица средней величины, 1 литр крепкого мясного бульона, соль, перец, 1-2 ст. л. сливок.

Лук мелко нарезать, слегка обжарить в масле или маргарине. Добавить холодный мясной бульон. Горох, замоченный с ночи, положить в бульон, сварить и протереть сквозь сито в суп. Добавить и протертый сок, посолить, поперчить и варить на слабом огне еще 10 минут. Перед подачей на стол добавить сметану.

6

практичный гардероб

ФАЛЬШСПОРТ

Нарваться на подделку сейчас проще простого. И не только на рынке или в уличном переходе. Фирменный магазин теперь тоже не гарантия. Лучше всего запомнить несколько примет качественной вещи и при покупке обращать на них внимание. Итак, покупая спортивные вещи, знайте:

Подделки российского производства в среднем более качественные, нежели иностранные. Наши пираты чаще всего арендуют цехи на какой-нибудь бывшей государственной швейной фабрике и шьют на производственном оборудовании.

Никогда на продукции уважаемых фирм вы не встретите ниток, вытягивающихся из швов, а также торчащих из швов ниточных концов. Подвесная этикетка «Адидас» может быть только синяя или черная, а всякие белые, голубые, зеленые, цвета китайского флага - заведомые подделки.

Ни в одной фирменной вещи логотип не вышивается одной ниткой. Ниточный «мостик» между буквами встречается только на «черном» товаре, а на «фирме» каждая буква должна быть вышита отдельно.

На фирменных куртках «Каламбия» логотип всегда справа. Если слева - подделка.

Шнурок, которым затягивается капюшон на подлинной «Каламбии», как правило, скрыт от глаз, на подделках такие шнурки чаще всего болтаются.

«Галочку», фирменный знак компании «Найк», производитель нашивает только способом набивки. На обратной стороне не может быть никаких подкладок под вышивку.

Смотрите на молнии. Ни один известный производитель не вшивает молнии так, чтобы они были видны в застегнутом виде, они всегда скрыты от глаз.

Не плачь в жилетку - ты ее люби

Жилет всегда в моде и везде уместен. Когда вы не знаете, как одеться, смело надевайте жилет! С ним вы не попадете впросак.

Можно явиться в гости или на прием в строгом костюме и в жилете с расклешенной (например с полукруглыми), как бы сообщающей такой композиции, что вы человек традиционный снаружи и особенный внутри. Не сдают позиций кожаные жилеты: их можно надеть и к жакетам из ткани, и к супермодным кожаным жакетам. А трикотажные жилеты и вовсе «выбились в передовики» со всеми видами вязки: гладкой, «косами», «жгутами», «рисом», «улитками» в поперек. Особо моден сейчас жилет, чья вязка стилизована под «пестроту».

Жилет «пещерного человека» - из длинноворсного меха.

Жилет может быть каким угодно: сшитым из парусины, сделанным из металлических пластинок или связанным из мохера; похожим на корсет - да хоть на бюстгальтер! Английский дизайнер Толд Олдрих изобрел гибрид жилета с шарфом: спереди его держат на теле пуговицы на широких петлях, а сзади - шнурок-завязка. А японец Рейко Хироко предложил носить сразу два жилета - длинный (до талии) и поверх него коротенький.

И несколько подсказок:

- жилет из гобеленовой ткани подходит и к строгому костюму, и к спортивному.

Ни о чем так много не врут, как о футболках!

Подростки все лето не снимают футболки. Дядьки за сезон изнашивают три-четыре штуки, и по теплу их супруги запасаются новыми партиями этих универсальных тряпок. Сезон футболок приближается. Хотя цена их невелика, а лучше покупать товар качественный. Давайте разбираться.

Покупатели уже наелись синтетикой и усвоили, что она негигиенична, поэтому ищут товары из ткани х/б. Продавцы, соответственно, усвоили, что покупатель предпочитает натуральную ткань, и продают все, что ни попадя, под видом натуральной ткани. А огромное количество китайских и отечественных швейных артелей выполняют соответствующие заказы от крупных оптовиков, снабжая изделия теми ярлыками, с которыми они будут лучше раскупаться. И все довольны.

Про натуральную ткань в своем изделии пишут все производители. В основном врут. Хорошо, если доля натурального компонента в изделии хотя бы 50%.

Чтобы определить высокую долю синтетики (более половины), посмотрите, блестит фактура ткани на свету или нет. Чем более «стеклянным» покажется блеск, тем больше в ткани синтетического материала.

Нельзя мерить одну вещь, а покупать другую в упаковке, даже если на вид она в точности такая же.

- Сомните ткань и расправьте ее: синтетика вновь станет идеально ровной, х/б - не идеально.

- А теперь потяните ткань и смотрите: остался фрагмент слегка растянутым - значит, ткань неважная, тонкая, носиться не будет; восстановился - ткань хорошая.

- Посмотрите шов вдоль линии плеча и горловины: у откровенной дешевки он прострочен 1 раз, у более приличного изделия - 2 строчками, у изделия, претендующего на то, чтобы оно носилось подольше, шов еще и укреплен дополнительной тесьмой, чтобы не растянулся после стирки.

- Даже видя тесьму на шве, попробуйте растянуть ее и внимательно слушайте. Она не должна быть слишком тугой, но и потрескивать не должна. Треск означает, что шов разошелся, однако выявится это только после стирки.

Потяните в стороны шов с лицевой стороны и внимательно рассмотрите, не появились ли такие рельефные зубчики (так называемые прорубы); если да, то после стирки петли растянутся.

И не хватайте вы откровенную дешевку по бросовым ценам. Себе дороже.

dka.ru

Каблук

ты ее люби

Жилет всегда в моде и везде уместен. Когда вы не знаете, как одеться, смело надевайте жилет! С ним вы не попадете впросак.

Можно явиться в гости или на прием в строгом костюме и в жилете с сумасшедшинкой (например с полугаями), как бы сообщая такой композицией, что вы человек традиционный снаружи и особенный внутри.

Не сдают позиций кожаные жилеты: их можно надеть и к жакетам из ткани, и к супермодным кожаным жакетам. А трикотажные жилеты и вовсе «выбились в передовики» со всеми видами вязки: гладкой, с «резинками», «жгутами», рисунком, узорами, в полоску... Особо моден сейчас жилет, чья вязка стилизована под «неопытную руку». Можно отделать его модной «китайской» вышивкой или искусственным мехом леопарда, можно носить жилеты из золотистого или абрикосового переливающегося плюша.

Появились так называемые жилетки - с рукавами и воротником от блузки. Пробивает себе популяр-

ность «жилет пещерного человека» - из длинноворсного меха.

Жилет может быть каким угодно: сшитым из парусины, сделанным из металлических пластинок или связанным из мохера; похожим на корсет - да хоть на бюстгальтер!

Английский дизайнер Тодд Олдрих изобрел гибрид жилета с шарфом: спереди его держат на теле пуговицы на широких петлях, а сзади - шнурок-завязка. А японец Рейко Хироко предложил носить сразу два жилета - длинный (до талии) и поверх него коротенький.

И несколько подсказок:

- жилет из гобеленовой ткани подходит и к строгому костюму, и романтическому наряду;
- жилет из замши с бахромой - для любителей джинсового стиля;
- жилет из парчи превратит рабочий костюм в вечерний;
- жилет, прикрывающий бедра, из мягкой шерсти, - находка для полных.

ЗНАМЕНИТЫЕ

ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ

ПАУТИНКИ	ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ	ПАЛАНТИНЫ	ПРЯЖА
(белые, (темно-)серые; квадрат стороной 120-160 см; 900, 1300, 1800, 2200, 2600 руб.)	(серые, темные; квадрат стороной 120-160 см; 1400, 1700, 2000, 2600 руб.)	(белые, (темно-)серые; длина 120-160 см, шир. 50 см; 500, 700, 1000, 1300, 1600 руб.)	(козий пух 100%, белая, серая; мотки по 200г - 250 руб.)

Наложенным платежом

Просьба заявки отправлять по адресу: Оренбургский пуховый платок, а/я 2060 г. Оренбург, 460052.

СВОЯ КУХНЯ

МЯСО С СОЛЕННЫМИ ГРИБАМИ И СЫРОМ

500-700 г мякоти говядины или свинины, 1 большая луковица, 1 зубчик чеснока, половину 0,5-литровой банки соленых грибов, 150-200 г сыра, 3 лавровых листа, 0,5-1,5 ч. ложки соли, 0,5 ч. ложки перца.

Лук и чеснок мелко нарезать и обжарить на растительном масле до прозрачности.

Мясо нарезать небольшими брусочками и положить к луку.

Огонь прибавить до макс. Жарить при помешивании до полного испарения выделившейся жидкости и зарумянивания мяса.

Всыпать нарезанные соленые грибы. Положить лавровый лист. Влить немного воды. Огонь убавить. Сковороду накрыть крышкой и тушить мясо при периодическом помешивании до готовности.

При необходимости доливать кипятка. Перед окончанием тушения мясо посолить по вкусу (0,5-1,5 ч. ложки соли в зависимости от солёности грибов). (После этого блюдо уже можно подавать к столу.) Крышку открыть и выпарить жидкость. Мясо переложить в форму для запекания и посыпать тертым сыром.

Поставить в горячую духовку до расплавления и зарумянивания сыра.

Подавать сразу после приготовления.

В качестве гарнира желателен отварной картофель.

МЯСО НА ГРИБНОЙ ПОДУШКЕ

500-600 г мякоти свинины или говядины, 1-2 луковицы, 350-400 г слоеного теста, 300-500 г свежих грибов, 1,5 ч. ложки соли, 0,5 ч. ложки перца, 1 сырое яйцо.

Лук мелко нарезать и обжарить до прозрачности.

Грибы мелко нарезать или провернуть через мясорубку с крупной решеткой.

Грибы выложить к луку и обжаривать до полного испарения жидкости.

Всыпать 0,5 ч. ложки соли, перемешать и снять с огня.

Мясо обсушить бумажными салфетками.

В сковороде раскалить масло и обжарить мясо со всех сторон до образования румяной корочки.

Обжаренное мясо со всех сторон посолить, поперчить и оставить остывать.

Тесто раскатать в пласт толщиной ~4 мм и обрезать по форме прямоугольника.

На середину теста выложить около половины грибной массы. На грибы положить мясо и сверху закрыть оставшимися грибами.

Края теста поднять и захлестнуть друг на друга. Места соединения смазать разболтанным сырым яйцом. Боковые стороны также поднять вверх и приклеить яйцом.

Уложить на противень швом вниз. Из остатков теста нарезать полоски.

Тесто сверху обмазать яйцом, приклеить полоски и их тоже смазать.

Противень с мясом поставить в разогретую до t=220°C духовку и запекать до зарумянивания теста (20 мин). Тесто сверху закрыть листом фольги, температуру убавить до 180°C и допекать до готовности (35 мин).

Если блюдо готовится из филе говядины, то его можно при желании оставить «красным», т.е. запекать всего 30-40 минут.

Готовое мясо переложить на блюдо, сверху прикрыть полотенцем. Через 15 минут мясо можно подавать.

снужая из теми ярлыками, с которыми они будут лучше раскупаться. И все довольны.

Про натуральную ткань в своем изделии пишут все производители. В основном врут. Хорошо, если доля натурального компонента в изделии хотя бы 50%.

Чтобы определить высокую долю синтетики (более половины), посмотрите, блестит фактура ткани на свету или нет. Чем более «стеклянным»

попробуйте растянуть ее и внимательно послушайте. Она не должна быть слишком тугая, но и потрескивать не должна. Треск означает, что шов разошелся, однако выявится это только после стирки.

Потяните в стороны шов с лицевой стороны и внимательно рассмотрите, не появились ли такие рельефные зубчики (так называемые прорубы): если да, то после стирки петли растянутся.

И не хватайте вы откровенную дешевку по бросовым ценам. Себе дороже.

dka.ru

Каблук отвалился?

Давайте выбирать с учетом прочности.

• Проверьте крепление каблука.

Не надо дергать его при этом что есть силы - вы его сломаете. Но слегка подвигать его туда-сюда можно. Он остается неподвижным? Хороший признак. Если каблук «гуляет», попросите другую пару.

• Иногда встречается такой дефект, как завышенный каблук: вы чувствуете, что нога уходит как бы вперед, а каблук - назад. Отдайте сапоги в мастерскую, чтобы немного срезать длину каблука.

• Еще одна часто встречающаяся проблема - полый каблук. С одной стороны, это неплохо - вес сапога или ботинка уменьшается, но с другой стороны, страдает «жизнестойкость» - полый каблук не слишком прочный и может сломаться. Единственный способ застраховать себя от этих неприятностей - купить обувь в приличном магазине, где на нее дают гарантию.

• Если вы привыкли ходить на каблуках, отдайте предпочтение изящной шпильке, особенно изготовленной из высококачественной стали. Такой каблук не только моден, но и прочен. Вы ищите модель поустойчивее? Тогда вам подойдет обувь с каблуком- «рюмочкой».

НАШИ ГЛАЗКИ УМЕНЬШАЮТСЯ!

Правда ли, что у человека с годами разрез глаз уменьшается?

Софья ЧАСКИНА.

- Правда. Поэтому к хирургам часто обращаются женщины с просьбой увеличить им разрез глаз, чтобы глаза были «большие», как в юности.

Причина возрастного сужения глазного разреза - жировые отложения и ослабление мышц на веках. Аккуратно удаляя отложения и часть кожи век, они делают разрез глаз более округлым. То есть возвращают глазам молодость!

ТОНИК ДЛЯ ЖИРНЫХ ВОЛОС

3 столовые ложки дубовой коры залить 1 литром кипятка. Варить 15 минут. Остудить и втереть в кожу головы. Держать 10 минут, потом ополоснуть и высушить волосы. Делай эту процедуру 1 раз в неделю в течение месяца.

КОЛЕНО - ЛИЦО НОГИ

Опишите идеальную коленку...

Светлана ГОРОТА.

Будут ли ноги полными или худыми, длинными или не очень, изнеженными или мускулистыми, эталон красоты женского колена остается неизменным. А именно: коленка обязана не выделяться из общей композиции ноги. Не быть «молотком», то есть с резко обозначенной чашечкой. Привлекательны сравнительно небольшие размеры колена без заметных жировых подушечек. Кожа - того же самого оттенка, что и другие части ноги, чуть натянутая, абсолютно гладкая, блестящая. Вены и капилляры не просвечивают. Пиг-

ментов не могу найти про заусенцы. А они меня замучили. Как от них избавиться?

Ирина, Пермь.

Давайте перечислим самые вероятные причины этой напасти:

▼ **агрессивные моющие средства**, например, во время стирки. Кожа вокруг ногтей сначала становится грубой, затем шершавой, потом трескается и, в конце концов, начинает отслаиваться.

Казалось бы, нет ничего проще, чем обработать «критические места» антисептиком, затем щедро умаслить их питательным кремом... Но, к сожалению, большинству обладательниц это почему-то и в голову не приходит. И это - первая, самая распространенная ошибка.

▼ **внутренние изменения в работе органов**. В этом случае организм при помощи такого рода «дефектов» подает вам сигнал «со мной творится что-то неладное!». Чаще всего от заусенцев страдают те, у кого имеются проблемы с пищеварением или желудком, а также наличие дисбактериоза. Так что, провериться у специалистов не помешает.

▼ **если у вас все в порядке** - животик не болит и в маникюрном кабинете вы самый частый и желанный гость - **а противные заусенцы так же портят жизнь?** Попробуйте попить витамины. Самым распространенным «кожным» витамином, способным избавить ее от сухости, считается витамин А, или ретинол. Он, кстати, вполне заменит собой все те дорогостоящие препараты для «ублажения» кутикулы, которые в изобилии лежат на прилавках магазинов.

Для остальных же приводим «курс молодого хирурга» по непосредственному удалению заусенцев.

Для этого вам понадобятся специальные щипчики со срезанными кончиками - не путать с аналогичным инструментом для укорачивания формы ногтей! Маникюрные ножницы в этом случае не подходят совсем - их концы не-

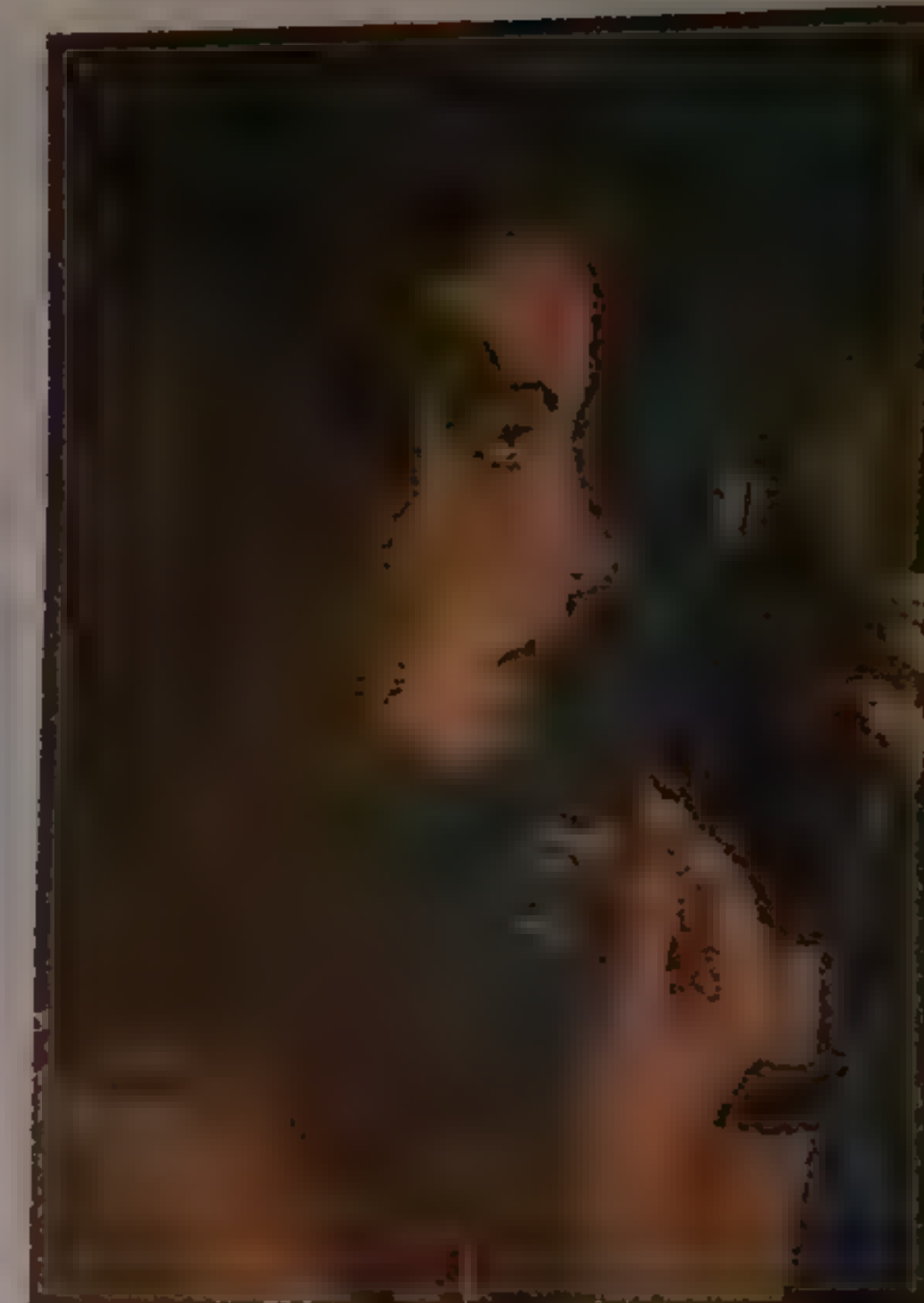
Заусенцы просят масла



Витамин А - первый враг заусенцев.

При удалении заусенцев обратите внимание на то, что щипчики должны прилегать к коже не параллельно, подобно пилке, а почти перпендикулярно и

фиксирующая спиртовым лосьоном. Если у вас дрогнула рука и на поверхности кожи выступила кровь, немедленно обработайте место пореза перекисью водорода. Для смягчения кожи и ее за-



ОЙ, У ТЕБЯ НА ЛИЦЕ ХИМИЯ!

У меня проблемы с кожей. Как в рекламе - никогда не знаешь, что будет завтра. Я решила сменить косметику на натуральную. А подруга говорит, что сейчас всё сплошь химия, и менять шило на мыло не стоит. Неужели правда?

Вероника, г. Чебоксары.

Ваша подруга отчасти права - абсолютно натуральной косметики нет, несмотря на рекламные заверения.

Многие косметические средства содержат натуральные компоненты. Но у них очень маленький срок годности. Чтобы их сохранить, нужно добавлять консерванты. Иначе крем не успеет даже добраться от фабрики до магазина - испортится. Есть правда, природные консерванты, витамины С и Е, но они подходят не для каждого средства.

В том, что в «натуральных» кремах и лосьонах содержатся химические вещества, нет ничего страшного. Их процентное содержание настолько минимально, что даже

КОЛЕНО-ЛИЦО НОГИ

Опишите идеальную коленку...

Светлана ГОРОТА.

Будут ли ноги полными или худыми, длинными или не очень, изнеженными или мускулистыми, эталон красоты женского колена остается неизменным. А именно: коленка обязана не выделяться из общей композиции ноги. Не быть «мосластой», то есть с резко обозначенной чашечкой. Привлекательны сравнительно небольшие размеры колена без заметных жировых подушечек. Кожа - того же самого оттенка, что и другие части ноги, чуть натянутая, абсолютно гладкая, блестящая. Вены и капилляры не просвечивают. Пигментные пятна, веснушки от загара, даже пикантные родинки - на красивом колене им не место!

кабинете вы самый частый и желанный гость - а противные заусенцы так же портят жизнь? Попробуйте попить витамины. Самым распространенным «кожным» витамином, способным избавить ее от сухости, считается витамин А, или ретинол. Он, кстати, вполне заменит собой все те дорогостоящие препараты для «ублажения» кутикулы, которые в изобилии лежат на прилавках магазинов.

Для остальных же приводим «курс молодого хирурга» по непосредственному удалению заусенцев.

Для этого вам понадобятся специальные щипчики со срезанными кончиками - не путать с аналогичным инструментом для укорачивания формы ногтей! Маникюрные ножницы в этом случае не подходят совсем - их концы недостаточно плотно прилегают к коже, и ими не удалить заусенцы у основания ногтя.



Витамин А - первый враг заусенцев.

При удалении заусенцев обратите внимание на то, что щипчики должны прилегать к коже не параллельно, подобно пилке, а почти перпендикулярно и обладать трехгранными кончиками. Ни в коем случае не тяните отставшую кожицу, как бы скусывайте ее у самого основания. Кожа должна быть распаренная, но сухая и тщательно продезин-

фицированная спиртовым лосьоном. Если у вас дрогнула рука и на поверхности кожи выступила кровь, немедленно обработайте место пореза перекисью водорода. Для смягчения кожи и ее дальнейшего заживления воспользуйтесь бальзамом «СПАСАТЕЛЬ». Его следует наносить непосредственно на ранку в течение нескольких дней до ее полного заживления.

правда?

Вероника, г. Чебоксары.

Ваша подруга отчасти права - абсолютно натуральной косметики нет, несмотря на рекламные заверения.

Многие косметические средства содержат натуральные компоненты. Но у них очень маленький срок годности. Чтобы их сохранить, нужно добавлять консерванты. Иначе крем не успеет даже добраться от фабрики до магазина - испортится. Есть, правда, природные консерванты, витамины С и В, но они подходят не для каждого средства.

В том, что в «натуральных» кремах и лосьонах содержатся химические вещества, нет ничего страшного. Их процентное содержание настолько минимально, что ваша кожа этого не заметит. Но лично вам переходить на такую косметику не стоит. Натуральные линии предназначены для нормальной кожи, а с проблемной лучше использовать космецевтику - средства с лечебным эффектом.

ЧТО ТАКОЕ ПАРАФАНГО?

Услышала от соседки, что она ходит на парафанго. Говорит, завертывают ее в парафин, очень нравится. А в чем смысл-то?

Н.М.

Парафанго, это смесь парафинотерапии и грязелечения - обертывание морской (обычно) грязью, смешанной с парафином. Парафанго «бьет» по нескольким направлениям: очищение кожи, омоложение, подтяжка, похудение, избавление от целлю-

лита. Причем одновременно - это же одна процедура! Под слоем парафина на поверхности кожи устанавливается температура примерно до 40 градусов. При этом не вызывает ожогов. Слой парафина останавливает доступ воздуха к коже, размягчает ее поверхностный слой и открывает поры. Застывая, он плотно обхватывает ткани и медленно, крепко, но безболезненно их сжимает.

Под воздействием парафина раскрываются поры, токсины выво-

дятся на поверхность, а лечебная грязь получает доступ в глубокие слои кожи. Кровеносная и лимфатическая системы активно стимулируются, причем без ущерба для сосудов, даже наоборот. Минеральный «коктейль» и стягивающий эффект парафина позволяют значительно их укрепить. Выводится вся лишняя, «застоявшаяся» жидкость, снимаются отеки. Особенно рекомендован курс парафанго при целлюлите.



«СНЕЖНЫЙ СУП»

500 г телячьей грудинки, морковь, петрушка, сельдерей, лук, 100 г манной крупы, зелень петрушки, соль.

Мясо и овощи залить 2 литрами воды и сварить бульон. Сваренную на воде густую манную кашу вылить на холодную, мокрую плоскую тарелку. Когда каша остынет, нарезать её кубиками. Положить в каждую тарелку несколько кубиков, залить бульоном и посыпать зеленью.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ «ДРАКОН»

Картофель - 8 шт., масло сливочное - 125 г, зеленый горошек - 1 банка, морковь крупная - 2 шт., сыр твердый - 150 г.

Вареную морковь и сыр нарежьте на треугольники. Картофель в мундире горячим очистить, сложить в миску, добавить нарезанные кубиками сливочное масло, посоли-

те и подавите толкушкой как можно тщательнее, чтобы получилось идеальное пюре без комков. Приготовьте картофельное пюре, разложите его на порционные тарелки в форме туловища динозавра, сверху воткните поочередно сырные и морковные треугольники, а вокруг разложите зеленый горошек. Ну чем не «Парк юрского периода»?

ТЕЛЯТИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ПЕРГАМЕНТНОЙ БУМАГЕ, «РАСТИ БОЛЬШОЙ»

2 кг телятины (лопатка), столовая ложка сливочного масла, столовая ложка уксуса, 2 зубка чеснока, молотый перец, соль.

Мясо отделить от костей, помыть, отбить, побрызгать уксусом и положить на час в холодное место. Потом натереть его тертым чесноком, посолить, поперчить, свернуть в рулет, связать ниткой, залить

подсоленным кипятком и варить на маленьком огне 20 минут. Вынуть из воды, завернуть в смазанную маслом пергаментную бумагу и запекать в горячей духовке. Готовую телятину нарезать ломтиками и подать в горячем виде, обложив на блюде бабками из риса и зеленым горошком.

ПЕЧЁНКА В СУХАРЯХ «ВКУСНЮЧКА»

1 кг телячьей печени, 2 яйца, 2 луковицы, 100 г сливочного масла, 150 г маргарина, молоко, мука, сухари, соль.

С вымоченной в молоке печени снять пленку, нарезать кусочками. Обвалить в муке, обмакнуть в смеси яиц с молоком, потом в сухарях и жарить на маргарине. Готовую печенку выложить в кастрюлю, посолить, положить на каждый кусочек печенки по маленькому ломтику масла и до подачи на стол держать в нагретой ду-

ховке или на паровой бане. Порции печенки выложить на тарелки, посыпать кружочками жареного лука, подавать с картошкой. Отдельно подать салат из свежих помидоров и огурцов.

КОТЛЕТКИ ДЛЯ ДЕТКИ

200 г курятины, 200 г телятины, 100 г булки, луковица, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки молока, 3 яйца, сухари, мука, подсолнечное масло, молотый перец, соль.

Курятину и лук пропустить один раз через мясорубку, телятину - дважды, добавить смоченную в молоке и отжатую булку, столовую ложку масла, яйцо, соль, перец, вымесить. Из приготовленной массы сформировать круглые котлеты, обвалить их в сухарях и пожарить в подсолнечном масле. Выложить котлеты в глубокое блюдо и полить расплавленным сливочным маслом.

Игра в бисер

Из бисера можно сделать кучу изящных вещей: кольца и браслеты, сумочки, брелоки, игрушки, картины... Работа, правда, ювелирная, но ведь никто и не требует сделать к завтрашнему утру бисерный пояс.

С чего начать? Конечно, с простого. Но очень красивого колье. Такого не носите? Можно украсить этим бисерным узором свитер, блузку, сумочку - превратить обычную вещь в праздничный наряд. Да, в конце концов, подарить!

ПЕРВОСОРТНАЯ РУБКА

Для колье понадобится... стоп, сначала надо научиться покупать бисер! Глядя на пакетики с бусинками, большинство девушек обращают внимание на цвет. И они правы: очень важно выбрать бисер интересных оттенков, иначе эффектного украшения тебе не видать.

Но это не самое главное. Приглянись к бисеринкам в пакетике. Чаще всего они «перекорёженные», у одной бусинки диаметр меньше, у другой больше, а некоторые вообще какие-то треугольные или «расплывшиеся».

Бисер бывает разный: стеклярус (длинные палочки), рубка (короткие, как обрубленные) и обычный круглый. Допустим, если ты собираешься сплести что-то с мелким узором, надо брать или рубку, или бисер. Причём первосортный!



Подсказки
Приступая к работе, бисер нужных цветов насыпьте на светлую ворсистую ткань, своеобразную «палитру». На такой ткани бисеринки не перекатываются в разные стороны, их удобно набирать на иглу. Сразу же привыкайте набирать бисер непосредственно иглой, это значительно ускорит вашу работу.

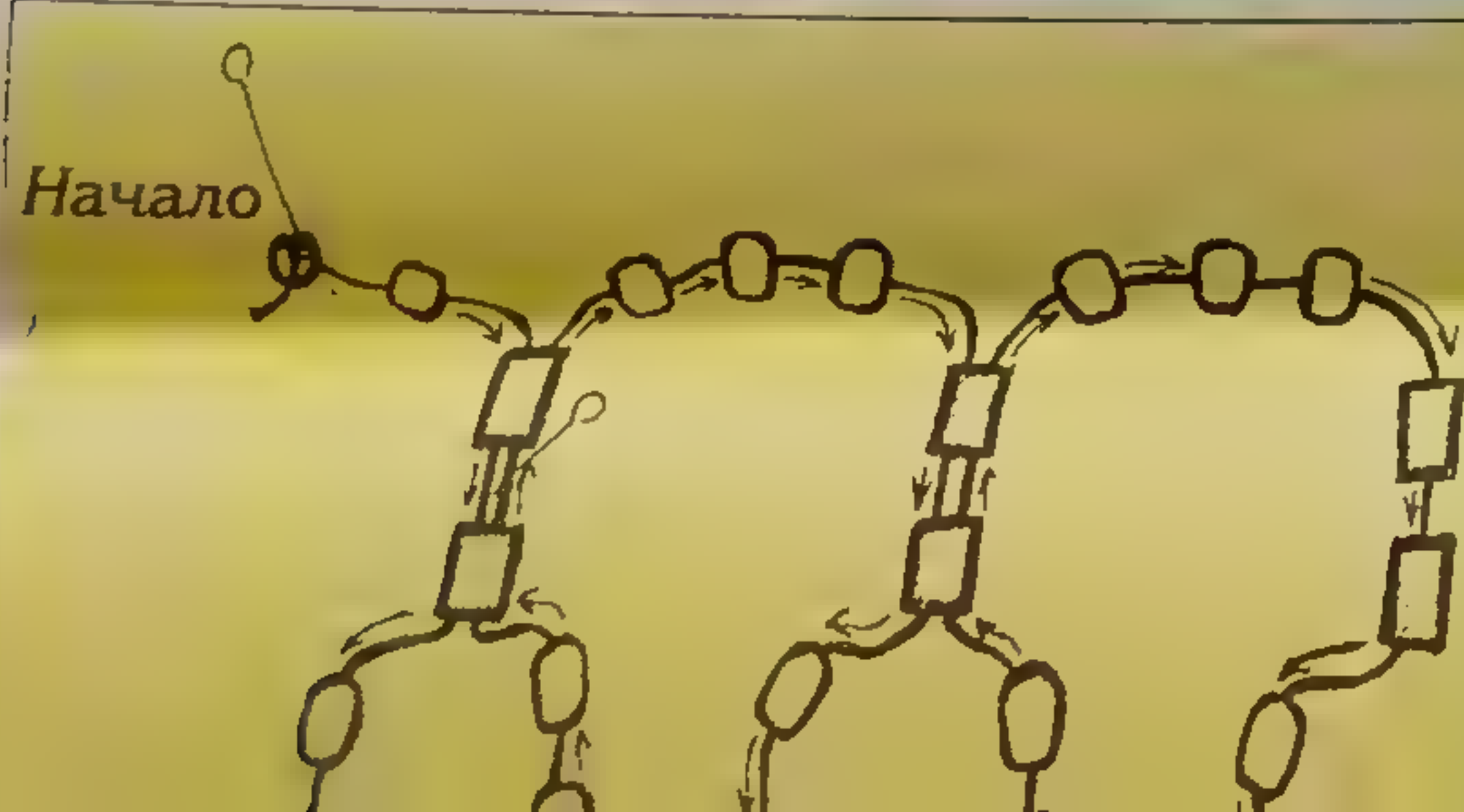
Капроновую нить, на которую будет низаться изделие, перед началом работы можно навожить. В этом случае нить приобретает определенную жесткость и меньше путается. Если в плетении используется крупный бисер с большими отверстиями, можно взять двойную нить. Это позволит избежать провисания бисера и делает работу более аккуратной. Для вождения нити вденьте нить в иглу и несколько раз с легким нажимом проташите ее через комочек воска, пока концы нити не склеятся между собой.

Конец нити закрепляют следующим образом:

Бисер очень моден

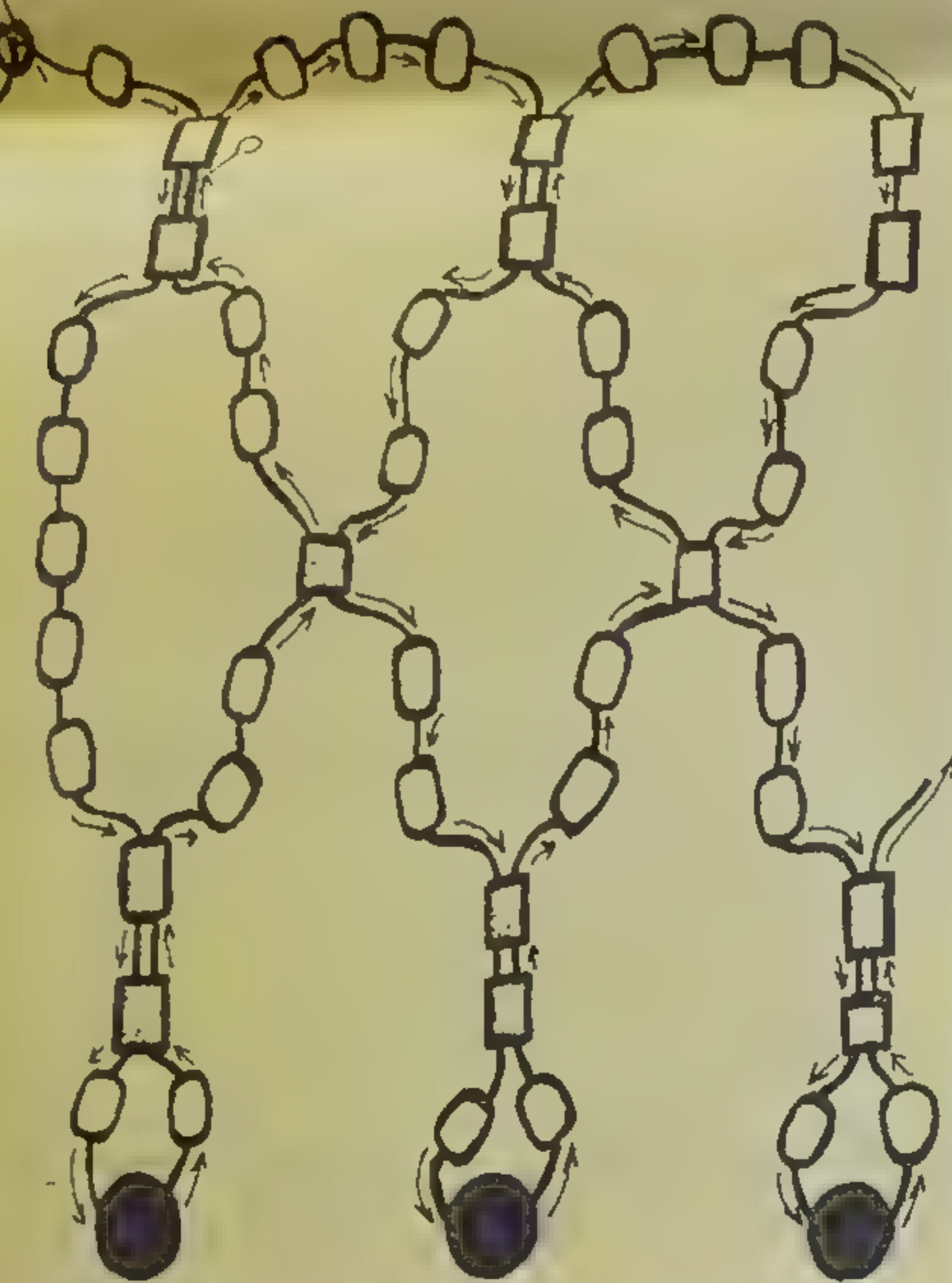
В последнее время особенно популярны стали сумки, расшитые бисером, бусинами, стеклярусом и другими украшениями. Такие сумочки, как правило, размером не больше кошелек. Они так изящны и сказочны, что порой их хранят как семейную реликвию. Вышивка и плетение на этих сумочках должны быть красивыми и оригинальными. Цветы и диковинные птицы, которые сплетены и расшиты на сумочке бывают сделаны в двух экземплярах: украшают сумочку или вколоты в волосы или же прикреплены к ту-

Как узнать, какого сорта бисер? Ведь на пакетиках обычно, кроме цены, ничего не пишут. Посмотри внимательно. Бисеринки должны быть одного диаметра, ровненькие, гладкие. И с одинаковыми отверстиями, иначе многое просто не сможешь использовать: иголка в дырку не пролезет. Ещё надо спрашивать, чьё производство. Японский и чешский - самые аккуратные, с ним работать одно удовольствие. Дороже, конечно, но ведь из дешёвого пакетика меньше половины в дело пойдёт, остальное только выкинуть. Так что в конечном счёте дорогой бисер покупать выгоднее. К тому же можно



«расплывшиеся». Бисер бывает разный: стеклярус (длинные палочки), рубка (короткие, как обрубленные) и обычный круглый. Допустим, если ты собираешься сплести что-то с мелким узором, надо брать или рубку, или бисер. Причём первосортный!

Начало



Как узнать, какого сорта бисер? Ведь на пакетиках обычно, кроме цены, ничего не пишут. Посмотри внимательно. Бисеринки должны быть одного диаметра, ровненькие, гладкие. И с одинаковыми отверстиями, иначе многое просто не сможешь использовать: иголка в дырку не пролезет. Ещё надо спрашивать, чье производство. Японский и чешский - самые аккуратные, с ним работать одно удовольствие. Дороже, конечно, но ведь из дешёвого пакетика меньше половины в дело пойдёт, остальное только выкинуть. Так что в конечном счёте дорогой бисер покупать выгоднее. К тому же экономим время и нервы: сортировать перед работой не надо.

КОЛЬЕ В ГРАММАХ

Итак, покупаем 8 г сине-голубого бисера, серебристый стеклярус (3 г), сиреневые бусинки (1-2 г), замочек и тонкую леску. Помни про сорт! Насчёт лески надо придерживаться золотой середины: не брать слишком толстую и тонкую. Толстая просто не пройдёт второй раз в отверстие бусины, а тонкая путается и быстро растягивается.

Если не хотите кольцо небесной красоты, выбирайте другие цвета. Например, розовый, бордовый и серый - тоже очень интересное сочетание. Главное, не забудьте, сколько вешать в граммах.

НА БУЛАВКИ

Просто на руках плести не очень удобно, особенно с непривычки. Так что придется приспособить под би-

Бисер очень моден

В последнее время особенно популярными стали сумки, расшитые бисером, бусинами, стеклярусом и другими украшениями. Такие сумочки, как правило, размером не больше кошелька. Они так изящны и сказочны, что порой их хранят как семейную реликвию. Вышивка и плетение на этих сумочках должны быть красивыми и оригинальными. Цветы и диковинные птицы, которые сплетены и расшиты на сумочке бывают сделаны в двух экземплярах: украшают сумочку или вколоты в волосы или же прикреплены к туфелькам!

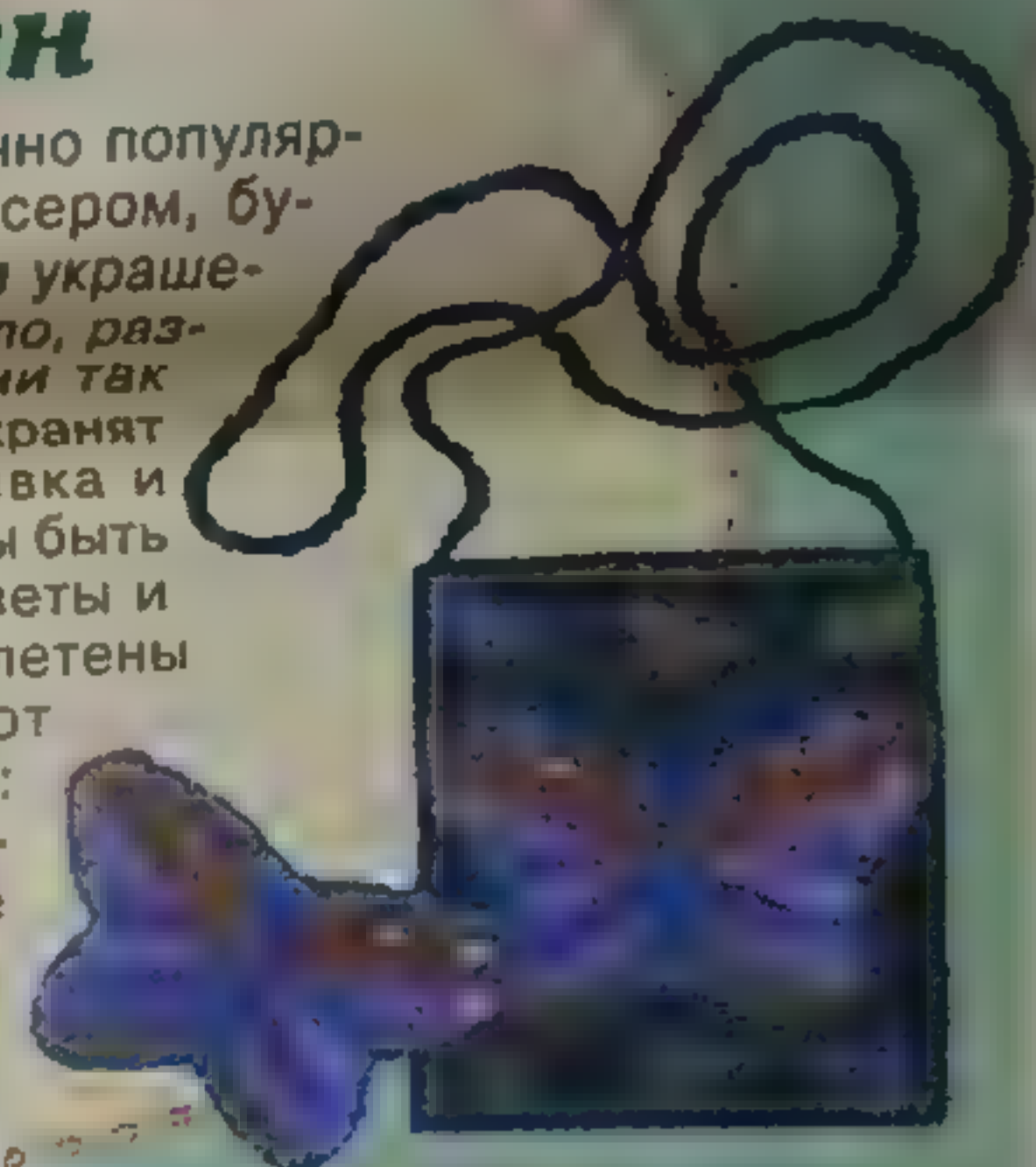
сер подушку. Жёсткая диванная будет в самый раз.

Портновскими булавками закрепи начало работы (леску с узелками), и плети себе на здоровье! Между прочим, здоровья бисероплетение очень даже прибавляет. У нас на кончиках пальцев много рецепторов, и чем чаще они «тренируются», тем лучше для организма в целом. Плюс мелкая моторика, которая, как говорят, улучшает память!

Булавками удобно закреплять все этапы работы. Положи перед собой схему, чтобы не запутаться. Количество элементов зависит от твоего желания и запаса бисера. Хочешь подлиннее - покупай бусинок побольше.

Фотографию готовых украшений тоже можно повесить где-нибудь рядом. Чтобы помнить, для чего стараешься.

Настя СИДОРОВА.
Фото А. ЛАШУКА.



разом: сперва пропускают ее через несколько нанизанных бисеринок, затем подтягивают, чтобы нить не провисала, и делают несколько узелков на нити основы в промежутках между соседними бисеринками. Конец нити обрезают, оставив «хвостик» длиной около 5 миллиметров, который впоследствии заглаживают (прижимают спичкой). Эту операцию надо проводить очень аккуратно, следя, чтобы не расплавились нити плетения, а светлый бисер не приобрел желтоватую окраску. Старайтесь, чтобы сама нить не почернела на конце. Для этого нельзя допускать ее горения, капрон должен только плавиться. Особенно аккуратно надо прижигать нити светлых изделий.

СВОЯ КУХНЯ

СВИНЫЕ ОТБИВНЫЕ В ПИВНОМ ТЕСТЕ

Свинина (вырезка) - 500 г, тертый сыр - 4 ст.л., рубленая свежая зелень - 2 ст.л.

Для пивного теста: мука - 1 стакан, пиво - 1/2 стакана, яйцо - 2 шт., соль, перец молотый - по вкусу.

Замесить тесто на пиве, добавить желтки и взбитые с солью белки.

Свиную вырезку разрезать на 8 ломтиков и хорошо их отбить. Половину ломтиков свинины посыпать солью, перцем, тертым сыром, накрыть каждый из них оставшимися кусочками мяса, обмакнуть в подготовленное тесто и жарить во фритюре на небольшом огне примерно 15 минут.

Готовые кусочки подавать горячими, посыпав рубленой зеленью.

КАРТОФЕЛЬ В КЛЯРЕ

Картофель - 10-12 клубней, масло растительное - 1/4 стакана для жарки, 1-2 ст. ложки - для теста, 2 ст. ложки - для соуса, горчица готовая, соль; мука пшеничная - 1 стакан для теста, 4 ст. ложки - для соуса, пиво светлое - 2 стакана; грибы свежие - 260 г, лук репчатый - 2 головки, соль.

Приготовьте тесто (мука, пиво, растительное масло, соль) и оставьте его на 30 минут.

Для соуса отварите грибы. Мелко нарезанный лук поджарьте на масле, добавьте нашинкованные грибы и обжаривайте еще несколько минут. Муку подсушите до золотистого цвета и разведите 2 стаканами грибного бульона, соедините с луком и грибами, посолите и проварите при слабом кипении 15 минут.

Картофель отварите и остудите. Очистите, нарежьте ломтиками толщиной 5 мм, смажьте горчицей и посолите. Окуните ломтики картофеля в тесто и обжарьте в масле до золотистого цвета. Подавайте горячим с грибным соусом.

тате, нарежьте ломтиками толщиной 5 мм, смажьте горчицей и посолите. Окуните ломтики картофеля в тесто и обжарьте в масле до золотистого цвета. Подавайте горячим с грибным соусом.

ПИРОГИ

Тесто:

1 стакан светлого пива, 200 г маргарина, соль на кончике ножа, 2-3 стакана муки (сколько возьмет).

Замесить - и на 4 часа в холодильник.

Тесто раскатать тонко, сформовать пироги, печь при 180-200 градусах минут 20.

Сверху смазывать желтком + сметаной. Начинка: капуста с яйцом, мясная, луково-яичная с сыром...

ОТКРЫТЫЕ ПИРОГИ

(как вариант маленькие открытые круглые пирожки).

Тесто делается, как в предыдущем рецепте, тонко раскатывается, выкладывается в форму с бортиками (чтобы края теста за бортик выходили), сверху - начинка, и это все заливается смесью яиц со сливками.

Начинка может быть самой разной - жареные грибы, шпинат с творогом, мясная, рыбная. Очень вкусно со сметаной, смешанной с тертым сыром и разными травами. Если сама начинка суховата, то в заливку еще можно мягкого масла прибавить.

КЛЯР

На пиве получается очень легкий и воздушный. Овощи и рыба получаются необыкновенно вкусными. Пиво обычно берут светлое, при этом горечь почти не чувствуется. В таком кляре можно даже фрукты жарить (фритировать).

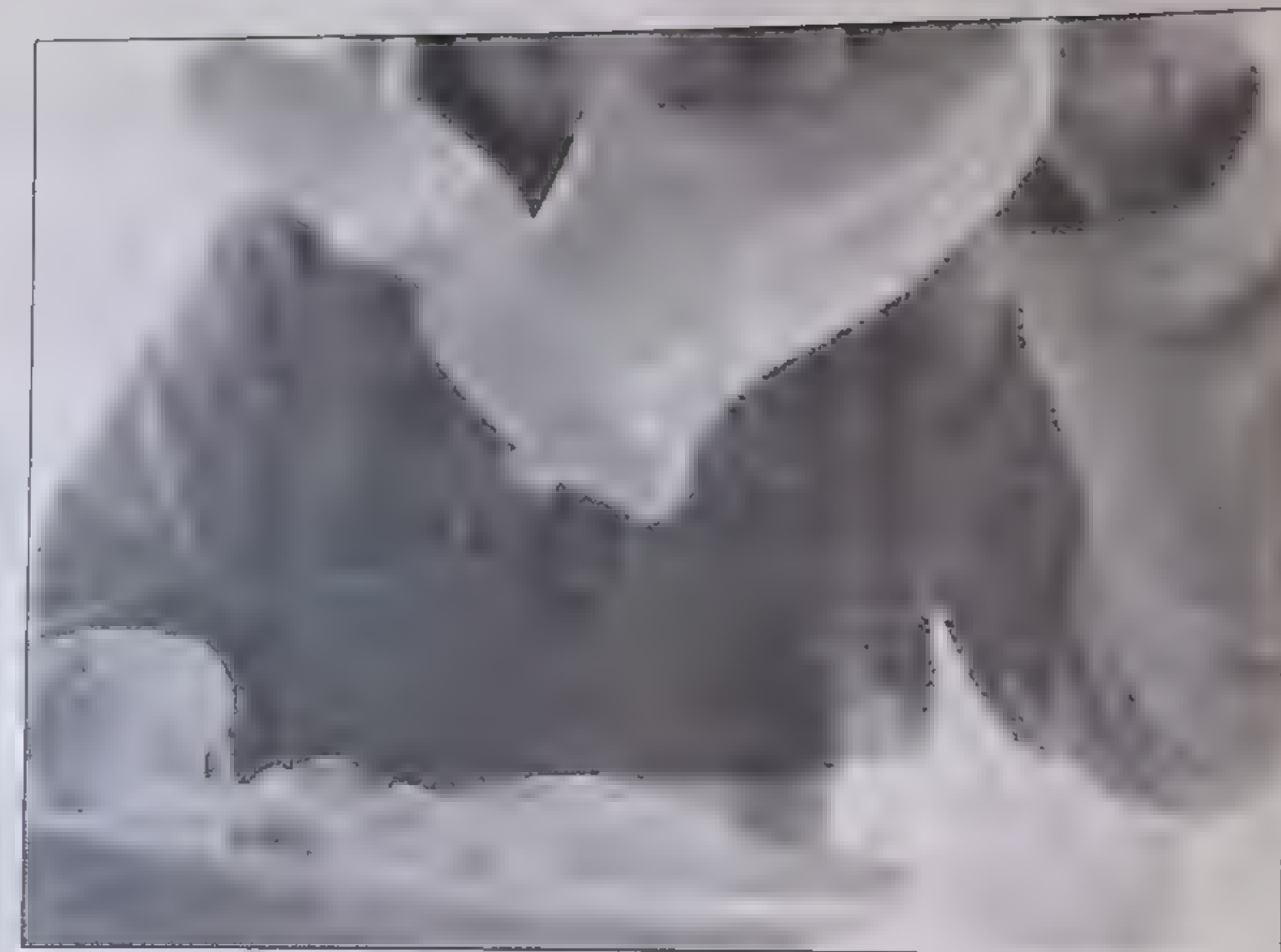
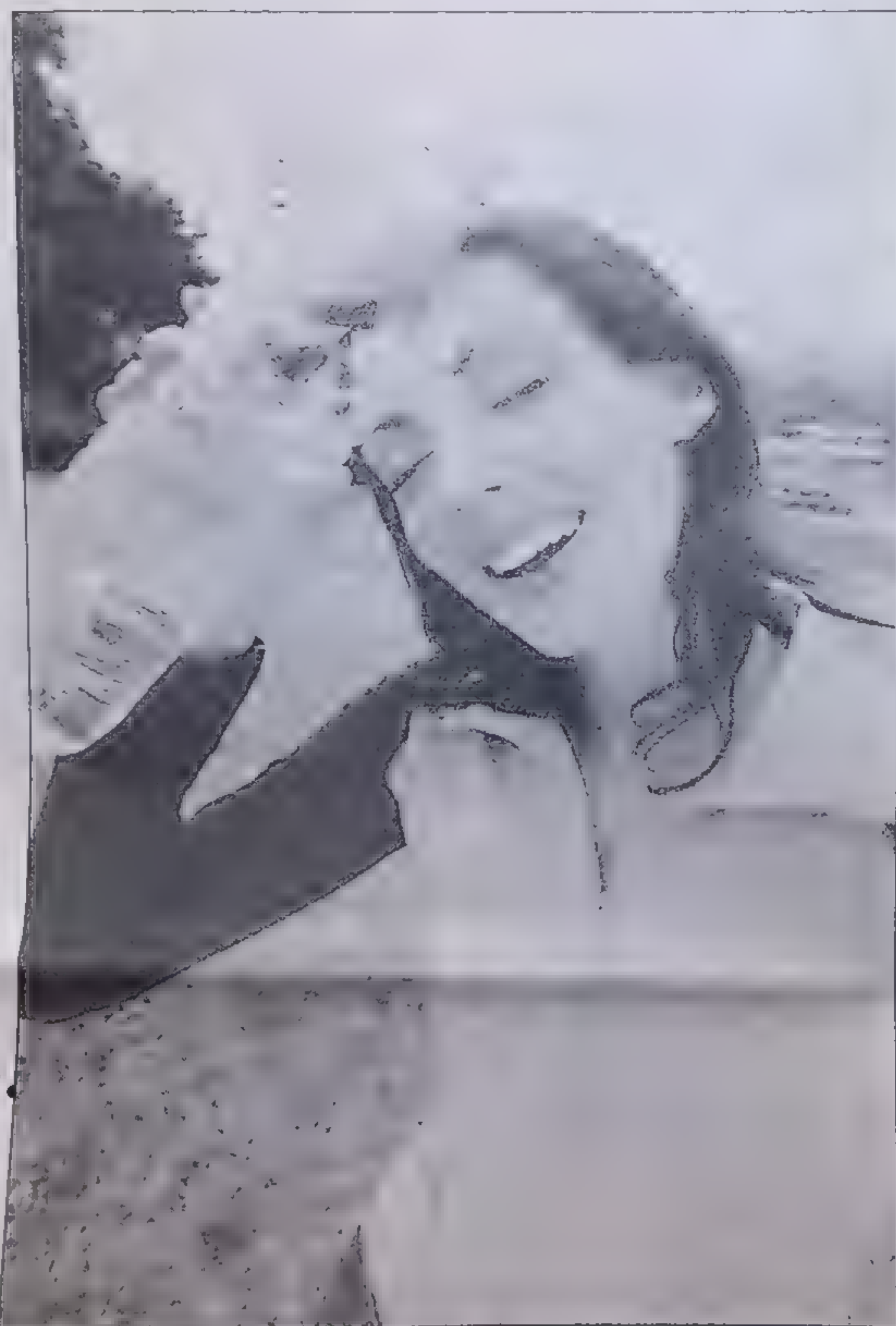
Бытовые фильтры - пугают и подсовывают?

Я стала бояться любой воды, фильтры стоят везде - на работе, дома. Но самое страшное (или глупое?), я теперь не доверяю и фильтрам. Они действительно надежны?

Анна ТИХОНОВА.

В 80-х, когда фильтры для воды только начали появляться, люди относились к ним как к чудаческой безделушке. А к тем, кто относился к фильтрам иначе, - как, мягко говоря, к чудакам. Вреда от них нет, это верно, но и пользы особой тоже, ну и пусть себе морочатся те, кому это нравится. Так и дожили эти фильтры на периферии покупательского внимания до новейших времен, пока из-за леса, из-за гор не пришли большие дяди из большого бизнеса и по всем правилам менеджмента с маркетингом не стали людей запугивать водопродом: какую, дескать, гадость выпьете, сколько заразы и отравы глотаете, теряя последнее здоровье, разрушая генофонд населения! Продавцы бутилированных, столовых и минеральных вод особенно постарались (хотя в их бутылках чаще всего булькала вода из того же водопровода - местного, либо, если бренд всероссийский, московского). Следом подхватили главный

Статистика
Минздрава не отмечает
какого-нибудь прибавле-
ния здоровья у населения
после широкого внедрения
бытовых фильтров.



ПРАВИЛЬНЫЙ МАЙОНЕЗ - УЧТИТЕ НЮАНСЫ

Вы любите майонез? Я вот очень. А если любишь, то, конечно, неплохо разбираешься. Так? Я перестала разбираться в майонезе, когда у одной женщины попробовала домашний. Это что-то! Близко к магазинным не стоит. Самой сделать не получается, а найти похожий не могу.

Наталья Михайловна, Вязники.

В России не проходит и месяца без того, чтобы очередная всероссийская пищевая корпорация не «выбросила» на рынок очередное майонезное изделие. Изделия-суррогаты, изделия-пародии, из былого классического состава в неизменности сохранившие только соль и уксус. Между тем поколение, успевшее вырасти на суррогатах, уверено, что они и есть подлинный провансальский соус.

Как же отличать пародию от мало-мальски приличного продукта?

Предельно малая доля растительного масла в майонезе - 67 процентов, а все, что с меньшей жирностью, майонезом называют только в России и только сейчас, в эпоху Большого Не...

мию - маленький такой пузырек, способный придать отдаленный намек на горчичную остроту тонне (!) суррогата.

Расслоился майонез - значит, в нем в основном вода, создатель экономит даже на эмульгаторах и, скорее всего, врет насчет жирности.

Отдает продукт синевой - значит, в нем очень много воды, «схваченной» недопустимыми крахмальными компонентами, а яичного порошка и сухого молока, которые сами по себе являются стабилизаторами, только «следы», как выразился бы химик.

Настоящий майонез - продукт «разовый», а не «поточный»; он, как хороший борщ, что готовится в кастрюльке, а не в безразмерном столовском баке; делать же огромными объемами на всю страну можно лишь майонез «химический»-суррогатный.

Чем чаще майонез показывают по телевизору, тем меньше его реальная цена, а значит - качество и доля масла; и тем выше вероятность, что натуральные компоненты заменены на подсластители, эмульгаторы, ароматизаторы.

Если майонез «легкий», то к нему даже не смотреть на...

водною: какую, дескать, гадость выпьете, сколько заразы и отравы глотаете, теряя последнее здоровье, разрушая генофонд населения! Продавцы бутилированных, столовых и минеральных вод особенно постарались (хотя в их бутылках чаще всего булькала вода из того же водопровода - местного, либо, если бренд всероссийский, московского). Следом подхватили главный

Статистика
Минздрава не отмечает какого-нибудь прибавления здоровья у населения после широкого внедрения бытовых фильтров.



бизнес-лозунг «пугай и подсовывай» собственно «фильтровики».

А там прорвало на гласность санитаров. Экологи не отстали. В итоге головы обывателей по самые уши загрузились полузнаниями о вредоносном хлоре и микрофлоре, пестицидах и радионуклидах, солях тяжелых металлов и прочих гнусностях. И теперь мало кто сомневается в безусловной необходимости фильтров. Бизнес на подъеме. «Насадки», «кувшины», «магистральные» фильтры покупаются в растущих объемах. А есть

До эпохи фильтров врачи не рекомендовали пить сырую воду из крана. До эпохи врачей люди отстаивали воду, прежде чем использовать ее в готовке. Микробы по-прежнему гибнут при кипячении, а примеси осаждаются при отстаивании.

ли шанс обезопаситься с гарантией?

АНАЛИЗЫ

Санитары насчитывают в водопроводной воде до 40 вредных факторов (столько анализов они делают за деньги), и никакой фильтр не охватит это многообразие. «Универсальные», от всего, малоэффективны, как все универсальное; а «специализированный» нужно еще подобрать, проводя анализы за деньги.

Даже проведя все анализы и подобрав нужный фильтр, вы не получите эффективной очистки надолго, так как в течение года со-

став воды неоднократно меняется: дожди, засуха, выше по реке поля протравили, свиноферму половодьем накрыло...

ФИЛЬТРЫ

Как правило, ни один фильтр не избавляет воду от вирусов и болезнетворных микробов.

Все фильтры рассчитаны на определенный объем, и если вы не снабдите кран отдельным водосчетчиком, то можете пропустить тот момент, когда фильтр, впитавший вредные вещества, начнет ин-

тенсивно отдавать их в воду.

Чем эффективнее и сильнее фильтр, тем больше он отберет у воды и полезных свойств. В природе нет дистиллированной воды, поэтому наш организм настроен на необходимый минимум солей, анионов и катионов, иначе наступит дефицит микроэлементов.

Самый популярный фильтр, с активированным углем, хорошо адсорбирует хлор, органику, пестициды, гербициды, но если вовремя не заменить картридж, в фильтре разовьются целые колонии бактерий, и он из источника питьевой воды превратится в источник опасности. То же самое случится, если краном просто не будут пользоваться несколько дней.

Фильтр из активированной окиси алюминия связывает излишки хлора и фтора, но против окислов железа (ржавые трубы - их основной источник) бесполезен.

Фильтр, основанный на методе азрации (с катализатором, многократно ускоряющим окисление) эффективен от повышенного содержания железа, но бесполезен от нитритов, хлоридов и т.д.

Фильтрование через ионообменяющие смолы обессоливает («умягчает») воду, убирает ионы кальция и магния, в чем речная вода чаще всего не нуждается, поскольку и так «мягкая».

dka.ru

Фото Ю. ЛАШУКА.

не могу.

Наталья Михайловна, Вязники.

В России не проходит и месяца без того, чтобы очередная всероссийская пищевая корпорация не «выбросила» на рынок очередное майонезное изделие. Изделия-суррогаты, изделия-пародии, из бывшего классического состава в неизменности сохранившие только соль и уксус. Между тем поколение, успевшее вырасти на суррогатах, уверено, что они и есть подлинный провансальский соус.

Как же отличать пародию от мало-мальски приличного продукта?

Предельно малая доля растительного масла в майонезе - 67 процентов, а все, что с меньшей жирностью, майонезом называют только в России и только сейчас, в эпоху Большого Надувательства.

Пялся в суррогат не пялся, а частичек горчицы не найдешь, потому что ее там подменили на хи-

компонентами, а яичного порошка и сухого молока, которые сами по себе являются стабилизаторами, только «следы», как выразился бы химик.

Настоящий майонез - продукт «разовый», а не «поточный»; он, как хороший борщ, что готовится в кастрюльке, а не в безразмерном столовском баке; делать же огромными объемами на всю страну можно лишь майонез «химический», суррогатный.

Чем чаще майонез показывают по телевизору, тем меньше его реальная цена, а значит - качество и доля масла; и тем выше вероятность, что натуральные компоненты заменены на подсластители, эмульгаторы, ароматизаторы.

Если майонез «легкий», можете даже не смотреть на проценты - заведомая крахмальная пустышка.

Так что, Наталья Михайловна, или доверяйте старым известным фирмам или готовьте майонез сами.

ПРИЗНАКИ ХОРОШЕГО ПОДСОЛНЕЧНОГО МАСЛА

Страну так сильно наводнили иноземные рафинированные пустышки и эффективно поданные бодяги, что отечественный производитель загрузил, а мы ходим замороченные и черное принимаем за белое. Поди разберись! А вот и пойдем.

* Когда масло рафинируют, теряется почти весь комплекс веществ, за которые оно ценится. Витаминов, сколько бы ни пели о них в рекламе, в нем нет.

* «Рафинированное гидратированное» - еще более худшая рекомендация. Мало того, что полезного в нем ничего не осталось, его и для жарки ненадолго хватит, поскольку испаряется сильно.

* Посылайте далеко якобы неканцерогенное масло, на котором рекламные персонажи пекут пирожки. Масло, изначально предназначенное производителем для жарки, как правило, невысокого качества. А канцерогенным бывает любое масло, на котором повторно жарят, - хоть сливочное, хоть подсолнечное, хоть самое лучшее оливковое.

* Если, покупая масло из бочки (особенно когда дождь или холод), вы увидели про-

вод, уходящий в люк, это значит, что путем нагревания масла тэном вас «нагревают», пользуясь вашим незнанием законов физики.

* Во времена разработки ГОСТов масло, полученное экстракцией, допускалось использовать только для производства олифы и красок.

* 4 месяца - максимальный срок хранения натурального подсолнечного масла.

* Нынче у любого продавца суррогата, сделанного в так называемой давилке, есть ксерокопия сертификата соответствия, но если масло горчит, впредь обходите такого продавца стороной.

* Обнаружили на дне бутылки нерафинированного масла осадок - не бегите скандалить с продавцом, ибо это и есть признак полноценности данного продукта. Многие бабушки, пережившие голод и войну, специально караулят у бочки, когда польется осадок, и покупают именно его. Нам бы с вами такого же, как у них, здоровья!

* Пенится на сковородке масло - замечательно. Полезные фосфатиды и ферменты в наличии. А с пеной, если уж так сильно мешает, борются просто - щепоткой соли



10

ЧИСТЮЛЯ

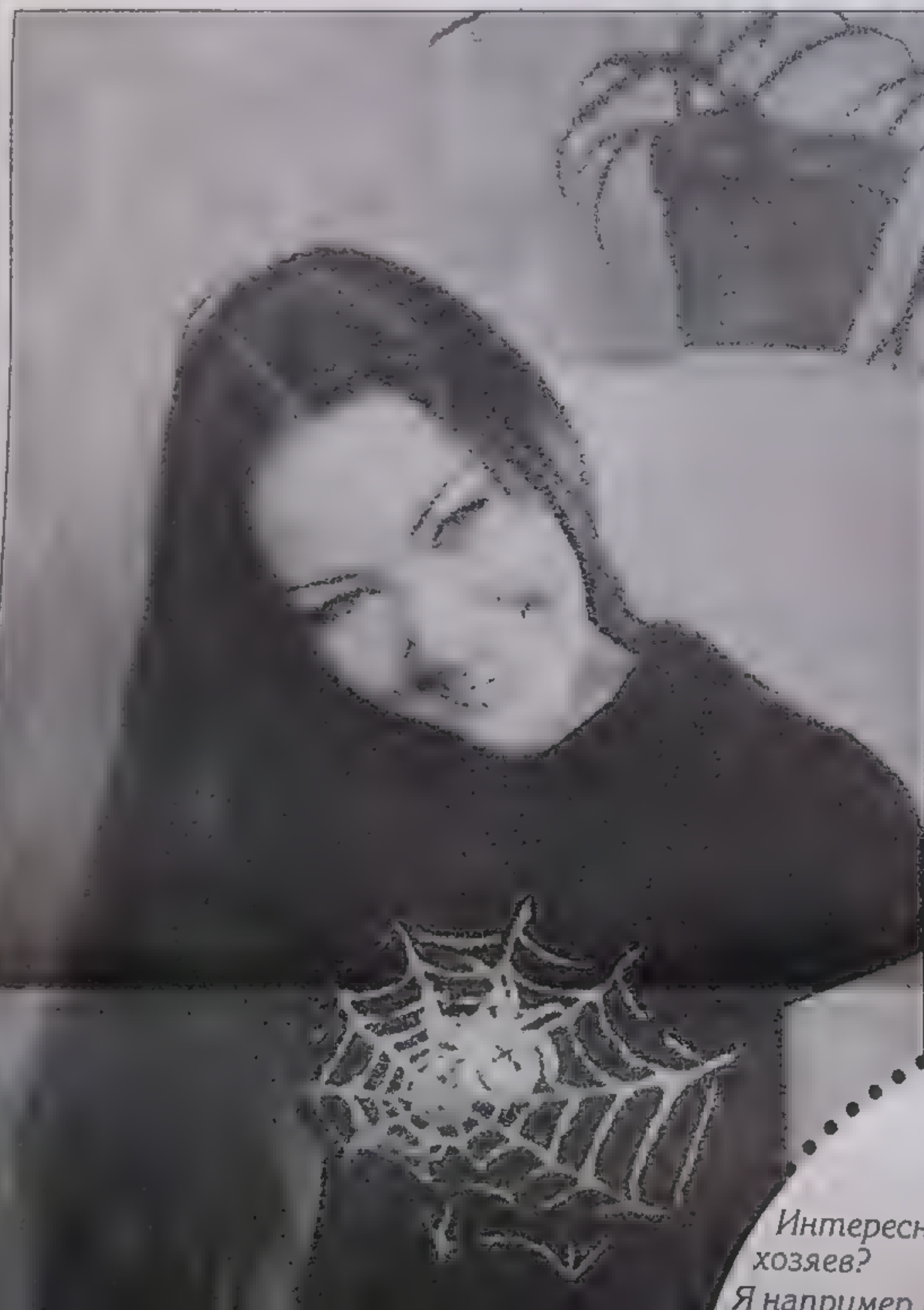
«Надежность» - мой компас земной

Вы одобрили
цвет, фигуру и
деталюшки вашей
новенькой стиральной
машины, утюга или плиты.
А «особые приметы» не
забыли? Не подведет «под
монастырь» закипающая
кнопка чайника или сбой
в программе стиралки?
О безопасности мы
практически не
задумываемся,
а зря.

Стиральная машина. Не должна качать воду при открытой дверце. Иначе не только вы, но и ваши соседи будут плавать, как при Всемирном потопе. Шланг слива воды лучше врезать в трубу, а не цеплять каждый раз на бортик ванны. Впервые, вы можете просто о нем забыть. А 20 литров воды зараз никому, согласитесь, не подарок. И, во-вторых, шланг под напором может соскочить с бортика. Эффект будет тот же, что и в первом случае. Чтобы обезопасить саму машину, поставьте на стыке трубы и подающего шланга вентиль. И перекрывайте воду каждый раз, когда машинка заканчивает работу. Розетка для машинки пусть находится за пределами ванной и не на полу. Если по каким-то причинам машинка отказывается работать, сначала отключите ее от сети и лишь затем лезьте с головой в барабан и прочие части рабочего агрегата.

Электрический чайник. Он не должен отключаться при отсутствии в нем воды или при открытой крышке. Кнопка не должна «западать», когда чайник находится у вас в руках или на столе. Розетки для чайника делайте непременно с заземлением. Если у чайника нет стиральной, а есть нагревающая воду

Что должна уметь делать ваша техника?



конкурс «Чистый четверг» НИКАКОЙ ХИМИИ

Рецепты чистоты от Антонины Афанасьевны Тулуман из
Каменск-Уральского

Окна: Мягкой тряпкой протираем пыль и моем теплой водой с добавлением пол чайной ложки нашатырного спирта на стакан воды или настоем чая.

Стекла блестят, если в холодную воду добавить столовую ложку крахмала. Можно на ведро добавить столовую ложку керосина - стекла обретут зеркальный блеск, а запах улетучивается моментально.

Протрете стекла смесью спирта и глицерина, они не замерзнут зимой.

Посуда: фарфоровую посуду хорошо полоскать в подсоленной воде и хорошенько протереть. Чугунную посуду чистить золой, тертым кирпичом, мыть щелоком или мелким песком (запаситесь - немного и нужно-то). Стекланную - протереть солью и хорошо прополоскать.

Если что-то подгорело - налить на дно холодной воды и насыпать

соли. Если от кастрюли пахнет - протереть толченым древесным углем.

Холодильник: протирать газетой, смоченной в составе зубного порошка (50 г) и нашатырного спирта (20-25 г).

В ванной и кухне: ржавчину и желтые пятна мыть нагретым уксусом, в который добавлено немного соли.

Обои: пятна удаляются смесью бензина и зубного порошка - немного подсохнет и щеточкой смахнуть. Немоющиеся обои чистятся мякишем белого хлеба.

Моль: между вещами лежат листы бумаги, смоченные в скипидаре. А мухи не любят уксус.

Ковры: посыпать крупной солью и смести веником, промытым в горячей мыльной воде. Соль менять и веник промывать до чистоты. Жирные пятна протирать крупными древесными опилками, смоченными в бензине.

КВАРТИРА ЧИСТА И НА ДУШЕ ТОЖЕ ЧИСТО!

Рецепты уборки от Ольги Викторовны Новиковой из Перми

Обычно я начинаю делать уборку в пятницу или субботу. У меня три комнаты. Делаю генеральную уборку в каждой из них. Начинаю раскладывать каждую вещь туда, где она должна лежать. Хотя на следующий день она там уж точно лежать не будет. Потом достаю пылесос и начинаю тщательно пылесосить ковры. Скручиваю чистые ковры и протираю пыль в шкафах, на столах, трю-

мо и т.д. Наливаю теплой воды в таз, беру тряпку, швабру и промываю пол, потом вытираю его отжатой тряпкой, стелю ковры. Все, в комнатах чисто.

Кухня, ванная, туалет и коридор убирать потруднее, но я убираю все в той же последовательности.

В конце поливаю цветы и проветриваю квартиру. И вот, все готово! Квартира чиста и на душе тоже чисто.

Как я определяю опрятность хозяев дома

Интересно, зайдя в чей-то дом, как вы определяете опрятность хозяев?

Я например (ну, кроме общей чистоты в доме, разницы нет)

жет соскочить с бортика. Эффект будет тот же, что и в первом случае. Чтобы обезопасить саму машину, поставьте на стыке трубы и подающего шланга вентиль. И перекрывайте воду каждый раз, когда машинка заканчивает работу. Розетка для машинки пусть находится за пределами ванной и не на полу. Если по каким-то причинам машинка отказывается работать, сначала отключите ее от сети и лишь затем лезьте с головой в барабан и про-

чие части рабочего агрегата
Электрический чайник. Он должен сам отключаться при отсутствии в нем воды или при открытой крышке. Кнопка не должна «залипнуть», когда чайник находится у вас в руках или на столе. Розетки для чайника делайте непременно с заземлением. Если у чайника нет спирали, а есть нагревающая воду платформа - он прослужит дольше. А фильтр уберет ваш желудок от накипи.

Газовая плита. Ее должен устанавливать только профессионал! Шторы и газ - несовместимы. И держите от плиты подальше картинки, прихватки и лопатки для сковороды. Система «газконтроль» не допустит утечки газа, и дети не смогут устроить взрыв, играя с красивыми ручками. Не мойте плиту в течение часа после того, как вы на ней готовили. Она остывает медленно, и можно получить ожог. После уборки убедитесь, что все конфорки просохли и не забились грязью. В случае появления желтого пламени вызывайте специалистов из газовой службы.

Утюг. Заведите гладильную доску с металлической подставкой. Ставьте на нее утюг всегда подошвой от себя. Провод не должен болтаться у вас под ногами, а вода, которой вы брызгаете белье (если утюг не отпаривающий), не должна попадать на утюг. Остерегайтесь пуговиц - можно испортить и утюг, и рубашку. Если дома дети, не отходите от раскаленного утюга даже на минуту.

Фен. Никогда не используйте его в ванной, даже если там самое хорошее зеркало и освещение. Не включайте фен, если у него отвалилась одна из деталек, - вас может ударить током. Раскаленный фен после укладки волос не кладите на полиэтилен.

Кухонный комбайн. Его ножи крутятся с дикой скоростью, и даже когда они не вращаются, перемешивать фарш стоит пластиковой лопаткой, а не пальцами. Снимать ножи и мыть их следует с хирургической аккуратностью, желательно в перчатках и губкой.

Кофеварка. Из нее не должен

подтекать кофе. Как только вы вынимаете колбу, специальный рычажок блокирует подачу кофе. Если этого не произошло - пора в мастерскую. Не используйте треснутую колбу: она может лопнуть - и произойдет короткое замыкание. Если вы убрали колбу с подошвы - отключите нагрев и не трогайте ее руками.

Тостер. Следите, чтобы гренки и бутерброды не доставали до спирали накаливания. Идеально, если в тостере есть таймер, который сообщит вам о том, что ваши бутерб-

роды готовы, или сам отключит нагрев.

Микроволновая печь. Из-за электромагнитных волн это одно из самых небезопасных устройств в доме. Ни в коем случае не используйте микроволновку, если ее дверца негерметична. Посуда должна быть специальной - жаропрочной, без серебристой или золотистой краски. Металлические предметы и фольга не должны оказаться в микроволновой печи даже случайно.

Ли́за МИХАЙЛОВА.
Фото А. ЧЕПЕЛЫ.

в пятницу... Делаю генеральную уборку в каждой из них. Начинаю раскладывать каждую вещь туда, где она должна лежать. Хотя на следующий день она там уж точно лежать не будет. Потом достаю пылесос и начинаю тщательно пылесосить ковры. Скручиваю чистые ковры и протираю пыль в шкафах, на столах, трю-

потом вытираю его отжатой тряпкой, стелю ковры. Все, в комнатах чисто.

Кухня, ванная, туалет и коридор убирать потруднее, но я убираю все в той же последовательности.

В конце поливаю цветы и проветриваю квартиру. И вот, все готово! Квартира чиста и на душе тоже чисто.

Как я определяю опрятность хозяев дома

Интересно, зайдя в чей-то дом, как вы определяете опрятность хозяев?

Я например (ну, кроме общей чистоты в доме, разумеется) по ванной и унитазу.

То есть не иду специально туалет разглядывать, но если там руки помыть, или по нужде загляну, и вижу грязь или следы испражнений в унитазе - картина кое-какая вырисовывается об обитателях.

Б.Ю.

А мы в редакции решили продолжить список признаков нерадивых хозяек; вот отзывы почти двадцати наших друзей и коллег:

- в каком состоянии находятся их расчески;
- в квартире мебель дорожная. А на кухне стол обеденный постоянно покрыт какой-то дурацкой клеёнкой. И эта клеёнка вечно липкая;
- По плохо вымытой посуде;
- Можно и унитаз помыть и плиту. Вот только запах убрать не возможно;
- Когда балкон завален и загажен.

ПОД КАКУЮ МУЗЫКУ ВЫ ЛЮБИТЕ УБИРАТЬ КВАРТИРУ?

Я этот вопросик ради хохмы задавала всем знакомым и вдруг выяснила, что это интересно всем.

Вот подо что чаще всего убираются: «ставлю Властелина Колец второго... в переводе гоблина»; «только под рок»; под «Наше радио»; под Aerosmith «Nine lives»; только под радио - записанную на чем-либо музыку воспринимаю как «неживую», нужно что-то свежее и непредсказуемое»; «Рамштайн-быстро и ритмично получается»; «Битлз, почему-то всегда альбом

HELP!»; «под Modern Talking - быстрые ритмы, быстро все получается»; «я специально диск Дискотеки Аварии купила для хозяйственных нужд. Думаю положить его в шкафчик, где тряпки и чистящие средства»...

Без музыкального сопровождения почти никто из опрошенных не убирается! А некоторые сами поют. В общем нам песня мыть и стирать помогает...

Алевтина ТЕРЕЛОВА,
Новомосковск.

А Я ХЛОРОЧКУ ЛЮБЛЮ!

Когда нечаянно дети разлили черничный сок на белую беленую стену - пришла в ужас. Ничего более умного в голову не пришло, как протереть оставалась белая стена. Теперь только так всегда чищу - быстро, эффективно, краска не смывается, только воняет, единственный минус.

Варя ЧЕРНОВА.

«Ушкапчик» моей мечты

Вы знаете, откуда берутся вещи? Я почти уверена, что они размножаются в недрах шкафов. Иначе не объяснишь, почему полупустой шифоньер за полгода превращается в туго набитый тряпками. А когда вещи заполняют тумбочки, коробки, ящики под диваном и огромные сумки, становится ясно - для тряпок требуется более солидное вместилище. Вот мы с мужем и отправились выбирать шкаф-купе.

- Два пятьдесят на два пятьдесят - это 12 000, - улыбнулась консультантка, пощёлкав на калькуляторе. - Вам какой цвет нравится? Если под металл, посветлее, то умножаем на 10%. Нестандартная комплектация тоже увеличивает сумму. В общем, тысяч 15-17 вам хватит.

- Мы подумаем, - заверила я милую девушку. В десяти фирмах, которые мы посетили, нас тоже успокоили, что 15 000 должно хватить. Если бы они ещё объяснили, где их взять!

И мы стали думать. Наследство не светит, банки грабить мы не умеем, а занимать деньги на шкафчик как-то глупо. Должен же быть какой-то выход? И тут меня «осенило».

- Милый, давай сделаем шкафчик сами! - объявила я мужу.

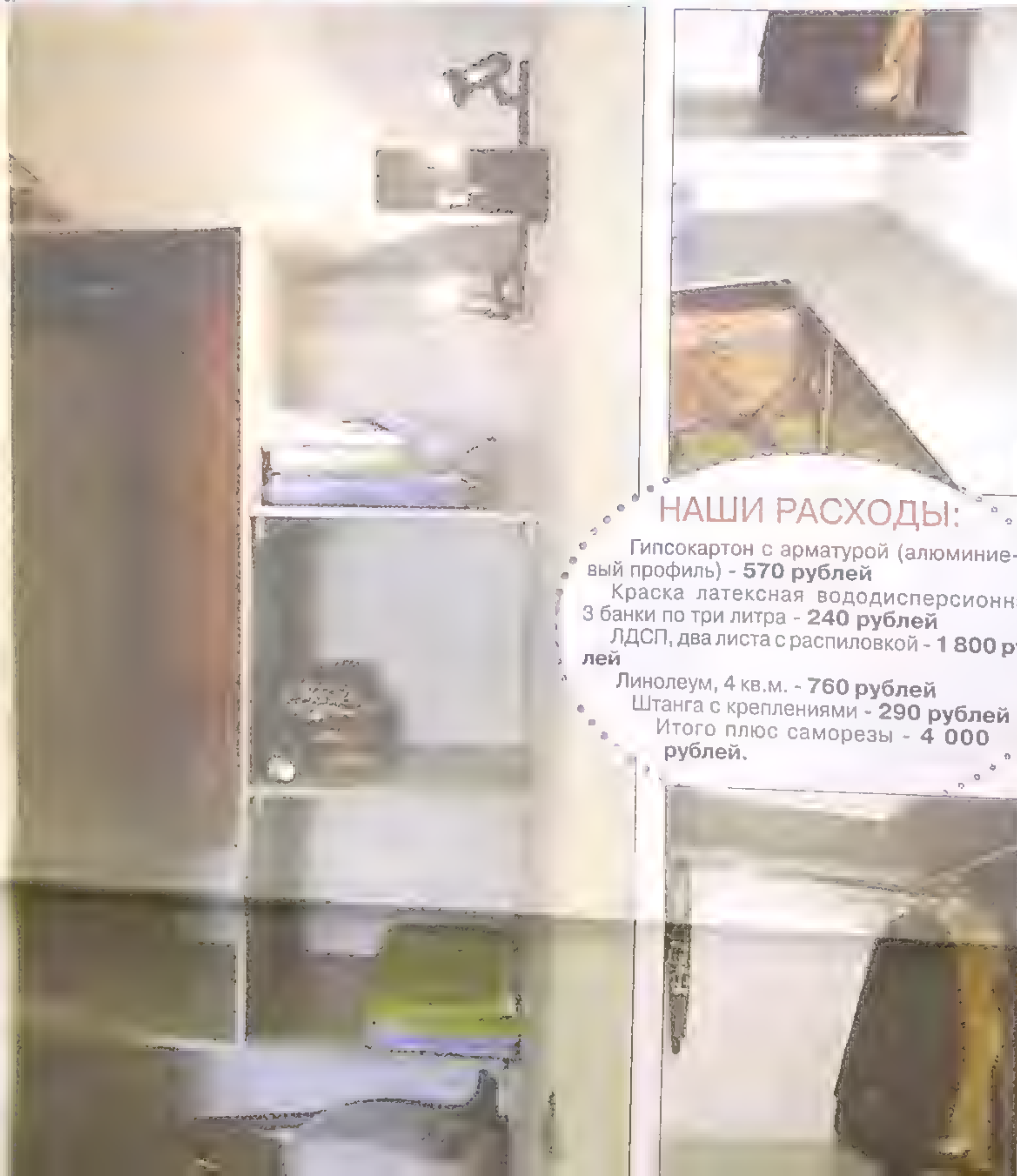
- Я не умею, - попробовал он отвертеться.

- А ты попробуй! Все когда-нибудь делают шкафчики в первый раз.

- Хорошо, сделай мне проект, а я тебе сколочу твой «ушкапчик», - согласился милый.

Недели две я по сантиметрам выверяла, сколько площади мы можем выделить под драгоценное помещение. Надо сказать, что особых квадратов у нас нет, и «ушкапчик» должен был поместиться в маленькой «хрущёвской» комнате 2 500 на 5 500.

Перечитав кучу литературы, я решила наконец, что у нас будет гардеробная, 2 500 на 1 200. Вход у стены, чтобы можно было пройти к «ушкапчику» от двери мимо кровати, не спотыкаясь о мебель. Полки



ЕЩЕ НЕ АНТИКВАРИАТ, НО УЖЕ В МОДЕ

Многие мировые мебельные фирмы сейчас ищут идеи в моде 60-70-х. Изделия из пластика, низкие столики и кресла, цвета тех лет. Если у вас что осталось от того времени - обновляйте и используйте.

ПСИХОЛОГ ГОВОРIT, ЧТО ДЛЯ КОМФОРТА:

● В квартире должно быть не ниже 18°C и не выше 24°C. Относительная влажность имеет более широкий диапазон колебаний - от 30 до 70%. Однако при этом воздух ни в коем случае не должен застаиваться.

● Для чтения и работы над документами нужна идеальная освещенность. Ее дает 60-ваттная лампочка над столом. Чтобы создать подобные условия для всей комнаты размером 25-36 кв. метров, потребуются три-четыре стосвечовых лампы в люстре.

● Уровень шума в вашем жилище или офисе должен быть в пределах 10-65 децибелов. Выражаясь человеческим языком, колебаться от звуков шелестящей на ветру листвы до звуков ровного человеческого голоса, доносящихся с расстояния полутора метров.

● Даже если у вас окна выходят на сквер или парк и вы хорошо проветриваете квартиру, зелень на подоконниках просто обязательна. Любая - от цветов до петрушки с укропом. Свежесть и кислород, которые она дает круглосуточно, трудно переоценить.

ВАН ГОГ ВАМ В ПОМОЩЬ

Знаменитый художник Винсент Ван Гог занимался изучением влияния цвета на человека. И вот что можно извлечь из его цветовых наблюдений:

● маленькие

НАШИ РАСХОДЫ:

- Гипсокартон с арматурой (алюминиевый профиль) - 570 рублей
- Краска латексная вододисперсионная, 3 банки по три литра - 240 рублей
- ЛДСП, два листа с распиловкой - 1 800 рублей
- Линолеум, 4 кв.м. - 760 рублей
- Штанга с креплениями - 290 рублей
- Итого плюс саморезы - 4 000 рублей.

не светит, банки работают... ем, а занимать деньги на шкафчик как-то глупо. Должен же быть какой-то выход? И тут меня «осенило».

- Милый, давай сделаем шкафчик сами! - объявила я мужу.

- Я не умею, - попробовал он отвертеться.

- А ты попробуй! Все когда-нибудь делают шкафчики в первый раз

- Хорошо, сделай мне проект а я гласился милый

Недели две я по сантиметрам выверяла, сколько площади мы можем выделить под драгоценное помещение. Надо сказать, что особых квадратов у нас нет, и «ушкапчик» должен был поместиться в маленькой «хрущёвской» комнате 2 500 на 5 500.

Перечитав кучу литературы, я решила наконец, что у нас будет гардеробная, 2 500 на 1 200. Вход у стены, чтобы можно было пройти к «ушкапчику» от двери мимо кровати, не спотыкаясь о мебель. Полки и штанги - на двух стенах, углом. Комната после такого захвата территории тоже выигрывала: приобрела приятную квадратность.

Посмотрев мой проект, муж, конечно, обрадовался, но как-то не очень.

- Может, лучше на купе накопим? На это же денег не меньше уйдёт, да ещё два месяца работы! Искать надо, где все эти материалы брать...

- А я уже нашла. Вот телефон базы, где ДСП продают - с распиловкой, гипсокартон лучше в «Новосёле» купить, там доставка бесплатная... Да, и в гардеробной должен быть свой источник света, так что начни с проводки!

И началось!

- Демонтаж - половина монтажа! - объявил муж и сломал хлипкую перегородку между комнатой и кладовкой. Через три часа нам представилась уникальная возможность всю субботу таскать мешки с мусором на помойку. На

ЧУДО-ВЕЩЬ ЕСТЬ В КАЖДОМ ДОМЕ

Мы, хозяйки - такие мастерицы, из ничего конфетку сделаем и всех удивим - как ловко да здорово получилось!

В следующем номере мы начнем публиковать ваши работы, присланные на конкурс «Чудо-вещь».

И по-прежнему ждем ваших писем.



следующий день отодрали плинтуса и дрелью выдолбили штробы под кабель. Кто не знает - это красивое слово означает глубокую канавку в бетонной стене.

Следующим этапом было возведение гипсокартоновой перегородки. Конструкция из алюминиевого профиля быстро обросла гипсокартоном. Впрочем, и понадобилось-то всего полтора листа.

Со стенами решили не мудрить. Купили три банки латексной водо-дисперсионки. Беленьким закатали потолок, остальные шесть литров заколеровали в светло-серый тон и покрасили стены. Получилось неплохо. Главное, недорого и мыть легко.

Закупку ЛДСП решил взять на себя муж.

- Незачем тебе в цеху пачкаться, - резонно заметил он. - Ну, рисуй, сколько полок нужно и каких размеров.

Я исчеркала весь листок и наконец подала размеры «на утверждение».

- Придётся сократить, - вздохнул Андрей. - Не помещаются твои художества в два листа ДСП. Делай минимум, потом разберёмся!

Нет, мужчины никогда не поймут, зачем нужна отдельная полочка для колготок! В результате сокращений остались две полки углом, нижняя и верхняя, три полки сбоку и ещё одна, по узкой стене.

«Потом разберусь, - утешилась я. - Куплю коробочки, сетки и разложу свои шарфики-колготки. Главное, чтобы «ушкапчик» стоял!»

Вечером муж вернулся с добычей: гладкие серые полки и моток

«кромки», торцы закрывать.

- А как же её приделывать? - забеспокоилась я, когда грузчик ушёл.

- Утюгом. Я уж не стал там кроить, поздно уже.

Свою «Ровенту» я пожалела, пришлось одолжить старенький утюг у бабушки. Кромка легко приклеилась, причём утюг несколько не пострадал. Несколько запасных метров я положила в стол - мало ли что, вдруг где-нибудь отломится, а тут есть чем заменить.

- Крепления какие будем делать? - поинтересовался Андрей.

- А какие бывают? - спросила я. - Можно купить пластмассовые, как в шифоньере, но они не выдержат, тут площадь у полок большая.

Железные уголки крепче, но выйдет дорого, их целый мешок уйдёт. Ещё можно на штифты посадить. Или длинные саморезы.

- Ага, и соседям с той стороны будет на что картины вешать. Стены-то тонкие!

- Ну, тогда предлагаю самый простой способ: взять узкие обрезки, прикрутить на стену, а сверху на них полки уложить. Надёжно, добротно. Правда, не очень красиво. Хотя их под шмотками скоро видно не будет.

Я подумала и решила, что прочность важнее. Ну какая польза будет мне от красоты, если полки рухнут?

Через две недели полки были готовы. Андрей прикрутил светильник и торжественно щёлкнул выключателем.

лей
ЛДСП, два листа с распиловкой - 760 рублей
Штанга с креплениями - 290 рублей
Итого плюс саморезы - 4 000 рублей.



- Ну как? Линолеум постелим, трубу установим, и можешь заселяться!

- Где бы ещё эту трубу найти...

Полмесяца я ныла, что для полного счастья мне не хватает штанги в гардеробной. Это была правда. Ведь когда всё почти готово, а разложить тряпки по полочкам нельзя, депрессию заработать раз плюнуть!..

- Я сейчас в магазине, - позволил мне Андрей, - тут эти штанги продаются! И крепления! Есть хромированные круглые, прямоугольные...

- Бери! - закричала я. - Любые бери, лишь бы вешать на них можно было!

- Тебя что, даже цвет не волнует? - удивился муж. - Ладно, куплю...

Дома меня ждала блестящая штанга с креплениями-колечками. Супруг нашёл это сокровище по рекламному журнальчику. В магазине, где оптом и в розницу торговали всячиной для корпусной мебели.

Из трубы получились и штанги для одежды, и «нога» для поддержки нижней полки.

В общем, «въехала» я наконец в свой любимый «ушкапчик». Что удивительно, туда поместилось даже больше, чем я ожидала. Опустели сумки, шифоньер и тумбочки, а в «ушкапчике» ещё полно свободного места! Хотя муж говорит, что это ненадолго...

Эльвира ШЕСТАКОВА.
Фото Д. ДАШКОВА.

на асфальте... го человеческого голоса, доносящихся с расстояния полутора метров.

• Даже если у вас окна выходят на сквер или парк и вы хорошо проветриваете квартиру, зелень на подоконниках просто обязательна. Любая - от цветов до петрушки с укропом. Свежесть и кислород, которые она дает круглосуточно, трудно переоценить.

ВАН ГОГ ВАМ В ПОМОЩЬ

Знаменитый художник Винсент Ван Гог занимался изучением влияния цвета на человека. И вот что можно извлечь из его цветовых наблюдений:

• маленькая комната стала больше при помощи прохладного лилового цвета;

• светло-красные полы - как цветовой контраст стенам - обогревают его ноги;

• кроваво-красный потолок окрыляет его дух;

• желтые стулья и кровать располагают в данной ситуации к комфорту, удобству;

• салатные покрывала и подушки - как цвет первой зелени и чистейшего весеннего воздуха, способствуют восстановлению сил;

• оранжевый умывальник - изливает тепло на кожу;

• зеленое окно - снимает преграду между стеной и природой.

Безусловно, можно считать данный анализ чересчур утрированным, однако нужно признать, что Ван Гог отличался глубокими познаниями в области психологии цвета. Поэтому, наверное, будет полезно взять пару советов на заметку и использовать у себя дома.



Обо что царапать когти?

Всем хороша кошка, но эта ее дурацкая манера когти драть обо что попало! Мы ей и тряпочку прибиваем, и полено с улицы тащим, старый валенок бросаем, а она, подлая, опять любимый (и единственный!) диван дерет.

Как отучить? Когти ей точить надо - кто спорит. У моей мамы был умный кот, он с разбегу прыгал на полоску войлока, прибитую на косяк у балконной двери. Все были довольны - мебель стояла целая.

Кота того уж нет, войлока что-то в магазинах не видно. Что делать-то? Купить или сделать стойку?

Выбор стойки для царапанья принадлежит лично кошке, точно так же, как вам принадлежит право выбора бритвы или щетки для волос. Спектр предпочтений кошек очень широк, поэтому давайте рассмотрим некоторые наиболее распространенные, подходящие для кошек, любимые ими и доступные им варианты. Прежде всего они должны быть устойчивыми. Кошки - не поклонницы движущихся стоек. Поэтому хорошая стойка остается неподвижной, когда кошка пользуется ею. По этой причине приспособления для царапанья, которые подвешиваются на дверные ручки, не могут быть столь же универсальными и приемлемыми. Во-вторых, стойки должны быть достаточно высокими или длинными. Если вы хотите узнать, какая высота будет наиболее подходящей, найдите то место, которое ваша кошка больше всего любит царапать, и измерьте его. Если таковы ее понятия о совершенстве, зачем бороться с ними? Обычно это вполне точный показатель. Ах, пожалуйста, не выбрасывайте стойку для царапанья, когда она начинает изнашиваться и покрывающий ее материал висит клочьями. Точно так же, как старые любимые джинсы, стойки для царапанья становятся только лучше, когда начинают плохо выглядеть. Кроме высоты важное значение



КАРТОННОЕ ПОКРЫТИЕ

Некоторые кошки обожают картонную стойку. Эти маленькие стойки прямоугольной формы стоят недорого (особенно по сравнению с кожаным креслом!) и широко доступны: их можно заказать по почте или приобрести в магазинах, торгующих товарами для домашних животных.

КОВРОВОЕ ПОКРЫТИЕ

Некоторые кошки предпочитают ковровые покрытия. Они его очень любят и именно его предпочитают царапать.

ТКАНЕВОЕ ПОКРЫТИЕ

Это старое и любимое кошками покрытие, которым они наслаждаются уже многие годы. Единственный его недостаток, по моему мнению, заключается в том, что его волокна обычно располагаются горизонтально, что не позволяет кошке

сверху вниз, разрывая материал в клочья. Чем больше клочьев, тем счастливее будет кошка. Впрочем, несмотря на направление волокон материала, миллионы кошек пользуются стойками с тканевым покрытием и обожают их.

КОРА И ДРЕВЕСИНА

Многие кошки любят кору и древесину, что ничуть не удивительно. Некоторые кошки любят царапать старую мебель, другие предпочитают деревянную чурку, принесенную с улицы. Найти такую чурку, конечно, нетрудно, но убедитесь, что она не гнилая и не поражена вредителями древесины, прежде чем принести ее в дом. Что бы вы ни выбрали, на-

Конкурс «Кошкин дом»

ТОЛСТЫЙ, ТЫ ЛУЧШЕ ВСЕХ НА СВЕТЕ!

Прошлым летом наша кошка родила нам четверых котят и отказалась от них. Заботу об этих крошках мы взяли на себя. К великому нашему сожалению, два котенка не выжили, а вот два живут и радуют всех нас. Забот было с ними очень много, кормили их и из шприца, и из пипетки, и с ватки.

Видели бы вы, как ужинает наш всеобщий любимец кот Марс. Вообще-то Марс - это его официальное имя, а так мы его зовем Тол-

стый. Второго котенка называли Мурлычка. Мурлычку смогли пристроить в добрые руки, только зовут ее теперь Фрося. А наш Толстый остался с нами, и для нас он самый любимый кот на свете.

Весит 3,5 кг. Очень любит всех нас. А чтобы не рвал обои и не царапал мебель, мы играем с ним. Скатываем ему из фантиков шарик и кидаем куда-нибудь, а он находит и приносит в зубах.

Ирина ЛУКОЯНОВА,
с.Мячково, Нижегородская обл.

Конкурс «Любимый цветок»

ЧАСАМИ ЛЮБУЮСЬ НА СВОЮ МОНСТЕРУ

В моей квартире площадь принадлежит мне и моему любимому цветку - монстере.

История такова. 24 года назад поздней осенью ко мне в кабинет приходит коллега-учитель и приносит в горшке с обмороженными двумя листьями остатки цветка и говорит: "Может, выйдете, корень живой, не промерзла до конца земля, кажется... На даче был, на веранде".

В те времена этот цветок я только на открытке видела, это сейчас экзотики в магазине много.

Выходила, пошел в рост, летом из школы забирала домой. Потом года через 4 появился боковой от-

росток. Черенок укоренили дома. Стал выращивать его мой муж, и так он его полюбил! Эта маленькая монстера почти догнала свою «маму». С переездом в другой город (жили во Владимире), конечно, взяли с собой.

Как же мы ее любили и лелеяли! Хотя были разговоры у знакомых, якобы он энергию забирает. Но в это не хотелось верить, да я и сейчас не верю, не может зеленое растение энергию забирать.

Но приходит в дом горе: заболевает муж и уходит из жизни. Монстера стоит в изголовье - провожаю с ней. Это было в январе. А в мае как-то приезжаю с дачи, а мой цветок лежит на полу, отломился стебель у поверхности земли. Разрезаю на черенки, раздаю друзьям как память о муже, а верхушку сажаю...

И вот 6 лет. Огромный красавец (или красавица) занимает большую часть комнаты. Рядом нахожусь я, часами люблюсь им, хотя в перерыве с латинского переводю



которые подвешиваются на дверные ручки, не могут быть столь же универсальными и приемлемыми.

Во-вторых, стойки должны быть достаточно высокими или длинными. Если вы хотите узнать, какая высота будет наиболее подходящей, найдите то место, которое ваша кошка больше всего любит царапать, и измерьте его. Если таковы ее понятия о совершенстве, зачем бороться с ними? Обычно это вполне точный показатель. Ах, пожалуйста, не выбрасывайте стойку для царапания, когда она начинает изнашиваться и покрывающий ее материал висит клоками. Точно так же, как старые любимые джинсы, стойки для царапания становятся только лучше, когда начинают плохо выглядеть.

Кроме высоты важное значение имеет материал, которым покрыта стойка. Вот несколько наиболее распространенных вариантов покрытий.

ки прямоугольной формы. Они дороги (особенно по сравнению с кожаным креслом!) и широко доступны: их можно заказать по почте или приобрести в магазинах, торгующих товарами для домашних животных.

КОВРОВОЕ ПОКРЫТИЕ

Некоторые кошки предпочитают ковровые покрытия. Они его очень любят и именно его предпочитают царапать.

ТКАНЕВОЕ ПОКРЫТИЕ

Это старое и любимое кошками покрытие, которым они наслаждаются уже многие годы. Единственный его недостаток, по моему мнению, заключается в том, что его волокна обычно располагаются горизонтально, а научно подтвержденные доказательства указывают на то, что кошки любят царапать материалы с вертикальным направлением волокон. Они любят вести ког-

локон материала, миллионы кошек пользуются стойками с тканевым покрытием и обожают их.

КОРА И ДРЕВЕСИНА

Многие кошки любят кору и древесину, что ничуть не удивительно. Некоторые кошки любят царапать старую мебель, другие предпочитают деревянную чурку, принесенную с улицы. Найти такую чурку, конечно, нетрудно, но убедитесь, что она не гнилая и не поражена вредителями древесины, прежде чем принести ее в дом. Что бы вы ни выбрали, надежно прикрепите этот предмет к стене или установите так, чтобы он не качался и не падал.

Фото В. СЕННИКОВА.



кажется... На даче был, на веранде". В те времена этот цветок я только на открытке видела, это сейчас экзотики в магазине много. Выходила, пошел в рост, летом из школы забирала домой. Потом года через 4 появился боковой от-

и сейчас не верю, не может зеленое растение энергию забирать. Но приходит в дом горе: заболевает муж и уходит из жизни. Монастыря стоит в изголовье - провожает... Теперь ухаживаю я, разговариваю с ней. Это было в январе. А в мае как-то приезжаю с дачи, а мой цветок лежит на полу, отломился стебель у поверхности земли. Ах, тика! Что делать? Разрезаю на черенки, раздаю друзьям как память о муже, а верхушку сажаю...

И вот 6 лет. Огромный красавец (или красавица) занимает большую часть комнаты. Рядом нахожусь я, часами люблюсь им, хотя в переводе с латинского monstrum - чудовище, это связано и с огромными листьями, рассеченными и перфорированными, и с самим обликом (крупное растение).

Вот и вся история. На фото мой любимец.

С уважением Людмила Георгиевна АФАНАСЬЕВА, г. Иваново.

ЧЕМ БОЛЕЛ ПОПУГАЙ ЛУЖКОВА? ПЕРЕЕЛ

Большого желтохвостого какаду по кличке Рокки в ветеринарный госпиталь «Зеленый попугай» привез помощник Юрия Михайловича Лужкова. Он рассказал докторам, что в последнее время пернатый стал очень нервным, дерет на себе перья и все время кричит, не давая спать хозяевам.

Айболиты попросили оставить птицу для тщательного обследования. У Рокки взяли кровь, кал, которые подвергли серьезному биохимическому

анализу. И поставили какаду диагноз: почечно-печеночная недостаточность.

Подобный недуг может возникнуть от поправшего в организм вируса, нервного стресса, но в подавляющем большинстве случаев - это последствие нерационального и слишком обильного питания.

Рокки сразу же посадили на жесткую диету, ограничив рацион смоченными в воде семечками подсол-

нуха, зернами кукурузы, семенами ячменя, пшеницы и овса. Все - в очень ограниченном количестве. Назначили курс витаминов и уколы сильноточных препаратов, нормализующих работу печени и почек, - нефрогепа, нуксофра.

В госпитале Рокки быстро идет на поправку. Он перестал кричать и теперь мило беседует то с самим собой, то с соседом по клетке розовым попугаем Кирюшей, то с докторами. Любимая фраза: «Иди, почешу!» Он и сам ее твердит то и дело и, услышав такое предложение от сотрудников госпиталя, тут же просовывает между прутьев клетки голову. А когда ему перебирают хохолок, кряхтит от удовольствия.

Причины выпадения перьев у попугая могут быть различными: неправильное питание, недостаток витаминов, пухопероеды, неврологические заболевания и т.д.



ИДЕАЛЬНОЕ МЕСТО

Вы можете сами его определить

Листья серо-зеленого оттенка, голубоватые или серебристые обычно встречаются у растений, хорошо переносящих длительное освещение прямыми солнечными лучами. Их можно расположить на южных окнах, поскольку такой окрас защищает от переизбытка света.

Листья со светлыми полосками, пестролистные или белые требуют хорошей освещенности. Даже в полутени они позеленеют и потеряют декоративность.

Листья, насыщенные водой и достаточно хрупкие, обычно бывают у цветов, растущих в полутени под пологом леса или вблизи водоемов. Прямые лучи и недостаток влаги губительны.

Кожистые, часто с запахом, листья указывают на относительную стойкость к высыханию (конечно, если это не горное растение).

Крупные, мягкие листья - верный признак того, что растение влаголюбиво.

Толстые, мясистые листья накапливают воду, поэтому могут переносить засуху.

Мелкие листья требуют много солнца и тепла, но влаги испаряют мало.

Фото А. ЧУПРАКОВА.



Бугенвиллея приживается только в виде лианы.

Растение сильное, быстрорастущее, поэтому требуется основательная обрезка после цветения. Цветет с апреля по октябрь очень обильно.

Плохо относится растение к пересушке почвы: сбросит листья и не зацветет. Нуждается в хорошем освещении.

КОЗЛЯКА В ДОМЕ

Главный редактор
С.А. ИУДИНА
Телефон 67-78-16
№ 7(83), март 2004 г.

Следующий номер выходит 14 апреля

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ: 38566, 16546

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам печати,
телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций
27.04.2001 г.
Регистрационное свидетельство
П/И № 77-7929

Учредитель -
ЗАО «Издательство
«Газетный мир»
Адрес: 603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, 192, корпус 1.
Телефон 67-78-14
Генеральный директор
А.А. ЗАБОТИН

Рекламное агентство: e-mail reclama@gmi.ru
Дирекция: (8312) 34-88-20, 34-82-54
Прием рекламы: (8312) 34-91-15, 34-91-16
Региональная группа: тел./факс 34-88-22
Служба распространения
и доставки:
телефоны: (8312) 75-98-68, 75-97-53,
75-98-67, 75-97-54.

Распространение в Республике Беларусь - ИООО «Агро-НН»
Адрес: 220050, г. Минск, ул. Володарского, 16, офис 408
Тел/факс: 227-74-10

За достоверность рекламной
информации ответственность несет
рекламодатель.

Набор и верстка ЗАО «Редакционный
центр «Газетный мир»
Подписано в печать 26.03.2004 г.
в 14 часов (по графику в 14 часов)
Тираж 84936 Заказ № 3907
Цена договорная
E-mail: hozauka@gmi.ru
Типография ЗАО «ОГФ Н.Н.», 603600,
Н.Новгород, ул. Литвинова, 7-4

ХОЗЯЙКА В ДОМО

№15 (91) - 2004г.

**МОДНО
И
НЕМОДНО**
В чем
разница?

Разъясняет
модельер
Алена Лесик

7

Воюем с молю
всеми доступными
средствами

**ГОТОВЬ
НОСКИ
ЛЕТОМ**

Вяжем на всю
семью, украшаем,
фантазируем



Воюем с молюхами
всеми доступными
средствами

Сидит на полке
страшный враг

10

ПОШАМ ЛЕТОМ

Вяжем на всю
семью, украшаем,
фантазируем

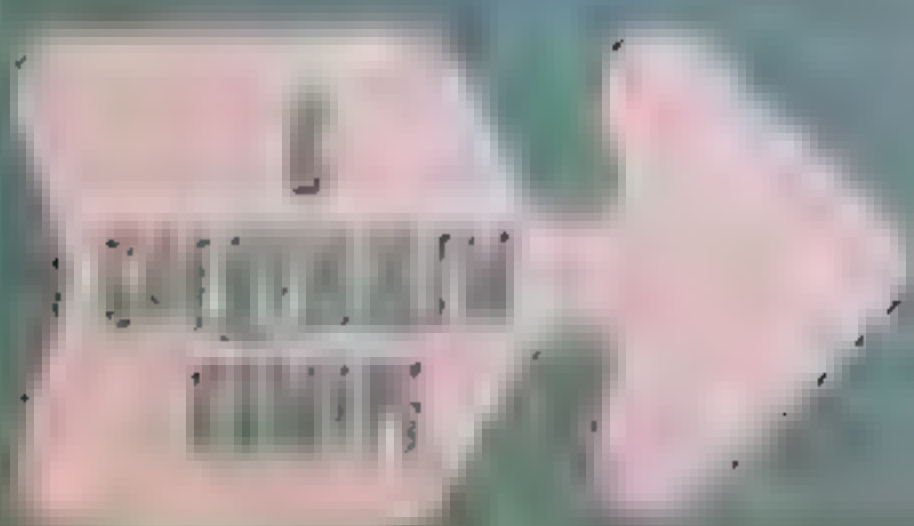


8



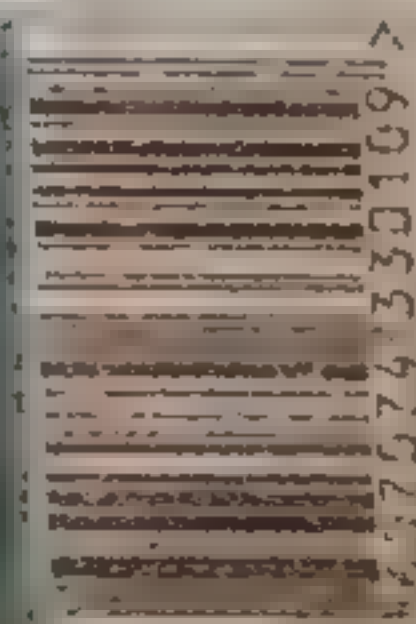
Стоит ли покупать одеяло из синтетики?

Стоит — решили
уже многие хозяйки.
И вот почему...



ШЬЕМ ШТОРЫ

Приемы нехитрые,
вид — самый
оригинальный



2

начни с себя

Короткий утренний забег

Утром так мало времени. Как успеть собрать домашних и навести красоту себе любимой за час? Думаете, нереально? А давайте попробуем! Начали!

ВЫ ПРОСНУЛИСЬ

Не торопитесь сразу прыгнуть с кровати. Потянитесь всем телом. Похрустите косточками и суставами: поверните стопами ног, поднимите и встряхните кисти рук, потяните шею, сведите вместе лопатки. В общем, сделайте маленькую гимнастику для ленивых. Это поможет вам проснуться, и к тому же займет всего две минуты.

Теперь уже можно решительно, одним рывком, встать с постели. Постарайтесь преодолеть свою катастрофическую лень и сделать несколько самых простых упражнений: приседания, короткая пробежка на месте. Это еще три минуты.

И БЕГОМ НА КУХНЮ

Включаем то, что необходимо для приготовления завтрака: микроволновку, газовую плиту. Пока все бурлит, кипит и варится, отправляемся в ванную. Самый удобный вариант - душ. Для того чтобы окончательно проснуться, достаточно помыться под горячими струями воды.

При этом подразумевается, что к вечеру вы выполнили все необходимые процедуры по очистке организма и подпитали соот-



Запомнила последовательность: кефир, морковка, огурцы.

СПАСАЙ ЦВЕТ ЛИЦА!

Если после полуденных загаров лицо приобрело цвет платинового крана, тебе помогут кефир или простокваша и морковь. Остуженный морковный сок и кефирная маска без масла и сахара - твои лучшие друзья. Минут через двадцать так же аккуратно смой маску и нанеси ночной крем. Пару дней не пользуйся тональными средствами, пусть придет в себя.

А если дело обошлось без ожогов и хочется сохранить загар на лице, сделай две простые маски. Сначала чистую кожу протри морковным соком - он закрепляет загар. Потом сделай маску из свежих огурцов. Кожа станет эластичной, увлажненной. Для сохранения приятного цвета лица желательно умываться настоям мяты (этот совет подходит не только для загорелой кожи).

Активное похудение

Задавайте вопросы тренеру

ПОМОГУТ ЛИ ПОХУДЕТЬ ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ?

Сколько для этого нужно прыгать и много ли калорий я буду сжигать?

За 15 минут прыжков со скакалкой можно сжечь 150-200 калорий. Но 15 минут прыжков - это много.

Правда. Чем продолжительнее и интенсивнее тренировка, тем дольше будет длиться этот эффект. Например, после часа аэробных занятий, когда частота сердечных сокращений составляет около 80% от максимума, повышенный расход калорий продолжается еще в течение 24 часов. В этот период можно

несколько самых простых упражнений: наклоны, приседания, короткая пробежка на месте. Это еще три минуты.

И БЕГОМ НА КУХНЮ

Включаем то, что необходимо для приготовления завтрака: чайник, микроволновку, газовую плиту. Пока все бурлит, кипит и варится, **отправляемся в ванную.** Оптимальный вариант - душ. Для того чтобы окончательно проснуться и взбодриться, достаточно постоять под прохладными струями воды (чуть ниже комнатной температуры) всего минуту. Не вытираясь (чтобы кожа всего тела подышала и увлажнилась), займитесь лицом. При этом подразумевается, что вы с вечера выполнили все положенные процедуры по очистке его от макияжа и подпитали соответствующим ночным кремом.

ЗАПОМНИТЕ

Уход за кожей лица утром включает в себя **очистление, тонизирование, увлажнение.** Многие предпочитают быстренько намылиться до ушей каким-нибудь жутко душистым мылом неизвестного состава, не задумываясь, как катастрофически снижается естественная кислотность кожи. Поэтому умываться лучше всего с помощью специальных средств - лосьонов, молочка.

Чистую кожу протрите тоником. А в довершение всего можно протереть лицо кубиком льда из минеральной воды или травяных настоев.

Посмотрев на себя в зеркало, вы сами увидите невооруженным взглядом результат этих мимолетных процедур - кожа порозовеет, станет как бы прозрачной, светящейся изнутри. Самое время ее **увлажнить с помощью легкого дневного крема.** На еще чуть влажную после протирания кубиком льда кожу нанесите соответствующий вашему типу крем и оставьте его впитываться. А сами тем временем почистите зубки. На все про все у вас ушло не более семи минут. Так что **отправляйтесь на кухню.**

ЭТО ЧТО У ВАС НА ТАРЕЛКЕ?

Нет, нет! Забудьте про «яичницу с беконом» - это убийство для вашего желудка. Лучший вариант - банальная овсянка, хлопья, мюсли, тосты с натуральным вареньем или джемом, кофе или чай с ломтиком лимона. Приготовление такого завтрака для себя и мужа и неторопливое его пережевывание займет у вас еще семь минут.



На старт, внимание, марш...
Фото Д.ДАШКОВА.

ОКОНЧАТЕЛЬНЫЙ МАКИЯЖ

Тем временем крем прекрасно впитался в нашу «проснувшуюся» кожу. С помощью большой мягкой кисти чуть припудрите лицо прозрачной рассыпчатой пудрой (кстати, она сейчас в большой моде). Другой вариант: влажной губкой нанесите тон в виде крем-пудры, а уже затем припудрите его прозрачной рассыпчатой. Тогда кожа приобретет бархатистую структуру, но это отнимет у вас пару минут драгоценного времени. Вместо румян в дневном варианте стоит использовать ту же рассыпчатую пудру, но на несколько тонов темнее; сейчас вообще в моде макияж в стиле так называемого «горячего шоколада».

Теперь щеточкой расчешите брови, обозначьте необходимую вам линию с помощью контурного карандаша и зафиксируйте гелем. Не стоит использовать рассыпчатые тени для век. Уже через пару часов они начнут осыпаться. Оптимальный вариант - нанести на веки один мазок кремообразных теней нейтрального тона (с помощью специального шпателя или просто пальчиком). Теперь подчеркнем волнующую густоту ваших ресниц двумя слоями туши (первый прокрасит реснички, второй удлинит их). В случае необходимости можно немножко расчесать их щеточкой. Вот, собственно, и весь ваш макияж. Прорисовку губ оставим напоследок, а тем временем подсчитаем: пудра на щеки, гель на бровки, тушь на реснички - на все про все самое большее уйдет пять минут.

ОДЕВАЕМСЯ

Натягиваем на себя приготовленную с вечера одежду, еще десять минут. Еще пару минут займет проверка сумочки - все ли на месте?

И ПЕРЕХОДИМ К ПРИЧЕСКЕ

Особо везет обладательницам коротких стрижек: пройтись расческой, взбить с помощью мусса или геля - и вперед. Волосы средней длины требуют более сильной фиксации, но в принципе тоже не нуждаются в кропотливой укладке. Сложнее всего с длинными волосами, но любая практичная женщина понимает, что авантюризм кандидатов в ситуации цейтнота строить на голове ни к чему. И, кстати, волосы должны быть помыты с вечера. Итак, в зависимости от длины волос - от 5 до 10 минут.

Последний штрих - придание блеска (в прямом и переносном смысле) губам. Лучше всего использовать для этого средства с двойным эффектом. Например, помаду-карандаш. Острый кончик ее обозначает контур губ, а толстый стержень служит как губная помада. А теперь капельку духов за ухо - и вперед, к строительству деловой карьеры.

Итак, подсчитаем: утренний марафон занял у нас максимум 46 минут. С учетом непредвиденных ситуаций - 50 минут. А результат - на миллион долларов. Дерзайте!

Галина ЮДАХИНА.

© «Сударушка»

Активное похудение

Задавайте вопросы тренеру

ПОМОГУТ ЛИ ПОХУДЕТЬ ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ?

Сколько для этого нужно прыгать и много ли калорий я буду сжигать?

За 15 минут прыжков со скакалкой можно сжечь 150-200 калорий. Но 15 минут прыжков - это много, сразу столько прыгать не получится. Делайте интервалы. Например, попрыгайте 30 секунд, затем 1-2 минуты походите, не останавливаясь совсем, и опять попрыгайте в течение 30 секунд. Постепенно увеличивайте длительность прыжков и уменьшайте время «активного отдыха». Для предупреждения травм не подпрыгивайте выше чем на пару сантиметров, а при приземлении держите колени согнутыми.

КАК УСИЛИТЬ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ?

Правда ли, что, спустя некоторое время после тренировок, организм продолжает усиленно сжигать калории?



После часа занятий организм еще час-полтора работает в активном режиме и двое суток идет повышенный расход калорий.

Фото Д. МАРКОВА.

Правда. Чем продолжительнее и интенсивнее тренировка, тем дольше будет длиться этот эффект. Например, после часа аэробных занятий, когда частота сердечных сокращений составляет около 80% от максимума, повышенный расход калорий продолжается еще в течение двух суток. В этот период мы сжигаем жира на 15% больше чем обычно. Силовые тренировки не вызывают столь значительного ускорения обмена веществ. После часа занятий в тренажерном зале организм работает в активном режиме 60-90 минут. Возможной причиной этого являются перерывы между подходами. Но не стоит забывать о том, что упражнения с отягощениями - прекрасный способ повысить расход калорий в состоянии покоя, так как сильные и накаченные мышцы требуют гораздо больше энергии, чем слабые и вялые.

ТЫ НЕ ХУДЕЕШЬ, А ПОТЕЕШЬ

В нашем спортклубе во время занятий степом девушки обматывают бедра полиэтиленовой пленкой. Они говорят, что так можно быстрее сжечь лишний жир. Правда ли это?

Такое обертывание - «баня» - не принесет желаемого избавления от жира, а лишь повысит потоотделение на данном участке тела. Более того, пленка препятствует естественному теплообмену, в результате чего на обогрев тела тратится меньше калорий. При нормальной температуре, наоборот, расход «топлива» резко возрастает, и организм начинает сжигать больше жира.

Отвечала фитнес-тренер Ирина ВЫСОЦКАЯ.

© «Женские секреты»

ЛЕТНИЙ СЕЗОН

Рисуем цветами и травой

Мужикам - кактусы, дамам - ромашки

СВОЮ
КАРТИНУ
Я СОБРАЛА
НА ДАЧЕ

В гостях у известной киевской флористки Инны Петренко

- А что это за стульчики такие интересные? И вообще, почему у вас тут сена так много - и перед входом, и в студии? Мы даже сидим на больших квадратах из сена.

- Я б на твоём месте порадовалась - ты сидишь на последнем пике моды флористики. Это не только полезный продукт для животных, но и замечательный материал для работы флористов. Скульптуры из сена - очень модное сейчас направление. Недавно мы проводили выставку под названием «Сено в доме». Все работы и скульптуры были выполнены исключительно из него: тарелки, камни, шары. Можно даже человека из сена сделать. Очень оригинально будет смотреться.

- И что, есть заказчики на твои композиции?

- Еще бы! Буквально на днях оформляла кабинет одного бизнесмена венками из соломы. Прикрепила их леской к потолку - очень красиво получилось, лески не видно, и эффект такой, что венки сами висят в воздухе.

- Просто нимбы из соломы?

- Зря смеешься. Венки символизируют вечность - круговорот жизни в природе.

- А святая портрет любимой из сена не заказывали?

- Из сена - нет, а вот из цветов - приходилось. В этом году накануне Дня святого Валентина к нам в студию пришел молодой человек и попросил из цветов сделать портрет любимой девушки. Причем полностью из роз. Ох и потрудиться пришлось! Лицо девушки - из светлых кремовых роз, губы - ярко-красные, волосы из очень темных цветков. Причем надо было сделать так, чтобы портрет был похож на фотографию.

- Вы что же, эти цветы склеивали?

- Нет, их прикрепляли к сеточке.

- И долго такой портрет может прожить?

Лицо Инны становится грустным: - К сожалению, всего один день. Ведь надо обрезать головки у не одной тысячи роз и прикрепить их специальным клеем к сетке. Цветы жалко. Без стеблей они живут

окружающей среды. А вот то, что раньше считалось дурным вкусом, сейчас вполне допустимо, и даже может выглядеть оригинальным.

- Что, например?

- Хотя бы букет, выполненный из розовых, желтых и оранжевых цветов. Смесь - ядовитая, но выглядит очень оригинально. Или букет из одной розы и обычных веток, подобранных на улице. В мире флористики сейчас модно делать акцент на одном, подчеркивая его красоту на фоне других растений. Еще появилось такое веяние - совмещать несовместимое в одном букете: экзотические африканские цветы с обычными полевыми или садовыми. В природе ты не увидишь рядом растущих орхидею и ромашку или цветок яблони и африканский антуриум. А если все это поместить в вазу в форме капли или в обычный горшок из глины, тогда уж точно будет самый стильный букет. Модно делать коллажи или картины из сухоцветов или, например, взять кусок железа, украсить его бусинками, цветами, веточками. Может получиться интересная абстрактная композиция.

- Вот здорово, никогда не думала, что флористика - такая простая вещь. Взял кучу нарциссов, васильков и коряги и состряпал совершенно оригинальный букет!

- Ну, во-первых, цветы в букете должны гармонично сочетаться и с веточками, и друг с другом. Если переборщить, получится цветной веник. А во-вторых, надо учитывать совместимость цветов.

- Как это?

- Некоторые цветы, в частности, гвоздики и нарциссы, выделяют слизь, убивающую другие расте-



Это, конечно, под силу профессиональному флористу, но отчего же не попробовать?

кеты. Мужской букет должен быть ярким и массивным. А форма должна быть вытянутой вверх, как пирамида, - подразумевается стремление вперед. А составляющими его могут быть красные герберы и розы плюс очень

думать о том, как бы не упасть под его тяжестью. Сейчас ценятся гармония и красота букета, а не его вес. А уж если дама небольшого роста, то с большим букетом она будет выглядеть

Сейчас очень популярен флористический пейзаж. Он и вам под силу

Вы любите цветы? Я тоже. Мне их дарят, очень много цветов выращиваю сама и делюсь соседями по участку. Пробовала их засушивать для букетов, не понравилось, пыль, муж ворчит. И однажды по телевизору показывали картины художника из сухоцветов. Это - мое!

Теперь у меня появился опыт, которым хочу поделиться с читателями любимой газеты.

Пробуйте сушить все, что вам захочется. Сами увидите, какой лепесток цвет потерял, а какой стал даже интереснее.

Тем, кто этим увлечется серьезно, советую сделать устройство, которое позволяет засушивать много и аккуратно

Берете две досочки или две толстые фанерки (у меня это была распиленная пополам дверца старого серванта). Пусть мужчины просверлят толстым сверлом по четырем углам отверстия, в которые бы входили четыре болта. И приготовьте к ним восемь гаек.

Как только появились первые цветы для сушки, надеваете одну досочку на болты, укладываете на нее чистый лист плотной бумаги и тщательно раскладываете цветки, листья, траву. Сверху снова лист бумаги и затем досочка. Она надевается на болт и закрепляется гайками.

Я пробовала несколько слоев растений перемежать бумагой, выходило до двенадцати. Очень удобно, все компактно, сухоцветы можно

висят в воздухе.

- Просто нимбы из соломы?

- Зря смеешься. Венки символизируют вечность - круговорот жизни в природе.

- А сваять портрет любимой из сена не заказывали?

- Из сена - нет, а вот из цветов - приходилось. В этом году накануне Дня святого Валентина к нам в студию пришел молодой человек и попросил из цветов сделать портрет любимой девушки. Причем полностью из роз. Ох и потрудиться пришлось! Лицо девушки - из светлых кремовых роз, губы - ярко-красные, волосы из очень темных цветков. Причем надо было сделать так, чтобы портрет был похож на фотографию.

- Вы что же, эти цветы склеивали?

- Нет, их прикрепляли к сеточке.

- И долго такой портрет может прожить?

Лицо Инны становится грустным:

- К сожалению, всего один день.

Ведь надо обрезать головки у не одной тысячи роз и прикрепить их специальным клеем к сетке. Цветы жалко. Без стебля они быстро погибают. В задачу же флориста входит не только создать красивую работу, но и сделать так, чтобы цветок пожил подольше.

- А что еще принято считать дурным тоном среди флористов?

- Использование целлофановых пакетов в качестве обертки для букета. Сейчас весь цивилизованный мир использует для этих целей бумагу. Это и выглядит более эстетично, и «полезнее» для цветов. Бумага сохраняет влажность букета, а целлофан - нет. Стоит бумага гораздо дешевле, да и возможностей сделать оригинальную упаковку из нее больше: ее можно измять, гофрировать и т. д. Кроме того, целлофан плохо перерабатывается, его надо сжигать, а это вредно для

африканские цветы с обычными полевыми или садовыми. В природе ты не увидишь рядом растущих орхидею и ромашку или цветок яблони и африканский антуриум. А если все это поместить в вазу в форме капли или в обычный горшок из глины, тогда уж точно будет самый стильный букет. Моднo делать коллажи или картины из сухоцветов или, например, взять кусок железа, украсить его бусинками, цветами, веточками. Может получиться интересная абстрактная композиция.

- Вот здорово, никогда не думала, что флористика - такая простая вещь. Взял кучу нарциссов, васильков и коряг и состряпал совершенно оригинальный букет!

- Ну, во-первых, цветы в букете должны гармонично сочетаться и с веточками, и друг с другом. Если переборщить, получится цветной веник. А во-вторых, надо учитывать совместимость цветов.

- Как это?

- Некоторые цветы, в частности, гвоздики и нарциссы, выделяют слизь, убивающую другие растения. Чтобы они были совместимы с другими цветами, мы используем специальные ферменты, не позволяющие им выделять слизь.

А если решишь «состряпать» букет, то желательно учитывать равномерное увядание цветов. Если цветок живет не больше суток, то его лучше не ставить в букет, где большое количество цветов. Составные букета должны увядать в одно и то же время, чтобы не было такого, что роза умерла, а хризантема еще стоит. Кстати, хризантемы - одни из самых долгостоящих цветов. К тому же я бы советовала иметь в виду, что существуют женские и мужские букеты.

- Это как, мужикам - кактусы, а дамам - ромашки?

- Мужикам - букеты и дамам - бу-



Это, конечно, под силу профессиональному флористу, но отчего ж не попробовать?

кеты. Мужской букет должен быть ярким и массивным. А форма должна быть вытянутой вверх, как пирамида, - подразумевается стремление вперед. А составляющими его могут быть красные герберы и розы плюс очень насыщенный зеленый цвет, чуть-чуть оранжевого и желтого.

Женский букет будет поменьше, круглым, в нежных пастельных тонах. Если же дама - бизнес-леди, то ей тоже можно подарить букет в виде пирамиды, что будет символизировать карьерный рост и успешность. Всегда надо учитывать личность получателя. Ведь может быть мужественная женщина, руководитель, любящая гвоздики, и женподобный мужчина, которому нравятся ромашки или фрезии.

- А почему это в женском букете должно быть меньше цветов, это ж дискриминация какая-то получается?!

- Женщина слабее, и ей не особенно-то приятно получить в подарок громадный букет и все время

думать о том, как бы не упасть под его тяжестью. Сейчас ценятся гармония и красота букета, а не его вес. А уж если дама небольшого роста, то с большим букетом она будет смотреться просто смешно.

- А делаете букеты с приколами?

- Конечно, юмор всегда в моде. Кстати, я сама как-то попала на шутку своей коллеги, живущей в Прибалтике. Приехала к ней погостить поздней осенью, захожу в комнату и вижу: на столе стоит торт в виде ежика. «Специально для тебя испекла», - говорит приятельница. Я в предвкушении подхожу к тортику и обнаруживаю, что он сделан из листьев. Они к тому времени уже высохли и красиво закрутились кверху. В общем, на расстоянии семи метров отличить от настоящего торта было довольно трудно. Оказывается, на этот прикол попадались все ее знакомые.

Оксана САВЧЕНКО.

kv.com.ua

Фото Д.ДАШКОВА.

ЖИЛ-БЫЛ ХУДОЖНИК ОДИН...



Картину показать не могу, зато посмотрите, как можно украсить теми же ракушками старые цветочные горшки.

Я не художница, но иногда хочется самой сотворить этакое нечто. А тут мне сестрица из Владивостока, где она «отдыхала» в командировке, прислала ракушки. Настоящие! Много!

Я ими любовалась-любовалась, перед всеми хвалилась, а потом, конечно, надоело.

Как-то вечером лежу и думаю: «Они, как цветы, такие нежные, белорозовые, перламутровые...» И родилась мысль сделать из ракушек картину.

Муж обозвал мою идею баловством, но рамку шестиугольную сделал, а потом вставил ее в другую, очень красивую дубовую раму. Но это уже позже, когда картина была готова и понравилась абсолютно всем.

А тогда я натянула на рамку кусок своей старой пышной бархатной юбки шоколадно-кофейного цвета, снизу подклеила для прочности картон по размеру и начала раскладывать «цветы». Ими стали большие ракушки, на них сидели «бабочки» - маленькие перламутровые ракушечки. Стеблями я решила сделать дорожки возле дома, где жила подруга. Травы напоминают ковыль, очень пушистая, но когда прошел год, колос немного подобрался.

Этой картине уже больше десяти лет, висит в большой комнате и по-прежнему радует всех.

Татьяна МЕНЬШИКОВА.
Фото Д.ДАШКОВА.

рвешью, которое позволяет сушить много и аккуратно. Берете две досочки или две толстые фанерки (у меня это была распиленная пополам дверца старого серванта). Пусть мужчины просверлят толстым сверлом по четырем углам отверстия, в которые бы входили четыре болта. И приготовьте к ним восемь гаек. Как только появились первые цветы для сушки, надеваете одну досочку на болты, укладываете на нее чистый лист плотной бумаги и тщательно раскладываете цветы, листья, травку. Сверху снова лист бумаги и затем досочка. Она надевается на болт и закрепляется гайками.

Я пробовала несколько слоев растений перемежать бумагой, выходило до двенадцати.

Очень удобно, все компактно, сухоцветы можно так хранить постоянно. Надо - развинтила сверху, выбрала, что нужно, и убрала остальное - как альбом захлопнула.

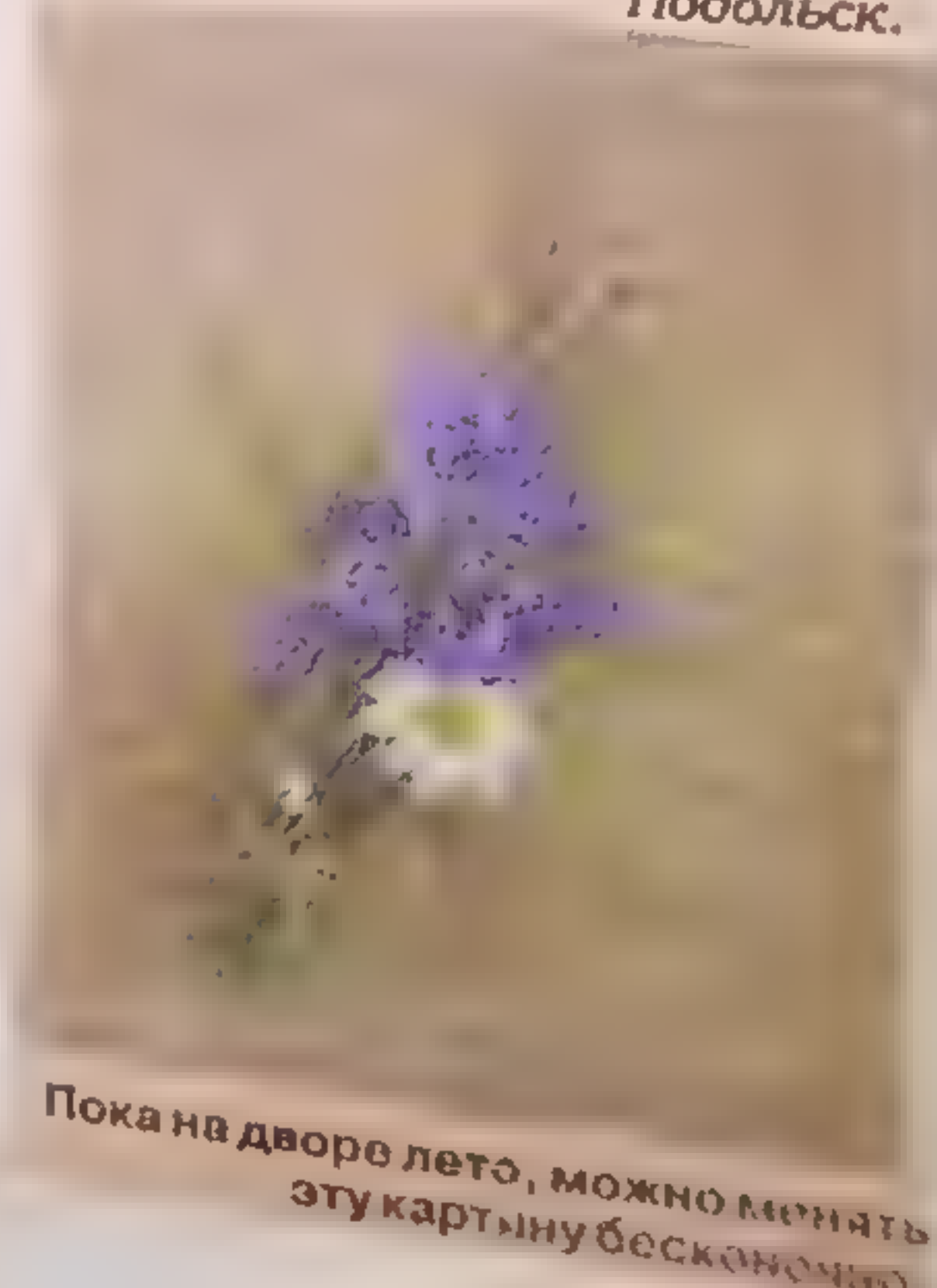
Про свои картины я пока хвалиться не буду. Есть прелестные этюды, есть одна большая, метр на 80 см, картина. Но мне хочется чего-то лучшего.

Для совсем уж начинающих могу сказать. Купите рамочку для фотографий - они со стеклом и крепежом на задней стенке или сделайте рамочку сами. Если хотите, натяните ткань на рамку. Если фон для вас важен, обращайтесь на это внимание, если картина будет заполнена растениями полностью, берите любую плотную ткань.

Растения я сначала раскладываю начерно, перекладываю, меняю что-то. Потом набело, с клеем ПВА - он мне нравится.

Со стеклом картину легче содержать, пыль не садится, не осыпаются детали пейзажа. Удачи вам!

Лариса ГОРЧАКОВА.
Подольск.



Пока на дворе лето, можно менять эту картину бесконечно.

Большие друзья с ма-а-ленькими зубками

Если ребенок давно просит домашнее животное, а места для содержания кошки или собаки у вас нет, то с ролью четвероногого друга с блеском справится хомячок или морская свинка - проверено. А чем не домашний любимец? Четыре лапы, два уха, мягкая шерстка и умные глазки-бусинки - все как в лучших домах. Вопрос только в том, какого грызуна выбрать, чтобы все были довольны? И как потом ухаживать за этим маленьким меховым мешочком?

ХОМЯК - ЭТО НЕ «ТОЛСТАЯ МЫШЬ»

Пожалуй, самым распространенным грызуном в домашнем вольтере является хомяк. Эти зверьки прекрасно живут и размножаются в неволе. Их легко приручить. А каких только хомячьих пород не вывели в последнее время! Теперь в магазинах есть хомяки всех размеров и окрасов - от белоснежных и золотистых до черных.

При выборе хомячка особое внимание обратите на глаза, чтоб они были чистыми и влажными, шерсть должна быть тоже чистой, но не влажной, на носу не должно иметься никаких выделений. Хомяки - животные ночные, но разбуженный днем хома не должен быть слишком вялым.

Выбор в пользу хомячков складывается еще и потому, что он может жить почти в любой клетке, кроме деревянной (зубки у маленького ого-го, прогрызет деревяшку - не успеешь оглянуться). Лучше всего для содержания этих животных подходят плоские аквариумы или террариумы. В домике хомячка должны быть кормушка и поилка с



Попробуйте своим детям предложить ухаживать за таким чудом.

одной стороны, коробка с дверкой или специальный домик с другой - там зверек оборудует себе спальное место. Для этого на дно домика набросайте бумаги, ваты, тряпочек, пакли - из этого подручного материала он совет себе гнездышко. Помещение должно хорошо освещаться, но не стоит ставить клетку на солнцепеке. Хомячки любят температуру 18-20 градусов и боятся сквозняков.

Примерно раз в неделю надо проводить полную чистку клетки - менять подстилку, а раз в месяц нужна генеральная уборка - клетку или аквариум промывают теплой водой с настоем ромашки.

На воле хомячки едят растительные корма и некоторых насекомых. В

рационе же домашнего обязательно должны присутствовать пророщенная пшеница, листья одуванчика, овес, кукуруза, сено, орешки, зелень и фрукты (яблоки, абрикосы, персики, груши, бананы). Ваш любимец не откажется и от моркови, свеклы, огурцов, цуккини. Иногда можно побаловать малыша вареным мясом или творогом. Но проще купить своему маленькому другу готовые корма - в них содержится все необходимое. Вода в поилке хомячка всегда должна быть чистой и свежая.

Самый большой минус хомячков - непродолжительность жизни: к сожалению, живут они не более 3 лет. (Продолжение следует.)

«Собеседник».
Фото РЕЙТЕР.

КАК ХОРОШИ, КАК СВЕЖИ БЫЛИ РОЗЫ...



Основа долгой жизни букета: чем раньше с момента начала цветения срезаны цветы, тем они дольше останутся свежими. Чем ниже температура (но не ниже 0°C) и выше влажность воздуха, тем дольше цветы сохраняются.

Лучшая вода для цветов - дождевая, снеговая или отстоянная, зимой - комнатной температуры, летом - холодная. Орхидеи, нарциссы и гиацинты лучше стоят в теплой воде.

Воду в цветах необходимо регулярно менять, подрезая одновременно кончики стеблей (не подрезают только весенние розы). У сирени и хризантем стебли не подрезают, а обламывают и делают надрезы на той части стебля, которая погружена в воду.

Астры и георгины любят, чтобы им меняли воду вечером. Почти всем цветам, за исключением гвоздик, полезно опрыскивание водой, это им заменяет росу.

Помойте тщательно вазу и бросьте несколько кристалликов марганцовки.

Фото ИЗОСОФТ.

РЕЦЕПТЫ ПИТАТЕЛЬНЫХ РАСТВОРОВ

Вещество	Количество вещества на 1 л воды, г	Для каких цветов рекомендуется
Сахар	20-50	розы, пионы
Марганцово-кислый калий	0,3	
Борная кислота	0,2	
Сахар	20-30	сирень
Лимонная кислота	1,5	
Сахар	2 ч. л.	розы, гвоздики, тюльпаны, душистый горошек
Соль	щепотка	хризантемы
Сахар Глицерин Аспирин Уксус	1/2 ч. л.	большинство цветов, гвоздики
	3-4 капли	
	1 таблетка	
	3-4 капли	

Как цветок подарки

Спорткомплекс

ПРАМУДРА

При выборе хомячка особое внимание обратите на глаза, чтоб они были чистыми и влажными, шерсть должна быть тоже чистой, но не влажной, на носу не должно иметься никаких выделений. Хомяки - животные ночные, но разбуженный днем хома не должен быть слишком вялым.

Выбор в пользу хомячков складывается еще и потому, что он может жить почти в любой клетке, кроме деревянной (зубки у маленького ого-го, прогрызет деревяшку - не успеешь оглянуться). Лучше всего для содержания этих животных подходят плоские аквариумы или террариумы. В домике хомячка должны быть кормушка и поилка с

или специальный домик с другой - там зверек оборудует себе спальное место. Для этого на дно домика набросайте бумаги, ваты, тряпочек, пакли - из этого подручного материала он совет себе гнездышко. Помещение должно хорошо освещаться, но не стоит ставить клетку на солнцепеке. Хомячки любят температуру 18-20 градусов и боятся сквозняков.

Примерно раз в неделю надо проводить полную чистку клетки - менять подстилку, а раз в месяц нужна генеральная уборка - клетку или аквариум промывают теплой водой с настоем ромашки.

На воле хомячки едят растительные корма и некоторых насекомых. В

должны присутствовать пророщенная пшеница, листья одуванчика, овес, кукуруза, сено, орешки, зелень и фрукты (яблоки, абрикосы, персики, груши, бананы). Ваш любимец не откажется и от моркови, свеклы, огурцов, цуккини. Иногда можно побаловать малыша вареным мясом или творогом. Но проще купить своему маленькому другу готовые корма - в них содержится все необходимое. Вода в поилке хомячка всегда должна быть чистой и свежая.

Самый большой минус хомячков - непродолжительность жизни: к сожалению, живут они не более 3 лет.

(Продолжение следует.)

«Собеседник».
Фото РЕЙТЕР.

Спорткомплекс для кота

Чтобы любимый котенок не «чесал» когти о мебель и не раскачивался на оконных шторах, можно сделать «спортивную стенку для кота». Кусок паласа (коврового покрытия) шириной 20-40 см, длиной от 150 см прибавляется двумя рейками к междверному косяку или на стену в прихожей. К рейкам на разной высоте от пола до потолка крепятся на веревочках различные игрушки для кошек - клубочки из шерсти, бумажные шарики, маленькие плюшевые игрушки или муляж мышки (продается в магазине) и т.д. Если в доме есть дети, они с удовольствием будут мастерить игрушки для своего любимца.

Семья АЛЕХИНЫХ, г. Кстово.
Фото Д.ВОЛОДИКОВА.



ДВА МУДРЕЦА В ОДНОМ ТАЗУ...

Пишет вам Валентина Евгеньевна Головина. Нас в квартире живет 4: я, сын Артем, ему 26 лет, и вот еще двое - Васяна и Мурзик, они живут в квартире, а спать ложатся в тазик.

Там им удобно и уютно, правда, тазик (домик) немножко маловат, но в тесноте, да не в обиде. Васяне - 7 лет, Мурзику - 4 г.

Валентина ГОЛОВИНА,
Свердловская обл.,
г. Богданович.
Фото автора.



ВОЙНА С КСЮШЕЙ ОКОНЧЕНА

Победила хозяйка!

Купила я Ксюше «кошачий туалет». Кошке он не понравился, и она стала ходить в комнатные цветы, которые стояли на полу. Цветы сразу погибали. Я смазала горшки с наружной стороны звездочкой, запах которой кошки не переносят, и проблема снята. Тогда Ксюша стала оставлять свои метки на ковре, я посыпала ковер слегка красным перцем - и все: Ковер Ксюша тоже обходит стороной. Сейчас просится на улицу. Живем в своем доме.

Зоя БУЛАВИНА, Томская обл., г. Асино.

Лимонная кислота	1,5	розы, гвоздики, тюльпаны, душистый горошек
Сахар	2 ч. л.	
Соль	щепотка	хризантемы
Сахар	1, 2 ч. л.	большинство цветов, георгины
Глицерин	3-4 капли	
Аспирин	1 таблетка	
Уксус	3-4 капли	

Как цветок подарки всем дарил

Осенью 2002 года коллега по работе отдала мне цветок амариллис. Сказала, что сидит он уже много лет, но не растет и не цветет. С огромным удовольствием (разговаривая с ним) я пересадила его в просторный горшок. У него было всего 2 тоненьких листика. Ста-

вя к ребятишкам в комнату, я сказала: «Будете жить дружно, увидите чудо-цветок». Мне показалось, что они на мои слова и не обратили внимания. Через полгода цветок выпустил стрелу и подарил нам чудо. Тогда я и услышала от детей: «Видишь, мама, значит, мы живем дружно». А в этом году на 23 февраля (день рождения младшего сына) цвела первая стрела и было 3 цветка, 6 марта (день рождения старшего сына) цвела вторая стрела и было 4 цветка, и еще одна стрела распустилась на мой день рождения 1 апреля. Так что есть подарок и мне.

Елена ДУХОВСКАЯ,
Краснодарский край,
г. Железнодорожск.
Фото автора.



Следующий номер выходит 4 августа.



Главный редактор
С.А. ИУДИНА
Телефон 67-78-16
№ 15(91), июль 2004 г.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ: 38566, 16546

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам печати,
телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций
27.04.2001 г.
Регистрационное свидетельство
ГРН № 77-7929

Учредитель -
ЗАО "Издательство "Газетный мир"
Адрес: 603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, 192, корпус 1.
Телефон 67-78-14
Генеральный директор
А.А. ЗАБОТИН

Рекламное агентство: e-mail reclama@gmi.ru
Дирекция: (8312) 34-88-20, 34-82-54
Прием рекламы: (8312) 34-91-15, 34-91-16
Служба распространения
и доставки:
телефоны: (8312) 75-98-68, 75-97-53,
75-98-67, 75-97-54

Распространение в Республике Беларусь -
ИООО "Аргон-НГ"
Адрес 220050, Минск, ул. Володарского, 16, офис 403
Тел. факс 227-74 10

За достоверность рекламной
информации ответственность несет
рекламодатель.

Набор и верстка ЗАО "Редакционный центр
"Газетный мир"
Подписано в печать 16.07.2004 г.
в 14 часов (по графику в 14 часов)
Тираж 61067 Заказ № 3315
Цена договорная
E-mail: hozayka@gmi.ru
Типография ЗАО "ОГФ НН" 603000,
Н. Новгород, ул. Литвинская, 14

ХОЗЯЙКА ВДОУ

В ЧЁМ МЫ КОДИМ ДОМА

Как совместить
привлекательность
и уют

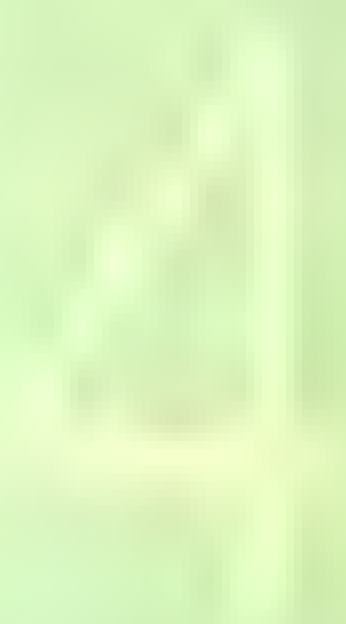


2005 г.

№ 13 (125)

СКОЛЬКО СТОИТ ГРИПП?

Вылечиться
можно
дорого
и дешево



Стало стильным

СТЫЛЬНОЕ ГРЕЛО

Причем
быстро
и без пыли



ДОМА

Как совместить
привлекательность
и комфорт

6-7

8

Стало стильным
СТАРОЕ
ТРЮМО

Причем
быстро
и без пыли

11

Чудеса
в органзе,
или
Подушка «Три в одной»

В
СЛЕДУЮЩЕМ
НОМЕРЕ

КУДА ДЕВАТЬ МАКУЛАТУРУ

делаем ревизию газетам, журналам и книгам

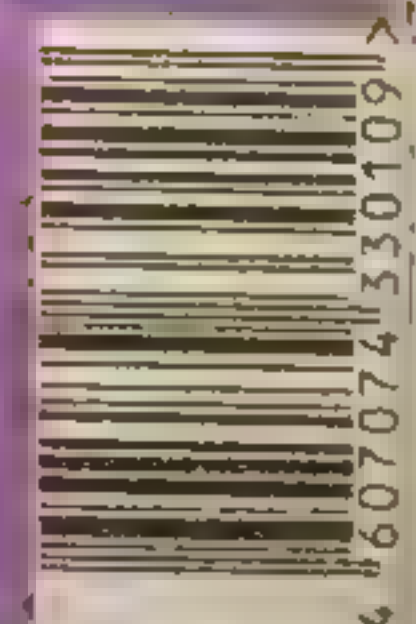


Фото из каталога «Thirtyone», коллаж И. МАЛЬЦЕВОЙ

2

начни с себя

Пробники

Лучший способ найти свое

Пробовать косметику - целая наука. Тем, кто хочет хорошо выглядеть и не бросать деньги на ветер, - предлагается освоить краткий курс обращения с пробниками.

ДЛЯ ЗНАКОМСТВА ХВАТИТ ЛИ?

Все уже знают, что выбирать средства для ухода за лицом нужно исходя из проблем кожи и ее типа. Если, скажем, беспокоят морщинки, чувство стянутости и шелушение - выбираем препараты, предназначенные для сухой, увядающей кожи.

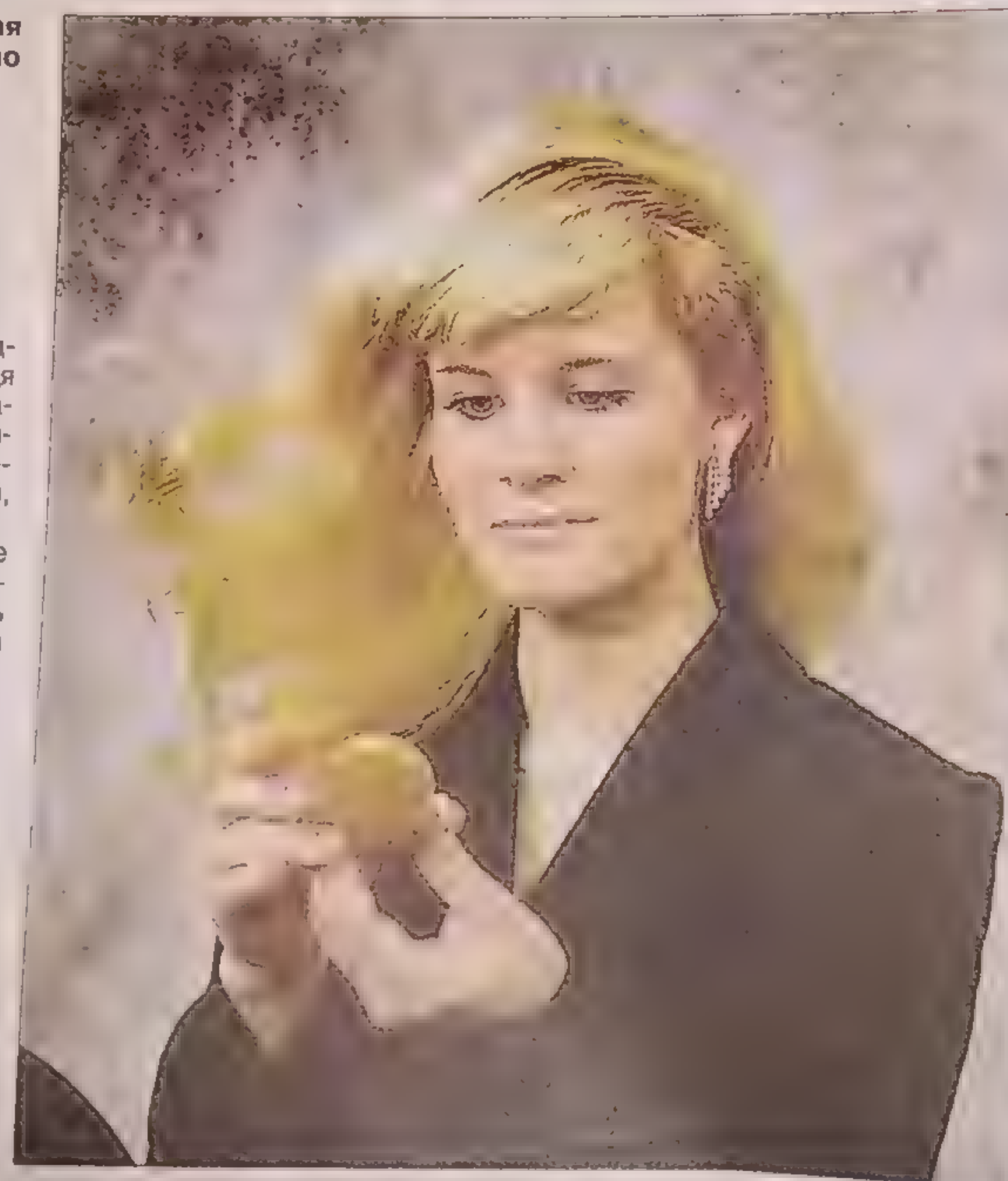
Казалось бы - что проще? Однако даже подобранная по всем правилам косметика порой не подходит. Чтобы не попасть впросак, стоит косметику пробовать. Для этого предназначены пробники - мини-упаковки, в которых заключено несколько граммов косметического средства. Пробника обычно хватает на 2-3 использования. И тут встает вопрос: как за столь короткий срок можно разобраться, подходит косметическое средство или нет? Это не просто, но возможно.

Самые популярные препараты для ухода за кожей - разного рода кремы, очищающие средства и тоники. Поэтому поговорим о том, как пробовать именно их.

УРОК «ПРОБОВАНИЯ» - КРЕМ

Начнем с крема. Нанесите небольшое количество нового для вас косметического средства на кожу - и прислушайтесь к своим ощущениям.

1. Возникло пощипывание?
2. Появилось покраснение?
3. Возникло ощущение стянутости кожи?
4. Появилось чувство, что крем лежит на лице, как пленка?
5. Возникло ощущение излишней жирности кожи?
6. Кожа стала более мягкой, нежной?
7. Крем впитался быстро и стал неощущаемым?
8. Приятен аромат крема?



использовании можно оценить действенность такого препарата. Если через полчаса после нанесения крема на коже появился салютный блеск - значит, это средство не слишком хорошо выполняет свои «обязанности».

ПЕНКИ И МОЛОЧКО

Это очищающие средства. Пробуя пенку для умывания или косметическое молочко, оцените его по 8 критериям.

ПРИ НАНЕСЕНИИ СРЕДСТВА

тоты, свежести. В остальном пробовать тоник следует так же, как и очищающее средство - только исключив третий пункт.

Важный момент - в аннотациях к очищающим и тонизирующим препаратам для комбинированной и жирной кожи часто обещают, что средство устраняет комедоны. Учтите - пробник эту способность препарата вам наглядно не продемонстрирует. Комедоны - то есть черные точки - растворяются постепенно, при длительном использовании очищающего средства.



КУХОННАЯ КОСМЕТИКА - ДЛЯ ВОЛОС

БЛЕСК

Попробуйте приготовить свой собственный ополаскиватель для волос из обычного натурального кофе.

Собираясь мыть голову, возьмите 3 ч. ложки натурального молотого кофе, заварите его 0,5 л кипятка, размешайте ложкой и дайте настояться до тех пор, пока напиток не остынет до теплого состояния. Теперь настой процедите и, пока он теплый, ополосните им волосы после мытья.

РОСТ

Самое простое средство для усиления роста волос и повышения их густоты - молочный лосьон.

Возьмите 0,5 стакана молока и смешайте его с 0,5 стакана водки. Ежедневно протирайте кожу головы этим домашним лосьоном, а затем, слегка подсушив голову полотенцем, делайте с помощью щетки легкий массаж.

ПЕРХОТЬ

Наберитесь терпения и втирайте

в кожу головы 2-3 раза в неделю раствор обыкновенной пищевой соды (1 ч. ложка соды на 1 стакан теплой кипяченой воды). Перхоть постепенно исчезнет, но ей на это надо дать время.

ЛОМКОСТЬ

Попробуйте приготовить средство на основе оливкового масла и дегтя.

Возьмите 0,5 стакана оливкового масла, столько же березового дегтя и 3 ст. ложки водки.

Хорошенько перемешайте все компоненты и храните в прохладном темном месте в тщательно закупоренной посуде.

1 раз в неделю перед мытьем волос втирайте полученное средство в кожу головы, затем, покрыв голову полиэтиленовым пакетом, в течение 1-2 часов дайте подействовать составу на кожу. Теперь можно смыть его теплой водой, а голову вымыть шампунем, как обычно.

Фото Д. ВОЛОДИКОВА.

ходит косметическое средство или нет? Это не просто, но возможно. Самые популярные препараты для ухода за кожей - разного рода кремы, очищающие средства и тоники. Поэтому поговорим о том, как пробовать именно их.

УРОК «ПРОБОВАНИЯ»- КРЕМ

Начнем с крема. Нанесите небольшое количество нового для вас косметического средства на кожу - и прислушайтесь к своим ощущениям.

1. Крем не вызывает раздражения.
2. Крем не вызывает аллергии.
3. Крем не вызывает сухости.
4. Появилось чувство, что крем лежит на лице, как пленка?
5. Возникло ощущение излишней жирности кожи?
6. Кожа стала более мягкой, нежной?
7. Крем впитался быстро и стал неощутимым?

8. Приятен аромат крема? Крем вам подходит, если на первые пять вопросов вы ответили отрицательно, а на остальные - утвердительно.

Если в чем-то сомневаетесь - оцените крем по тем же критериям и при втором-третьем использовании пробника.

Очень важный момент - не пытайтесь по пробнику определить, насколько эффективен крем. В первую очередь это касается омолаживающих препаратов. Если производитель обещает, что крем существенно уменьшит морщинки - пробник не поможет вам понять, произойдет это на самом деле или нет. Для того чтобы увидеть первые результаты «работы» крема, нужно использовать его минимум месяц.

Пожалуй, единственный крем, об эффективности которого можно судить по пробнику, - крем, придающий жирной коже матовость. Уже при первом

использовании можно оценить эффективность такого препарата. Если через полчаса после нанесения крема на лицо вы почувствуете стянутость, значит, крем вам не подходит. Если же вы почувствуете, что крем хорошо выполняет свои «обязанности»

ПЕНКИ И МОЛОЧКО

Это очищающие средства. Пробуя пенку для умывания или косметическое молочко, оцените его по 8 критериям.

ПРИ НАНЕСЕНИИ СРЕДСТВА

1. Возникло пощипывание?
2. Появилось покраснение?
3. Возникли неудобства из-за того, что препарат слишком жидкой консистенции?
4. Приятна отдушка?

СРАЗУ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

5. Есть ощущение недостаточно хорошо очищенной кожи?
6. Возникла сухость кожи?
7. Появилось чувство стянутости кожи?
8. Кожа стала гладкой, бархатистой? Если на 4-й и 8-й вопросы вы ответили «да», а на остальные - «нет», очищающее средство вам подходит. Тоник выполняет две функции. Он завершает очищение кожи и тонизирует ее. После подходящего вам тоника на коже должно оставаться ощущение чис-

тоты, свежести. В остальном пробовать тоник следует так же, как и очищающее средство - только исключив третий пункт. Важный момент - в аннотациях к очищающим и тонирующим препаратам для комбинированной и жирной кожи часто обещают, что средство устраняет комедоны. Учтите - пробник эту способность препарата вам наглядно не продемонстрирует. Комедоны - то есть черные точки - растворяются постепенно, при длительном использовании очищающего средства.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Самые распространенные пробники - в виде крохотного полиэтиленового пакетика. При их использовании многие допускают одну серьезную ошибку - пытаются растянуть пробник на 5-6 дней, а то и на неделю. Этого ни в коем случае нельзя делать.

Дело в том, что вскрыть такую упаковку можно, только отрезав ее уголок. Сами понимаете, плотно закрыть пробник после этого никак не удастся. А значит, косметическое средство становится лакомой добычей бактерий, пылинок. Поэтому препарат в такой упаковке может храниться не больше трех дней. Затем пробная доза меняет свои свойства и уже не сможет сообщить вам достоверную информацию о косметике. Так что слишком уж экономно расходовать пробники - неверная стратегия.

Фото Д.ДАШКОВА.

ложки натурального коклада. Смешайте его с 0,5 л воды, размешайте ложкой и дайте настояться до тех пор, пока напиток не остынет до теплого состояния. Теперь настой процедите и, пока он теплый, ополосните им волосы после мытья.

РОСТ

Самое простое средство для усиления роста волос и повышения их густоты - молочный лосьон.

Возьмите 0,5 стакана молока и смешайте его с 0,5 стакана воды. Смесь хорошо протрите кожу, а затем, смочив полотенце, сделайте легкий массаж головы.

ПЕРХОТЬ

Наберитесь терпения и втирайте

Попробуйте приготовить средство на основе оливкового масла и дегтя. Возьмите 0,5 стакана оливкового масла, столько же березового дегтя и 3 ст. ложки водки.

Хорошенько перемешайте все компоненты и храните в прохладном темном месте в тщательно закупоренной посуде.

1 раз в неделю втирайте средство в кожу головы, затем, покрыв голову полиэтиленовым пакетом, в течение 1-2 часов дайте подействовать составу на кожу. Теперь можно смыть его теплой водой, а голову вымыть шампунем, как обычно.

Фото Д.ВОЛОДИКОВА.

Перед окраской

За неделю до окрашивания прекратите пользоваться шампунем типа «2 в 1». Налет, который он образует, не даст краске проникнуть глубоко в волосы, а значит, окраска получится неровной и нестойкой.

ТРИ СЕКРЕТА ВСЕМУ СВЕТУ

1. Если у вас глаза голубого или зеленого цвета, не нужно наносить тени в цвет глаз на верхнее веко, лучше оттенить ими нижнее. Глаза будут казаться больше.

2. Французы говорят: «На тон светлее - на 10 лет моложе». Поэтому после 35 лет лучше выбирать тональный крем бледнее своего естественного оттенка кожи.

3. Очищая кожу от тонального крема, помните: воды или тоника будет недостаточно. Нанесите на лицо несколько капель косметического молочка, распределите круговыми движениями, а затем удалите салфеткой или ватным тампоном и только после этого протрите лицо тоником.

ЧЕГО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ:

СМЕШИВАТЬ КРЕМ С ТОНИКОМ

Прежде чем наносить на кожу крем, надо дать высохнуть тонике, который вы использовали перед этим. Если лицо еще влажное от тоника, то нанесенный поверх крем смешается с ним, частично растворится в тонике и может вступить с ним в реакцию с непредсказуемым результатом. Особенно сильна вероятность негативных последствий, если тоник и крем относятся к разным косметическим линиям. Если вы не можете ждать, просто промокните остатки тоника салфеткой, а потом наносите крем.

ХРАНИТЬ КРЕМ ДЛЯ ВЕК НА ПОЛКЕ С КОСМЕТИКОЙ

Чтобы повысить эффективность действия крема для кожи вокруг глаз,

его лучше хранить в холодильнике. Как известно, холод стягивает поры, тонизирует кожу и снимает отечность век. Поэтому охлажденный (но не замороженный) крем будет оказывать двойное действие: первое обусловлено его составом, второе - охлаждением.

СМАЗЫВАТЬ ГУБЫ ВАЗЕЛИНОМ

Сухая кожа на губах трескается и требует постоянного увлажнения и защиты. Выбирайте для своих губ помаду, изготовленную на основе натуральных растительных масел (миндального или жожоба). Использовать для губ вазелин можно крайне осторожно, так как его частое применение приводит к обратному результату - губы высушиваются еще больше.

Леди Софи Лорен

В модном макияже этой осени можно выделить две основные тенденции: стиль шестидесятки и естественная красота. Новое ретро - это четко подведенные, буквально «нарисованные» черным карандашом глаза, красная помада или перламутровый блеск. Естественная красота подразумевает минимум косметики, слегка выделенные тушью ресницы, бесцветный блеск и нежные прозрачные румяна.

Очень популярна помада розовых и сливовых оттенков.

Фото А.СИЗОВА.

Давно известно, что мужчины - это большие дети, и им нужны интересные, увлекательные игрушки и занятия, иначе они заскучают. Но развлечения сильному полу потребуются такие, которые позволили бы хоть на время отвлечься от действительности и связанных с ней проблем и побыть в собственном мире, куда жене (именно жене, а не приятелям-мужчинам) путь заказан.

В своем мужском кружке мужья живут, действуют и самовыражаются. Общась с друзьями, разделяющими их хобби, они чувствуют себя специалистами, асами, авторитетными и уважаемыми людьми, оцененными по заслугам, чего нередко лишены в обычной жизни, причем как дома, так и на работе.

«СОПЕРНИЦЫ» И «РАЗЛУЧНИЦЫ»

Предаваясь любимому занятию, мужчина прячется от нескончаемых жениных «надо сделать», «необходимо купить», «не забудь», а также от вопросов, связанных с воспитанием детей и семейным бюджетом. Даже в самых счастливых семьях от подобных проблем не освобожден никто, ведь быть есть быть и никуда от него не деться.

Областей, которые затрагивают мужские хобби, не так уж много: это прежде всего машина и все, что с ней связано. Именно ей, разлучнице, он уделяет огромное количество времени, отрывая его от семьи и, конечно, от общения с детьми. На втором месте - рыбалка, реже - охота. А вот на третье место в рейтинге «хобби супруга» поставим различные виды коллекционирования. Здесь и собирательство марок, монет или даже простых карандашей. Что собирает ваш партнер - не важно. Главное, что со своей коллекцией он проводит практически все свободное время.

Обратной стороной увлечений супруга оказывается еще и то, что на них уходит немалая часть семейного бюджета. Машина требует новой резины, то смены масла, то огромные средства на сервисное обслуживание. А о покупке новых дорогущих марок или значков, которые собирает супруг, не стоит даже и го-

Игрушки
любимого
мужчины

охота

ворить, все и так ясно... И потом - ужасно обидно, если твоей соперницей становится коллекция каких-нибудь безделушек! Это, конечно, не женщина-вамп и не блондинка из-за угла, но соперничать с ней порой так же трудно!

ВДОГОНКУ ЗА «БЕГЛЕЦОМ»

Что же делать, если увлечение мужа отрывает его от семьи? Если его хобби становится не забавой и не милым увлечением, а поработает его полностью, целиком? Может, просто приложить усилия и не давать ему возможности заниматься тем, что вас так раздражает?

Не торопитесь с выводами, не все так просто и легко решается. Ведь супруг ваш - человек с устоявшимися взглядами, и попытка «сделать дело» наскоком и агрессией - явно не те методы, которые в данном случае приемлемы. (Если они вообще приемлемы хоть когда-нибудь.) Так что же делать?

Определите то занятие по дому, которое, по вашему мнению, должен делать муж и которое из-за хобби автоматически легло на вас. Дайте мужу понять, что вы по каким-то причинам не можете этого сделать - предлог придумать можно, на то вы и женщина. Только не рассчиты-

Машина, рыбалка, охота



АНЕКДОТ В ТЕМУ

В четыре часа утра женщина поднялась и, не зажигая света, прошла в прихожую. Она выбросила за окно высокие резиновые сапоги, сломала удочки и разрезала леску. Набор крючков и грузил отправилась в помойное ведро. Затем она вернулась в спальню, легла и ласково прижалась к теплому плечу мужа.

Жить ей оставалось без малого три часа...

А ЕЩЕ:

- ✓ телевизор
- ✓ компьютер
- ✓ пиво
- ✓ спорт
- ✓ баня...

вайте, что благоверный тут же с радостью кинется выполнять просьбу, жертвуя своими интересами и привычками. Вам же надо мягко, ведь вода и камень точит.

Пусть увлечение мужа супруге и не в радость, но неплохо было бы, если бы он увлек им и детей. Тогда они больше времени будут проводить с отцом, что полезно и им, и ему.

Возможно, стоит подтолкнуть партнера к мысли, что его хобби - это еще и неплохая возможность подзаработать. Если он, например, прекрасно разбирается в двигателях, то может ремонтировать машины своим соседям по гаражу, и, конечно, не бесплатно.

Ни в коем случае не ставьте вопрос так: или я, или машина (рыбалка, твоя коллекция). Он может выбрать и вас, это вовсе не исключено! Но тогда ему обязательно придется заполнить неожиданно освободившееся время. И этим наполнителем могут оказаться новые хобби, еще более неприятные для вас, чем его «увлечениями» способная стать курение или даже бутылка. И потом, в случае решения проблемы конфликтом или шантажом вам почти стопроцентно гарантированы приступы дурного настроения и раздражительности, отрывающиеся за которые партнер будет на вас и на всех остальных членах семьи.

Поэтому, прежде чем пытаться отнять у взрослого человека его любимую игрушку, крепко подумайте - не выйдет ли вам эта попытка боком. И помните: чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не плакало...

© «Сударинка»

Припомните, когда ваш десятилетний ребёнок, наблюдая за тем, как вы моете пол, выбиваете ковёр,

КАК ПОБЕДИТЬ В РЕБЕНКЕ ЛЕНЬ

времени, отрывая его от семьи и, конечно, от общения с детьми. На втором месте - рыбалка, реже - охота. А вот на третье место в рейтинге «хобби супруга» поставим различные виды коллекционирования. Здесь и собирательство марок, монет или даже простых карандашей. Что собирает ваш партнер - не важно. Главное, что со своей коллекцией он проводит практически все свободное время.

Обратной стороной увлечений супруга оказывается еще и то, что на них уходит немалая часть семейного бюджета. Машина требует то новой резины, то смены масла, то огромные средства на сервисное обслуживание. А о покупке новых дорогостоящих марок или значков, которые собирает супруг, не стоит даже и го-

не милым увлечением, а поработает его полностью, целиком? Может, просто приложить усилия и не давать ему возможности заниматься тем, что вас так раздражает?

Не торопитесь с выводами, не все так просто и легко решается. Ведь супруг ваш - человек с устоявшимися взглядами, и попытка «сделать дело» наскоком и агрессией - явно не те методы, которые в данном случае приемлемы. (Если они вообще приемлемы хоть когда-нибудь.) Так что же делать?

Определите то занятие по дому, которое, по вашему мнению, должен делать муж и которое из-за хобби автоматически легло на вас. Дайте мужу понять, что вы по каким-то причинам не можете этого сделать - предлог придумать можно, на то вы и женщина. Только не рассчиты-



АНЕКДОТ В ТЕМУ

...В четыре часа утра женщина поднялась и, не зажигая света, прошла в прихожую. Она выбросила за окно высокие резиновые сапоги, сломала удочки и разрезала леску. Набор крючков и грузил отправила в помойное ведро. Затем она вернулась в спальню, легла и ласково прижалась к теплому плечу мужа.

Жить ей оставалось без малого три часа...

ка, твоя коллекция). Он может выбрать и вас, это вовсе не исключено! Но тогда ему обязательно придется заполнить неожиданно освободившееся время. И этим наполнителем могут оказаться новые хобби, еще более неприятные для вас... Теперь его «увлечениями» способны стать курение или даже бутылка. И потом, в случае решения проблемы конфликтом или шантажом, вам почти стопроцентно гарантированы приступы дурного настроения и раздражительность, отыгрываться за которые партнер будет на вас и на всех остальных членах семьи.

Поэтому, прежде чем пытаться отнять у взрослого человека его любимую игрушку, крепко подумайте - не выйдет ли вам эта попытка боком. И помните: чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не плакало...

© «Сударушка».

Припомните, когда ваш десятилетний ребенок, наблюдая за тем, как вы моете пол, выбиваете ковер, готовите на кухне и даже убираете его постель, вызывался вам помочь. Немногие могут похвастаться, а хотелось бы.

Вернемся на пять-шесть лет назад. Вы носитесь по дому, надо успеть приготовить обед, прополоскать белье, вытереть пыль, полить цветы, а под ногами «мешается» этот маленький гномик. Его надо одеть, накормить, занять. Любые попытки со стороны как-то помочь вам пресекаются на корню «не лезь», «не мешай». Как же! Ведь придется переделывать, исправлять, а нам нужен идеальный порядок, и быстро, а лужа или мусор на полу - лишние пять минут нашего времени. Вывод очевиден: дети не рождаются ленивыми. Ленивыми их делаем мы, родители.

НАЧИНАЕМ НОВУЮ ЖИЗНЬ

Изменить отношение десятилетнего ребенка к домашнему труду (не говоря уже о подростковом возрасте) достаточно тяжело, но, согласитесь, надо. Данные советы помогут вам в этом нелегком испытании.

Начните с составления расписания его дня (очень полезное дело не только в борьбе с ленью). Не навязывайте ничего, только подсказывайте (в результате пусть там ока-

КАК ПОБЕДИТЬ В РЕБЕНКЕ ЛЕНЬ

жется пункт «Наведение порядка»). Листочек с расписанием повесьте на стенку.

На первых порах не бросайте ребенка один на один с беспорядком. В его душе будет клочкотать обида, а это не лучшее подспорье в работе. И не переживайте, что этим вы его разбалуете, наоборот, он поймет, как важна помощь.

Наберитесь терпения. Фразы

типа «Не мешай, отойди!» или того хуже «Вот видишь, ты плохо помыл. Лучше бы я сама» - уничтожают не только инициативу, но и веру в свои силы у ребенка. А представьте себе, как это обидно, когда на ваших глазах кто-то переделывает только что законченную вами работу!

Обязательно поблагодарите ребенка за помощь, за труд, за поддержку - ведь это и есть самое ценное.

ХИТРОСТИ УМЕСТНЫ

Однообразная изютина дня в день работа надоедает кому угодно (вспомните себя). А уж сваливать на детей свою самую нелюбимую работу и вовсе нечестно. Предоставьте ребенку право выбора: «Сегодня нам нужно вытереть пыль или помыть пол, навести порядок в шкафчике. Что ты выберешь?» Берите чаще ребенка с собой на кухню, в гараж. Возможно, он не всегда будет делать все правильно, но, согласитесь, на то вы и родители, чтобы научить лепить пельмени и крутить шурупы (причем независимо от того, девочка у вас или мальчик).

Кого из родителей не раздражают разбросанные по всей квартире игрушки. Борясь с «разрухой», в ход идут самые разные методы: просьбы,

уговоры, угрозы «соберу в мешок и выкину». Но прежде чем выполнять их, подумайте, возможно, у ребенка просто нет места, куда бы он мог их поставить. А ведь создать небольшой уголок под силу любому папе. Для кукол, мягких зверушек, машинок подойдут открытые стеллажи и полки. Мелкие игрушки, кубики, шишки и прочие сокровища очень удобно убирать в красиво оформленные коробки от аппаратуры, бытовой техники.

Стульчик с секретом. Заготовьте шесть квадратов из ДСП размером 35 x 35 см. Пять соедините в куб, оберните поролоном, обтяните тканью, то же самое сделайте с оставшимся шестым квадратом-крышкой. Посадите его на петли, прикрутите ножки-колесики. У вас получился стульчик с секретом - и сидеть можно, и игрушки положить.

Корабль желаний. Его можно изготовить из большой коробки, раскрасив яркими красками, постелить внутрь ковер, одеяло. Поверьте, ваш малыш проведет не один час в этом домике.

НЕ УПУСТИТЕ ВРЕМЯ

● Первый этап самостоятельности обычно наступает в возрасте около двух лет, когда малыш старается во всем подражать маме.

● Второй - года в четыре. У многих детей в это время просыпается чувство красоты.

● В 7-8 лет дети вполне самостоятельно могут наводить порядок без участия взрослых.



НЕУДАЧА - ЭТО ХВОСТ УДАЧИ

Они наваливаются, копят, дают и изводят вас. Неудачи становятся непреодолимыми, и ваша депрессия взмывает на самые черные вершины. Стоп!

Психологи говорят, что неудача - это хвост удачи. Надо уцепиться за него и постепенно притянуть всю птицу удачи к себе. Как? Потребуется сделать десять шагов. А каких - узнаете в следующем номере.



без рецепта

Сколько стоит грипп?

То, что грипп (или ОРВИ, или ОРЗ) непременно настигнет, понимает каждый. И вот настает день, когда, преодолевая насморк и жар, ты стоишь у аптечной витрины. На тебя смотрит тысяча коробочек с таблетками, порошками, сиропами. В голове вертятся рекламные слоганы типа «если кашляешь - прими Бромгексин Берлин-Хеми!». Конечно, можно спросить у фармацевта, чтобы он всё тебе подобрал. Но ты его подозреваешь во всех грехах. Предложил дорогой препарат - хочет на тебе заработать. Дешёвый - подумал, что тебе и это сойдёт... и т.д. Как фармацевт незаинтересованный (в твоих деньгах), я расскажу, как перенести грипп с наименьшими потерями для твоего организма и кошелька.

ЧЕМ СПАСАТЬСЯ

● **До гриппа...** Лучше принять профилактические меры и не болеть вообще. Такое возможно, если ты запасёшься мазью (оксолин, ацикловир за 10-15 рублей) для носа, таблетками ремантадин (от 13 рублей) или, если предпочитаешь всё натуральное, гомеопатическим антигриппином «Агри» (от 22 руб.). Учти, всё это рассчитано на сильный организм, поэтому плюс ко всему пей поливитамины. Подойдут любые, от дешёвого «классического» гексавита (от 15 руб.) до дорогих вроде мультитабса (от 130).

● **...и сразу после.** При такой болезни гриппа? При первых признаках при-
именяй профилактические меры. Если переболел, то можно применять допустим, витамин С. Если же кашель, если он по-

Внимание: если тебе назначили антибиотик, пей курс до конца! Даже если тебе уже полегчало. Недобитые вирусы могут приобрести устойчивость к препарату, болезнь вернётся, но вылечить её будет гораздо сложнее.

тамино в тебе понадобятся ударные дозы витамина С. Я бы посоветовала купить нашу аскорбинку в порошках (около 2 рублей), а не какие-нибудь импортные шипучки типа упсавита (от 60 рублей). Кстати, людям с больной печенью и желчным пузырём шипучие формы ви-

подхватываешь грипп где-нибудь в дороге, в гостях... В этом случае закупай комплексный препарат (см. выше), витамины и лекарство для лечения гех симптомов, которые проявились ярче всего. Например, кашель. Или насморк.

Кашель. Его лучше лечить не леденцами, а таблетками и сиропами.

поспать всё-таки надо. И помни, что они кашель не лечат, так что принимать их часто бесполезно. Во второй группе масса сиропов и таблеток опять-таки по разным ценам. Не вижу смысла тратить на дорогой линкас (от 40 руб.) и ему подобные растительные препараты, если есть сироп корня солодки.

дого человека разная чувствительность слизистой, да и насморк бывает разный. Так что выбор за тобой. Могу только напомнить, что пипетка должна быть индивидуальной! Если ты используешь флакончик на пару с кем-то из родственников, купи ещё одну пипетку, обычную. Иначе будете заражать друг друга до бесконечности. И внимательно прочти инструкцию. Почему-то многие уверены, что в нос можно закапывать столько, сколько хочется. Между тем даже самый простой нафтизин нельзя употреблять больше недели!

Температура. Аспирин и парацетамол во всех видах (эффералган - от 35 руб., «при боли» - от 20, упсарин - от 45 и обычные таблетки в бумажных блистерах - около 2 рублей). Хотя обычно жаропонижающее входит в состав комплексных препаратов.

Меры приняты, но симптомы не проходят в течение трёх-четырёх дней? Если есть возможность, вызови врача (сходи на приём) и возьми больничный. В любом случае наверняка придётся пить антибиотики. Почему-то в последнее время врачи очень любят назначать ударные дозы мощных антибиотиков. Например, фторхинолоны (цифран, ципролет, абактал, перти, таривид и т.д., все не менее 60 руб.). Хотя чаще всего можно спастись чем-нибудь попроще, вроде «ампиокса» (от 40 руб.) в капсулах. Обязательно скажи об этом врачу, попроси, чтобы он выбрал антибиотик полегче - ведь ты не принимаешь их часто, так что чувствительность организма у тебя прекрасная!

Внимание: если тебе назначили антибиотик, пей курс до конца! Даже если тебе уже полегчало. Недобитые вирусы могут приобрести устойчивость к препарату, болезнь вернётся, но вылечить её будет гораздо сложнее.

Эля ШЕСТАКОВА.

Плохо спите?

ВАМ ПОМОЖЕТ ПОДУШКА



носа, таблетками ремантада (от 13 рублей) или, если предпочитаешь всё натуральное, гомеопатическим антигриппином «Агри» (от 22 руб.). Учти, всё это рассчитано на сильный организм, поэтому плюс ко всему пей поливитамины. Подойдут любые, от дешёвого «классического» гексавита (от 15 руб.) до дорогих вроде мульти-табса (от 130).

● ...и сразу после. Всё таки болел. При первых же признаках прими решительные меры. Не стоит размениваться по мелочам, то есть, допустим, лечить кашель, если он появился в качестве первого симптома. Ведь потом будут и температура, и ломота в суставах, и насморк, и так далее. Покупай сразу комплексный препарат. К таким относятся ринза (от 22 руб.), риниколд (от 25), ремантадин, антигриппин (от 75), ангрикап (от 39) в таблетках (капсулах); и фервекс (от 8 рублей за пакетик), терафлю (от 18), ринзасип (от 6), колдрекс (от 8) в порошках. Список можно продолжить. При покупке забудь про рекламу! И про принцип «дороже - значит лучше». Терафлю не лучше ринзасипа! Просто в цену терафлю включена зарплата европейских специалистов и затраты на рекламу. Во время болезни кроме поливи-

Внимание: если тебе назначили антибиотик, пей курс до конца! Даже если тебе уже полегчало. Недобитые вирусы могут приобрести устойчивость к препарату. Если жизнь вернётся, но вылечить её будет гораздо сложнее.

таминов тебе понадобятся ударные дозы витамина С. Я бы посоветовала купить нашу аскорбинку в порошках (около 2 рублей), а не какие-нибудь импортные шипучки типа упсавита (от 60 рублей). Кстати, людям с больной печенью и желчным пузырьком шипучие формы вообще противопоказаны.

Плюс к этому пей больше жидкости (чай, морс, соки) и больше отдыхай! Подвиги на работе и в домашнем хозяйстве приведут к долгой болезни и осложнениям. А это не нужно ни тебе, ни твоим близким, ни работодателю.

ВСЁ ЗАПУЩЕНО?

Первая стадия перешла во вторую. Так бывает, особенно когда

подхватываешь грипп где-нибудь в дороге, в гостях... В этом случае закупай комплексный препарат (см. выше), витамины и лекарство для лечения тех симптомов, которые проявились ярче всего. Например, кашель. Или насморк.

Кашель. Его лучше лечить не леденцами, а таблетками и сиропами. Это говорю потому, что не видела пока ни одного больного, который вылечился бы леденцами и пастилками. Итак, противокашлевые препараты, грубо говоря, делятся на две группы. Первая кашель останавливает, вторая способствует мягкому отхождению мокроты. Первые препараты (коделак - от 60 руб., терпинкод - от 90, и другие кодеиносодержащие) можно применять, допустим, на ночь, если кашель не проходит, а

поспать всё-таки надо. И помни, что они кашель не лечат, так что принимать их часто бесполезно. Во второй группе масса сиропов и таблеток опять-таки по разным ценам. Не вижу смысла тратить на дорогой линкас (от 40 руб.) и ему подобные растительные препараты, если есть сироп корня солодки (от 8 руб.) или сироп от кашля (от 25 руб.). То же самое и с таблетками. Как ты думаешь, если на бромгексине написано «берлин-хеми», он будет лучше помогать? Вряд ли. И если купить таблетки без этой магической надписи, они обойдутся тебе в десять (!) раз дешевле.

Насморк. Симптомы можно снять назальными спреями (более дорогая группа препаратов) и каплями. Здесь нельзя посоветовать что-то определённое, так как у каж-

догого антибиотика (цифран, ципролет, абактал, перти, таривид и т.д. - все не менее 60 руб.). Хотя чаще всего можно спастись чем-нибудь попроще, вроде «ампиокса» (от 40 руб.) в капсулах. Обязательно скажи об этом врачу, попроси, чтобы он выбрал антибиотик полегче - ведь ты не принимаешь их часто, так что чувствительность организма у тебя прекрасная!

Внимание: если тебе назначили антибиотик, пей курс до конца! Даже если тебе уже полегчало. Недобитые вирусы могут приобрести устойчивость к препарату, болезнь вернётся, но вылечить её будет гораздо сложнее.

Эля ШЕСТАКОВА.

Плохо спите?

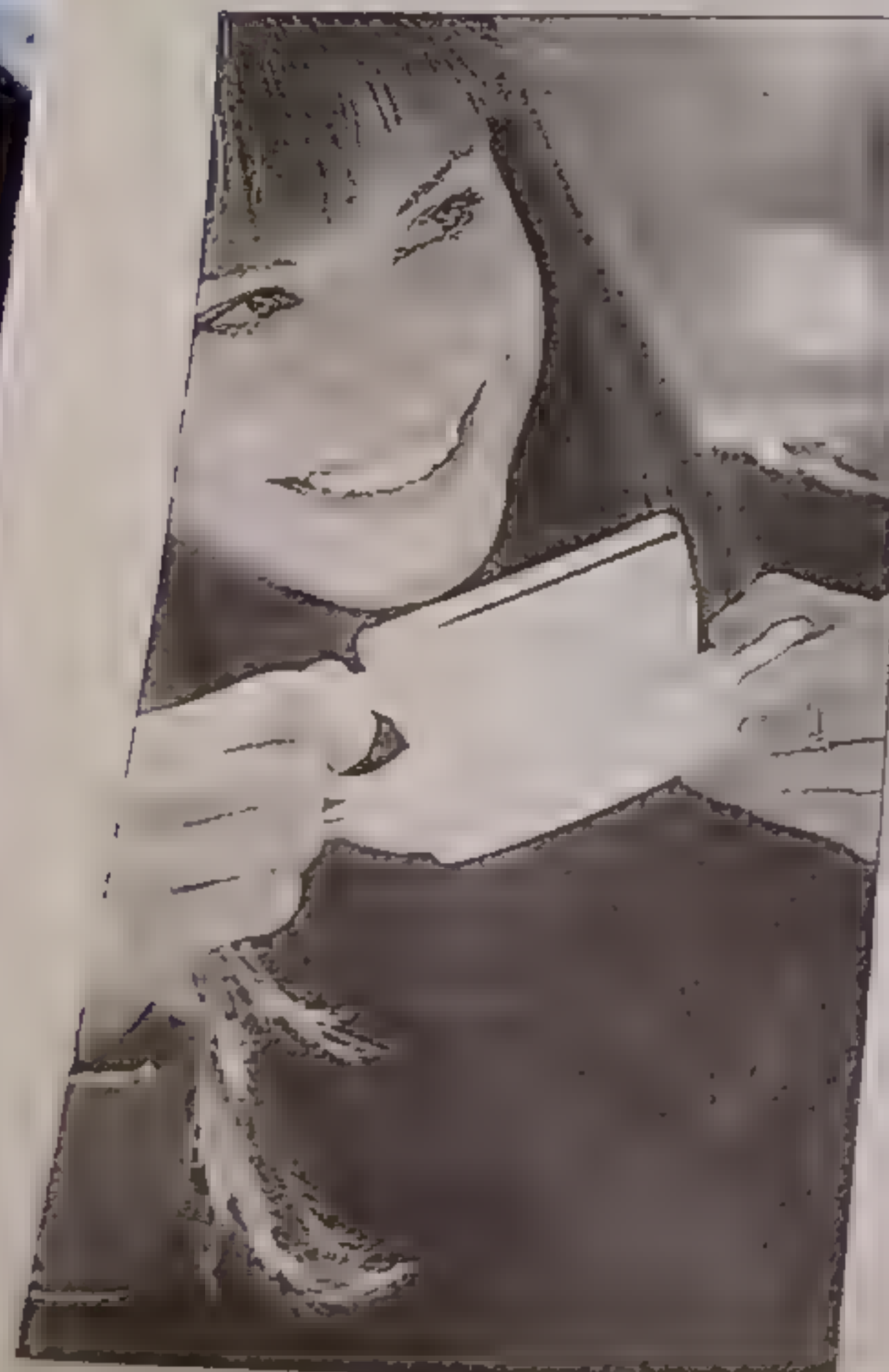
Вам помогут подушки «Здоровый сон»!

Наполнена лузгой гречихи и травами (валериана, мята, хмель и др. для ароматерапии). Обладает высокой сыпучестью и упругостью, снимает мышечное напряжение, создает комфорт, помогает при бессоннице, остеохондрозе, головных болях.

Спрашивайте в аптеках и гипермаркетах города.

Подарите близким здоровый сон!

ТЕКУЩИЙ РЕМОНТ ПОТРЕПАННЫХ НЕРВОВ



Осень и зима - самое время для спячки. Это знают медведи и люди, которые весь световой день проводят на работе. Результат: света белого не видишь, от дефицита солнечной энергии наваливается хроническая усталость, апатия, делать ничегошеньки не успеваешь, и заканчивается это депрессией под девизом «ненавижу работу». Следующая стадия - «жизнь не удалась». Чтобы такого не случилось, достаточно несложных водных процедур. Внешних и внутренних.

САНАТОРИЙ В ВАННОЙ

Зимний стресс, пока он не превратился в хронический, легко смыть водой. Массажные процедуры, лечебные ванны - то, что тебе необходимо. Для массажа купи специальную насадку на душ - в магазинах сантехники это удовольствие стоит около 250 рублей. И - перед рабочим днём устраивай жёсткие процедуры (максимальный поворот насадки). Если при одной только мысли о полезном контрастном душе тебя кидает в дрожь, замени его на «хождение по холодному ручью». Простой и действенный массаж стоп, на которых, как известно, находится куча важных точек, ответственных за организм. Включаешь холодную воду, кла-

дёшь шланг на дно ванны так, чтобы получился «ручей» и шлёпаешь ногами по водичке. Сто восемь шагов - и тебе обеспечена прибавка иммунитета и бодрости духа!

После работы нужно расслабиться. Удивительно, но в течение рабочей недели большинство людей не могут расслабиться! Не даёт им покоя мысль, что завтра опять бежать, делать, напрягаться... Поэтому в конце дня помогут расслабляющие ванны. Добавьте в воду эфирные масла, морскую соль, отвары трав (шишки хмеля, валериана, лаванда) - и никаких мыслей о работе!

ЧАЙ, КОФЕ?

То, что ты пьёшь зимой - тоже важно. Чай - рекордсмен среди ан-

тистрессовых напитков. Только не нужно пить его литрами! Особенно после обеда. Накачанный «энерджайзером» организм не сможет вовремя расслабиться. А вот одну чашечку кофе перед завершением рабочего дня (для последнего броска) можно себе позволить. Кофе - это спринтер, бегун на короткие дистанции. Если чувствуешь, что одной чашечки тебе не хватило, не торопись наливать вторую - именно так и становятся кофеманами! Лучше закрепи результат стаканом цитрусового сока. Кстати, витамин С повышает иммунитет и уровень оптимизма в крови. А если нужны силы для домашних вечерних дел, свари себе какао.

И не забудь, что все эти напитки пьют либо без всего, либо с сухофруктами, лимоном, мёдом или орехами. А не с булочками, сахаром и сгущёнкой! Последние вредны не только для твоей фигуры, но и для общего самочувствия. Слишком много сил организму приходится затрачивать для переработки сладостей...

Эля ШЕСТАКОВА.

НАКАТИЛА ДЕПРЕССИЯ? Зажги яркую лампочку

В 1980 году американский психиатр Альфред Леви впервые описал симптомы зимней депрессии - болезни, которая возникает прежде всего от недостатка естественного освещения.

В странах Северного полушария 10 - 12% населения подвержены этой болезни.

Зимой продолжительность светового времени суток всего около семи часов, и очень низкий уровень освещённости (200 - 600 лк), что создает довольно некомфортные для организма условия.

Для сравнения, летом световой день длится примерно 18 часов, и уровень освещённости в помещениях составляет примерно 2000 - 10000 лк.

Чем питаться бедному студенту?

Предлагаю самое, на мой взгляд, наипростейшее блюдо - фальшивое жаркое с тесточками.

Минимальный запас необходимых продуктов такой: лук, жир для жарки, продукты напельменное тесто, картофель.

Жарим много лука. Делаемпельменное тесто, раскатываем тонко, размазываем по нему часть жаренного в масле лука, скатываем в рулетики, нарезаем на кусочки. К оставшемуся луку добавляем воду, соль, перец, картофель кусками и спустя минут пять - кусочки теста. Варим до готовности.

Просто, дешево, сытно и вкусно, между прочим. Кстати, без картофеля тоже можно обойтись. Были быпельменное тесто и много жареного лука.

При наличии дополнительных продуктов (мясо, овощи, специи), рецепт можно разнообразить и трансформировать до бесконечности.

Алла С.

Фото Д.ДАШКОВА.



Крупный разговор

Крупы меньше всего подвержены потерям питательных веществ. Но и их не варите очень долго. Манная крупа готова за 10-15 минут, рис, пшено - за 30-40 минут, гречневая крупа - за 20-30 минут, перловая - за 2,5 часа. Горох, фасоль, бобы предварительно замочите в холодной воде на пару часов, затем воду слейте и варите в новой, наливая ее холодной.

своя кухня

КАК ПОДЖАРИТЬ АРАХИС

Все зависит от того, какой именно арахис вы хотите получить в итоге.

Если вам нужен соленый арахис, аналогичный тому, что продают в пакетиках к пиву, то можно жарить двумя способами. Первый: на сковороде, посыпав мелкой солью, постоянно помешивая, чтобы орехи равномерно прожарились. Второй: жарьте арахис без соли в духовке (минут 10-15), разложив ровным слоем по всей поверхности листа, так же периодически встряхивая или перемешивая, после чего переложите арахис в разогретую сковороду, влейте немного соленой воды и продолжайте приготовление до полного выпаривания воды, по окончании орехи высушите.

Если же вам требуется поджаренный несоленый орех, просто обжаривайте его на сковороде и помешивайте. Готовый арахис потрескивает и от него легко отделяется розовая шкурка.



Откройся, рыбка!

Что, когда и с чем готовить

**МИНТАЙ, ПУТАССУ,
ТРЕСКА, ХЕК, НАЛИМ
МОРСКОЙ**

Относятся к семейству тресковых. Они содержат небольшое количество жира, много белка. Мясо тресковых без мелких костей и грубых волокон с характерным запахом. Хорошо использовать в жареном, тушеном, отварном виде, а также для приготовления супов и фарша.

Хек лучше жарить, использовать для котлет, тефтелей, фрикаделек и других изделий из фарша. Хек рекомендуется для диетических блюд при болезнях желудка и печени.

Налим употреб-

Мясо минтая грубоватое и суховатое, но жир печени минтая в несколько раз богаче витаминами, чем жир печени трески.

КАРАСЬ ОКЕАНИЧЕСКИЙ
Имеет сочное нежирное мясо. Его можно припустить, жарить и тушить, заготавливать для приготовления первых блюд (щи, рассольники, борщи, солянки, уха), вяленых продуктов и для производства консервов.

ОКУНЬ МОРСКОЙ

Мясо вареной и жареной рыбы имеет приятное ароматное

КАК ПОБЕДИТЬ ПЬЯНСТВО

Зовут меня отец Нестор (в миру Петр Иванович Петров). Родился в Архангельске в 1940 году. Окончил военно-морское училище, служил на Севере.

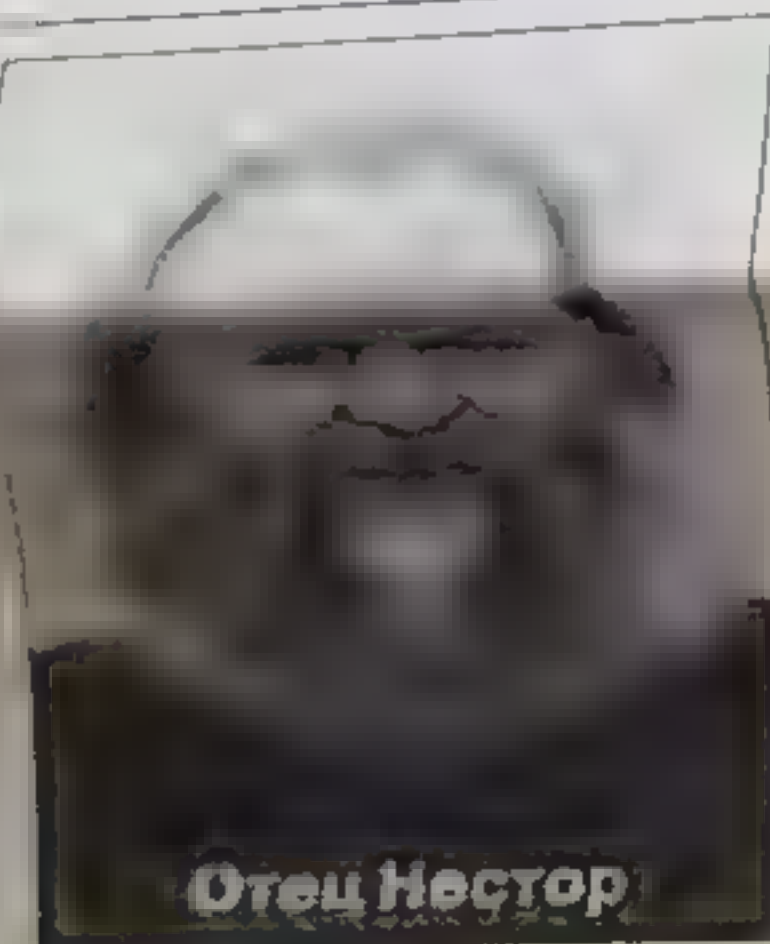
В 1966 году после трех судов чести был уволен с флота за запойное пьянство. Моя семья к тому времени переехала в Ленинград. Я работал грузчиком и прожигал жить. Неоднократно попадал в выт-

рем Василием. И впоследствии при помощи "елейной соли" помог десяткам людей.

Я изучил все традиционные и народные методы лечения алкоголизма и пришел к выводу, что только "елейная соль" оказывает реальную помощь. Она снимает бесовский похмельный синдром, ведущий к пьянке до гроба.

В 2001 году ученые С.-Пб НИИ фармакологии впервые исследовали "елейную соль". В ней были обнаружены ферменты, насыщающие кровь кислородом и вызывающие восстановление пораженных алкоголем тканей.

Сухой экстракт "елейной соли" растворя-

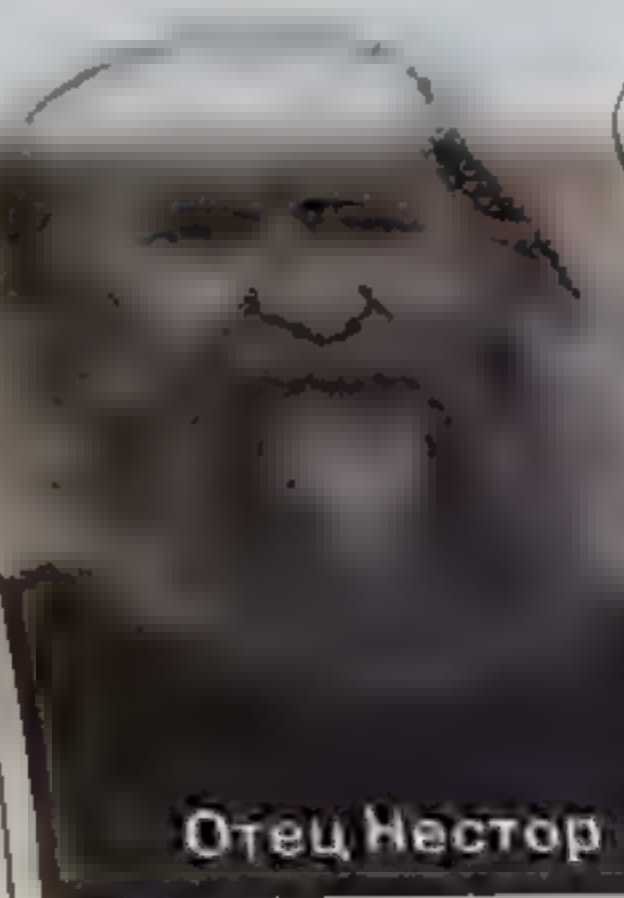


Отец Нестор

Крупы меньше всего подвержены потемнению. Манная крупа готова за 10-15 минут, рис, пшено - за 30-40 минут, гречневая крупа - за 20-30 минут, перловая - за 2,5 часа. Горох, фасоль, бобы предварительно замочите в холодной воде на пару часов, затем воду слейте и варите в новой, наливая ее холодной.



КАК ПОБЕДИТЬ ПЬЯНСТВО



Отец Нестор

Зовут меня отец Нестор (в миру Петр Иванович Петров). Родился в Архангельске в 1940 году. Окончил военно-морское училище, служил на Севере. В 1966 году после трех судов чести был уволен с флота за запойное пьянство. Моя семья к тому времени переехала в Ленинград. Я работал грузчиком и продолжал пить. Неоднократно попадал в вытрезвитель и даже ЛТП.

Мать моя, уже пожилая женщина, пошла помолиться за меня в одну из церквей. Там монахиня-староверка и сказала, что на Карельском перешейке живет знахарь Василий, который может помочь.

Уже после моего исцеления (запой стали реже, а потом и вовсе прекратились) мать рассказала, что знахарь Василий дал ей "елейную соль", которая используется при производстве ладана и церковного елея (оливкового масла с благовониями). "Елейная соль" - это сухой экстракт травы "перунов семицвет" из семейства тимьяновых, осажженный серебряной солью, добываемой в волжских соляных коях или получаемой алхимически.

Позже я стал старообрядцем, принял сан иеромонаха (монаха-священника) и имя Нестор, а также лично познакомился со знаха-

рем Василием. И впоследствии при помощи "елейной соли" помог десяткам людей.

Я изучил все традиционные и народные методы лечения алкоголизма и пришел к выводу, что только "елейная соль" оказывает реальную помощь. Она снимает бесовский похмельный синдром, ведущий к пьянке до гроба.

В 2001 году ученые С.-Пб НИИ фармакологии впервые исследовали "елейную соль". В ней были обнаружены ферменты, насыщающие кровь кислородом и вызывающие восстановление пораженных алкоголем тканей.

Сухой экстракт "елейной соли" растворяют в 100 г аптечного спирта и настаивают 3 дня в темном месте. Там и хранят склянку. Дают запойному по 7 капель в день, добавляя в питье или пищу. В какое время суток - неважно.

В 1990 году я и группа единомышленников (бывшие алкоголики и их родственники, которым я помог) создали братство "Трезвение". Это сообщество служителей церкви и мирян, призванное помочь пьющим и их родственникам. Неимущим братство "Трезвение" помогает безвозмездно.

Адрес для писем: 190000, Санкт-Петербург, Главпочтамт, а/я 319, Братство "Трезвение"

Иеромонах Нестор, настоятель Суходольского скита Святой Троицы Русской Старообрядческой Церкви.

На правах рекламы. РУМ 29/23031097/1823-01

КОРЕЙСКАЯ МОРКОВКА

1 кг моркови, 4-5 ст. л. уксуса или сок 1-2 лимонов, 1 ст. л. сахара, 0,5 ч. л. черного перца, 1 ч. л. соли, 0,5 стакана подсолнечного масла, красный перец на кончике ножа, кориандр по вкусу, 1-2 зубчика чеснока, орехи (по желанию) 10 штук.

Все смешиваем, мнем и на сутки под пресс в холодильник.

ПЕЧЕНОЧНЫЙ ПИРОГ

Печень 1 кг, яйца 5 шт., крахмал 2 ст. л., соль, подсолнечное масло, майонез, лук.

Печенку проворачиваем через мясорубку, а лучше готовим в комбайне. Добавляем яйца, крахмал, соль. Замешиваем тесто. Печем из него блины. Далее кладем блин, смазываем майонезом, кладем на

него жареный лук, потом смазанный майонезом блин и т.д. Потом в холодильник минимум на 30 минут.

СУПЧИК «ГОРОШЕК»

Бульон мясной, картошка, горошек консервированный, лук, морковь, масло сливочное, лаврушка, соль.

В бульончик кидаем резаную картошечку. После того, как картошка готова, засыпаем горошек, жареные на сливочном масле лучок и морковь, лаврушечку, перчик горошком. Варим минут 15.

СУП-ПЮРЕ ФРАНЦУЗСКИЙ

3 средние луковицы, 3 средние морковки, 100 г подсолнечного импортного масла, 1,5 л воды, 3 картофелины, куриный кубик, 1 стакан молока, 1 яйцо, 1 головка чеснока, соль, специи.

В алюминиевую кастрюлю налить подсолнечное масло и положить нашинкованный лук и морковь, слегка обжарить. Налить воды. Положить очищенный и мелко нарезанный картофель, варить до готовности. Потом положить куриный кубик. Влить молоко, положить вареное измельченное яйцо, очищенный и измельченный чеснок. Довести до кипения, процедить гущу в кастрюлю и толкушкой растолочь. Можно взбить миксером. Залить отваром и процедить. Добавить соль и специи по вкусу.

СВЕКОЛЬНИК

Свекла 1-2 шт., майонез, колбаса, огурец свежий, зелень, картошка и яйцо.

Режем свеклу кубиками, кладем в воду (из расчета на 1 тарелку 2 стакана воды), добавляем уксус и варим до мягкости свеклы. Солим, остужаем. Отдельно варим картошку и яйцо. Режем все продукты как на крошку.

Заливаем свекольной водой со свеклой и добавляем майонез или сметану.

ЖЕЛТЫЙ РИС

Рис 1/2 стакана, морковь 1 шт., лук 1 шт., масло подсолнечное.

Сварить рис (в кипящую подсолненную воду всыпать рис, варить на медленном огне до готовности, слить воду, сразу облить рис холодной водой, дать стечь воде). На подсолнечном масле поджарить тертую морковь и лук. После добавив рис и жарить до его пожелтения.

КОТЛЕТНЫЙ ПЕРЕЦ

Фарш для котлет, сладкий перец. В приготовленный фарш для котлет добавить нарезанный сладкий перец. Жарить на подсолнечном масле. Рецепт простой, но получается вкусно и необычно. (Очень вкусную свежую капусту.)

Что, когда и с чем готовить

МИНТАЙ, ПУТАССУ, ТРЕСКА, ХЕК, НАЛИМ МОРСКОЙ

Относятся к семейству тресковых. Они содержат небольшое количество жира, но много белка. Мясо тресковых без мелких костей и грубых волокон с характерным запахом. Хорошо использовать в жареном, тушеном, отварном виде, а также для приготовления супов и фарша.

Хек лучше жарить, использовать для котлет, тефтелей, фрикаделек и других изделий из фарша. Хек рекомендуется для диетических блюд при болезнях желудка и печени.

Налим употребляют для приготовления ухи и котлетной массы, студня.

Из трески можно приготовить вкусные заливные блюда, продукцию горячего и холодного копчения.

Мясо минтая грубоватое и суховатое, но жир печени минтая в несколько раз богаче витаминами, чем жир печени трески.

КАРАСЬ ОКЕАНИЧЕСКИЙ

Имеет сочное нежирное мясо. Его можно припустить, жарить и тушить, запекать, а также использовать для приготовления первых блюд (щи, рассольники, борщи, солянки, уха), вяленых продуктов и для производства консервов.

ОКУНЬ МОРСКОЙ

Мясо вареной и жареной рыбы сочное, ароматное. Уха, солянка, рассольник из голов и костей окуня наваристы, вкусны. Балык холодного копчения - деликатес. Морской окунь используется для приготовления вареных, тушеных блюд. Что бы филе окуня было еще сочнее, его следует жарить без размораживания.

Кунжутное масло

Купила в Китае кунжутное масло, а как и где его использовать, не знаю. Подскажите, пожалуйста!

Нужно уточнить: существует два вида кунжутного масла - светлое и темное. Светлое более популярно из-за своего относительно слабого аромата, его используют в салатах, тушеных блюдах. Темное же масло сильнее по интенсивности аромата и используется преимущественно в блюдах азиатской кухни, но, опять же, только для акцентирования вкуса.

Семена кунжута, из которых изготавливается масло, богаты кальцием, содержат фосфор, витамин Е, железо, магний и цинк. Кунжутное масло - хорошее противовоспалительное, заживляющее и антибактериальное средство для кожи и ногтей.

6

наше ателье



РУБРИКУ
ВЕДЕТ
НАТАЛЬЯ
РАЕВСКАЯ

В чем мы

Совмещаем комфорт
и привлекательность

ЧТО ВЫБРАТЬ ДЛЯ ДОМАШНЕЙ ОДЕЖДЫ

Это проверенные временем ткани, они часто натуральны, удобны в носке, практичны.

Бумазея - плотная хлопчатобумажная ткань с начесом на одной стороне. Ворсованная сторона напоминает фланель.

Велюр хлопчатобумажный - мягкая ворсистая ткань с густым коротким ворсом.

Фланель - мягкая хлопчатобумажная ткань с двусторонним ворсом.

Хлопчатобумажные трикотажные полотна.

НЕСКУЧНО И УДОБНО

Гардероб для дома

Для тех, кто шьёт, можно позволить себе создать гардероб для дома. Каким он должен быть? Конечно же, удобным и комфортным. Ткани подбираем мягкие и пластичные на хлопчатобумажной основе. Хорошо подходят любые трикотажные полотна.

Цвет выбираем нейтральный - не светлый (он очень маркий), не тёмный и не очень яркий или аляпистый - от вас скоро устанут.

При подборе фасона, конечно же, отдаем предпочтение свободным формам. Но, главное, не перестараться, иначе носить будет удобно, но выглядеть будете бесформенно. Поэтому если свободный удлиненный блузон - к нему не очень широкие брюки. Можно закороченные. К широким брюкам и юбкам подойдут блузонах среднего объема и длиной не ниже линии бедер.

Отделочных деталей чем меньше, тем лучше. Они обычно за все цепляются и мешают. От воротников, по возможности, тоже можно отказаться. Или выбирать небольшие воротники. Следующее отказаться и от поясов на брюках и юбках, заменив их кулисами со шнуром или резинкой.

Чтобы домашние вещи не были скучными, добавьте оригинальный отделки (тесму, аппликацию, кружево).

Халат запретить невозможно!

Арабы уже давно догадались, что длиннополый покров свободного края создает вокруг тела особый микроклимат и дает воздуху возможность ласкать тело прохладным прикосновением при движении.

Халат - это вещь, необходимая каждой женщине. Легкий халатик нам нужен на кухне, длинный и богатый по ткани и оформлению - ве-



и комфортным. Ткани подбираем мягкие и пластичные на хлопчатобумажной основе. Хорошо подходят любые трикотажные полотна.

Цвет выбираем нейтральный - не светлый (он очень маркий), не темный и не очень яркий или аляпистый - от вас скоро устанут.

При подборе фасона, конечно же, отдаем предпочтение свободным формам. Но, главное, не перестараться, иначе носить будет удобно, но выглядеть будете бесформенно. Поэтому если свободный удлиненный блузон - к нему не очень широкие брюки. Можно закороченные. К широким брюкам и юбкам подойдут блузоны среднего объема и длиной не ниже линии бедер.

От воротничков, по возможности, тоже можно отказаться. Или выбирать небольшие воротники. Следующий вариант - от поясов на брюках и юбках, заменив их кулисами со шнуром или резинкой.

Чтобы домашние вещи не были скучными, добавьте оригинальной отделки (тесьму, аппликацию, кружево).



Создавая гардероб для дома, каждый ориентируется по своему образу жизни. Но главное, не забывая, что за удобством он не должен превратиться в безликий и, наоборот, увлекаясь созданием эффектного гардероба, не забудьте про удобство. Если вещи, которые вы носите дома, не очень удобны в носке, всё это будет вас раздражать и ваше настроение передастся вашим близким.

Невозможно!

Арабы уже давно догадались, что длиннополый покров свободного кроя создает вокруг тела особый микроклимат и дает воздуху возможность ласкать тело прохладным прикосновением при движении.

Халат - это вещь, необходимая каждой женщине. Легкий халатик нам нужен на кухне, длинный и богатый по ткани и оформлению - вечером у телевизора. Понадобится он и летом на отдыхе, после трудов на даче. Модный халат?! Почему бы и нет!

Как правило, длина халата достигает щиколотки, но он существует и в «рубашечном» виде, составляя прекрасную пару узким брючкам. Вырезы дают простор воображению: V-образный, полукруглый, квадратный.

Из мягких, льнущих к телу тканей, но немного нового покроя, он из мешковатого банного облачения превращается в женственное платье-халат с более сложным кроем. И добавим несколько кокетливых деталей вроде отделки воротничка, воланов на манжетах. Слегка приталим. Ну вот, в такой одежде можно и поухарить, и заняться собой, и даже принять нежданных гостей.

Главной деталью в столь простом наряде становится качественная ткань. Мягкий матовый хлопок или сверкающий атлас гарантирует нарядный вид. Теплая байка подкупает уютом и защищенностью, это уже более привычный, но явно не гостевой вариант халата. Мягкая шерсть хороша промозглой осенью. А махровая ткань примет вас в свои объятия после ванны.



ЯИЧНИЦА «ИТАЛЬЯНСКОЕ ЛЕТО»

2-3 сладких болгарских перца, репчатый лук (или лук-порей), 4 ломтика сыра (твердого), 4 яйца, соль, перец.

Перец нарезать соломкой, обжарить на подсолнечном масле в большой сковороде, добавить нарезанный полукольцами лук, посолить, поперчить, продолжать обжаривать несколько минут. Перемешать, выложить ломтики сыра, обжарить с двух сторон, взбить яйца, запечь до готовности.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ И ВИНОГРАДОМ

1 кочан цветной капусты, 4 помидора, 4 огурца, 1 яблоко, несколько виноградин, сметана, 100 г зеленого салата, зелень.

Капусту цветную разобрать на соцветия, от-

варить и охладить. Помидоры нарезать кружочками, свежие огурцы, яблоки, зеленый салат - соломкой. Подготовленные продукты соединить, добавить виноградин и заправить сметаной. Перед подачей салат украсить несколькими ягодами винограда и посыпать рубленой зеленью.

СПАГЕТТИ ПОД СОУСОМ

3-4 баклажана, 2-3 зубчика чеснока, 3-4 средних помидора, 2-3 ст.л. тертого сыра, длинные макароны.

Баклажаны порезать кубиками и обжарить в растительном масле. Добавить нарезанные помидоры, измельченный чеснок, посолить, поперчить, тушить 10 минут. Отварить макароны, выложить на тарелку, сверху полить овощным соусом, посыпать сыром.

САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ

1 небольшой кабачок, 1 маринованный огурец, 1 головка репчатого лука,

1 пучок укропа, 1 ст.л. сахарного песка, соль и майонез - по вкусу.

Кабачки и яблоки очистить и натереть на крупной терке. Мелко нарезать маринованный (или соленый) огурец, лук и зелень укропа. Добавить соль и сахар - по вкусу. Заправить майонезом.

БУТЕРБРОДЫ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

2-3 баклажана среднего размера, 300 г любого сыра (можно плавленого), пакетик майонеза, 3-4 крупных зубчика чеснока, немного соли.

Баклажаны, не очищая от кожицы, нарезать кружочками и обжариваем в небольшом количестве растительного масла (почти всухую, иначе они сильно размякнут) с обеих сторон, чуть-чуть подсолить. Сыр и чеснок натереть на терке, добавляем майонез, перемешиваем. На каждый кружок баклажанов выкладываем сырную массу ровным слоем толщи-

ной не более 0,5 см, укладываем на блюдо и украшаем зеленью. Бутерброды можно подрумянить в духовке, но тогда баклажаны жарим только до полуготовности.

СВИНИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ И ЯБЛОКАМИ

500 г свинины, 1 кг свежей капусты, 3 яблока, 2 луковицы, 1 стакан бульона из кубика, соль - по вкусу.

Свинину нарезают на кусочки, солят, обжаривают. Свежую капусту очищают, нарезают соломкой, хорошо перетирают с солью, тушат 25-30 минут и смешивают с пассерованным луком и нарезанными дольками очищенных яблок.

В смазанную растопленным маслом сотейник или кастрюлю кладут слоями, повторяя несколько раз, сначала тушеную капусту с луком и яблоками, затем обжаренную свинину, заливают бульоном и тушат 30-40 минут под закрытой крышкой.

ходим дома?



Гобелен - пестрая узорчатая ткань приглушенных цветов с расплывчатыми переходами от одного цвета к другому. Современный рисунок гобелена: цветочный или пейзаж.

Кофта с картиной

Обычную трикотажную, однотонную кофту без особых усилий можно быстро оживить, придав ей новый образ.

Для этого нам нужен небольшой кусок ткани с интересным рисунком: пейзажи, лица и силуэты людей - рисунок вы подбираете по вашему вкусу.

Фрагмент рисунка вырезаем в форме прямоугольника 39 на 30 см (для 46-го размера). Картина наша будет рас-

полагаться на полочке в районе груди.

Если ткань не сыпучая, её можно просто настрочить по краю. Другие ткани по краям подгибаем на 0,7 см и зашиваем.

Пришивать наш фрагмент мы будем на готовое изделие. Для того чтобы приметывать нашу картину к полочке, не зацепить иглой и спинку, между ними хорошо бы проложить газету или картонку. Примётываем фрагмент и сле-

дим: нет ли перекоса одной ткани по отношению к другой, а также - за горизонтальностью и вертикальностью линий. Пристрачиваем наш фрагмент картины в край.

Затем по краю можно настрочить тесьму - это создаст эффект рамки. Тесьму подбираем не очень яркую, чтобы не перебивала основной рисунок, но более темного тона.

Для поддержки нашего яркого фрагмента можно из этой же отделочной ткани пришить понизу небольшой пояс или завязывающийся поясик. Если у кого-то были коротковаты рукава, пришиваем манжеты.

ТКАНЬ

Ткань подбираем не жёсткую, пластичную. Это может быть трикотаж, велюр, бархат, но не джинсовая ткань или гобелен. Можно обновить вашу кофту, используя плотные, жёсткие ткани, как, например, джинсовые и гобеленовые, тем более если рисунок

ВОПЛОЩЕНИЕ МЕЧТЫ - ТАПОЧКИ

Да еще сшитые своими руками

О чем мы мечтаем в конце долгого рабочего дня или уже стоя на продуваемой ветрами остановке - нырнуть в тапочки и расслабиться. А ваши тапочки воплощают долгожданный уют? Не совсем? Давайте займемся этим.

Отличные тапочки можно сшить из любого тёплого трикотажа, который у каждого есть дома. Это могут быть старые джемпера или шарфы, которые вы уже давно не носите.



Из трикотажа выкраиваются детали: две боковые детали по выкройке - рис. 2, одна деталь - прямоугольник шириной 7 см (в развёрнутом виде, в сгиб 3,5 см) и длиной по размеру - это ободок верхней части тапочки. Одна деталь по выкройке стельки - рис. 1. Возьмите стельку вашего размера и скорректируйте по рисунку (эту деталь можно вырезать из любой мягкой плотной ткани).

Каждую деталь по краям 0,5 мм про-

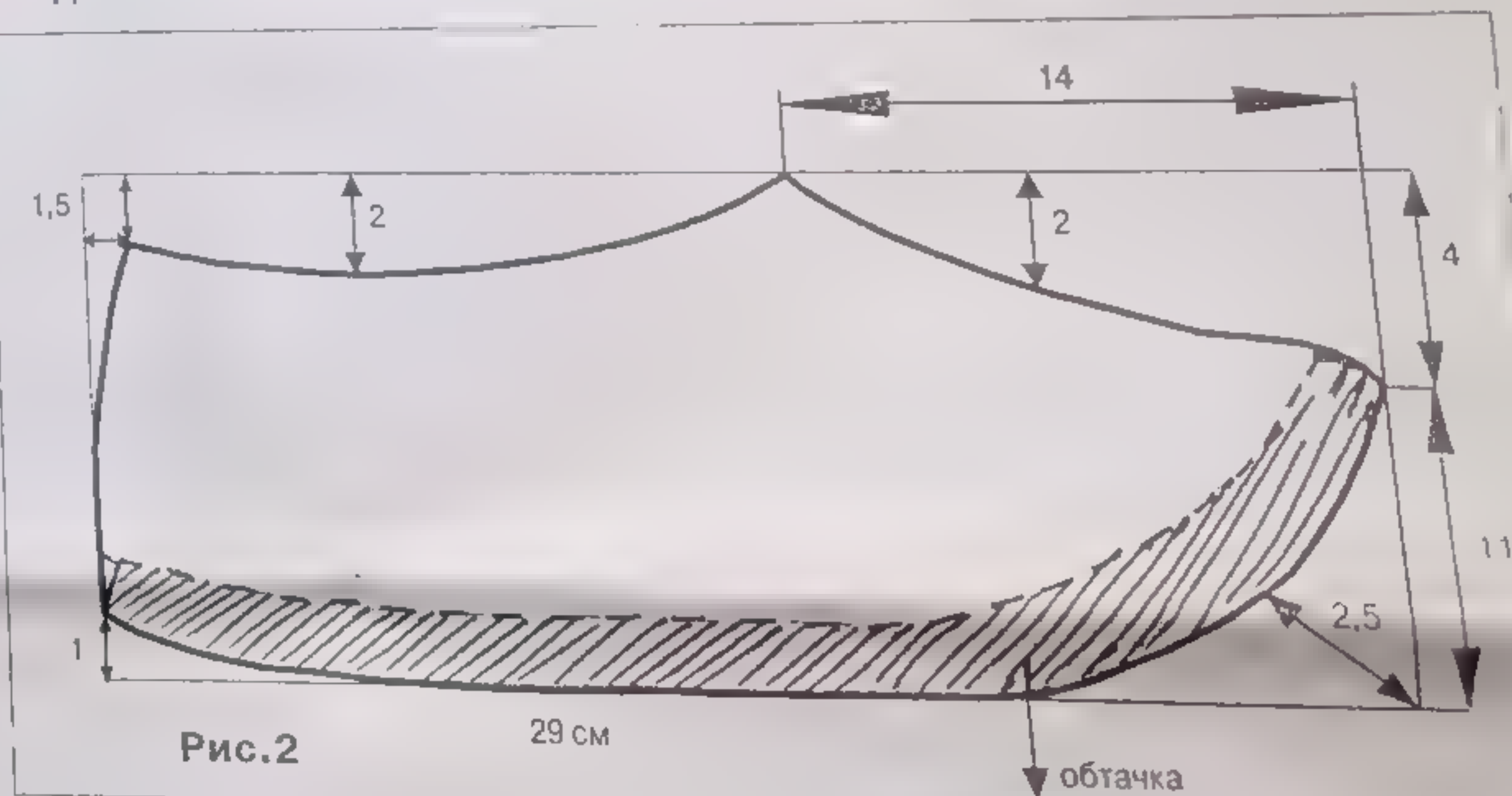


Рис. 2

29 см

обтачка

Спецвыпуск газеты
"Соляночка"

СПЕЦВЫПУСК ГАЗЕТЫ

строчить машинной строчкой мелким стежком, чтобы не расходились петли края. Далее необходимо вырезать нижнюю часть тапочки и обтачку. Хорошо, если это детали из кожи или искусственной

Обычную трикотажную, однотонную кофту без особых усилий можно быстро оживить, придав ей новый образ.

Для этого нам нужен небольшой кусок ткани с интересным рисунком: пейзажи, лица и силуэты людей - рисунок вы подбираете по вашему вкусу.

Фрагмент рисунка вырезаем в форме прямоугольника 39 на 30 см (для 46-го размера). Картина наша будет рас-

полагаться на полочке в районе груди.

Если ткань не сыпучая, её можно просто настрочить по краю. Другие ткани по краям подгибаем на 0,7 см и за-мётываем.

Пришивая наш фрагмент мы будем на готовое изделие. Для того чтобы примётывать нашу картину к полочке, не зацепить иглой и спинку, между ними хорошо бы проложить газету или картонку. Примётываем фрагмент и сле-

дим: нет ли перекоса одной ткани по отношению к другой, а также - за горизонтальностью и вертикальностью линий. Пристрачиваем наш фрагмент картины в край.

Затем по краю можно настрочить тесьму - это создаст эффект рамки. Тесьму подбираем не очень яркую, чтобы не перебивала основной рисунок, но более темного тона.

Для поддержки нашего яркого фрагмента можно из этой же отделочной ткани пришить понизу небольшой пояс или завязывающийся поясик. Если у кого-то были коротковаты рукава, пришиваем манжеты.

ТКАНЬ

Ткань подбираем не жёсткую, пластичную. Это может быть трикотаж, велюр, бархат, но не джинсовая ткань или гобелен. Можно обновить вашу кофту, используя плотные, жёсткие ткани, как, например, джинсовые и гобеленовые, тем более если рисунок вам очень нравится. Но настрачиваемые детали из таких тканей должны быть небольших размеров. Чаще это карманы, клапаны, пояса, планки, манжеты.

ЦВЕТ

При выборе цвета имейте в виду, что в рисунок на отделочной детали должен входить цвет основного изделия. Но возможен вариант, когда на ярком фрагменте с рисунком не будет цвета основной ткани, но в таком случае они должны быть в одной тональности.

СОВЕТ:

Смещенный акцент

При формировании рисунка на куске ткани старайтесь расположить самый яркий или крупный фрагмент не по центру, а немного сбоку, как это вы видите на снимке.

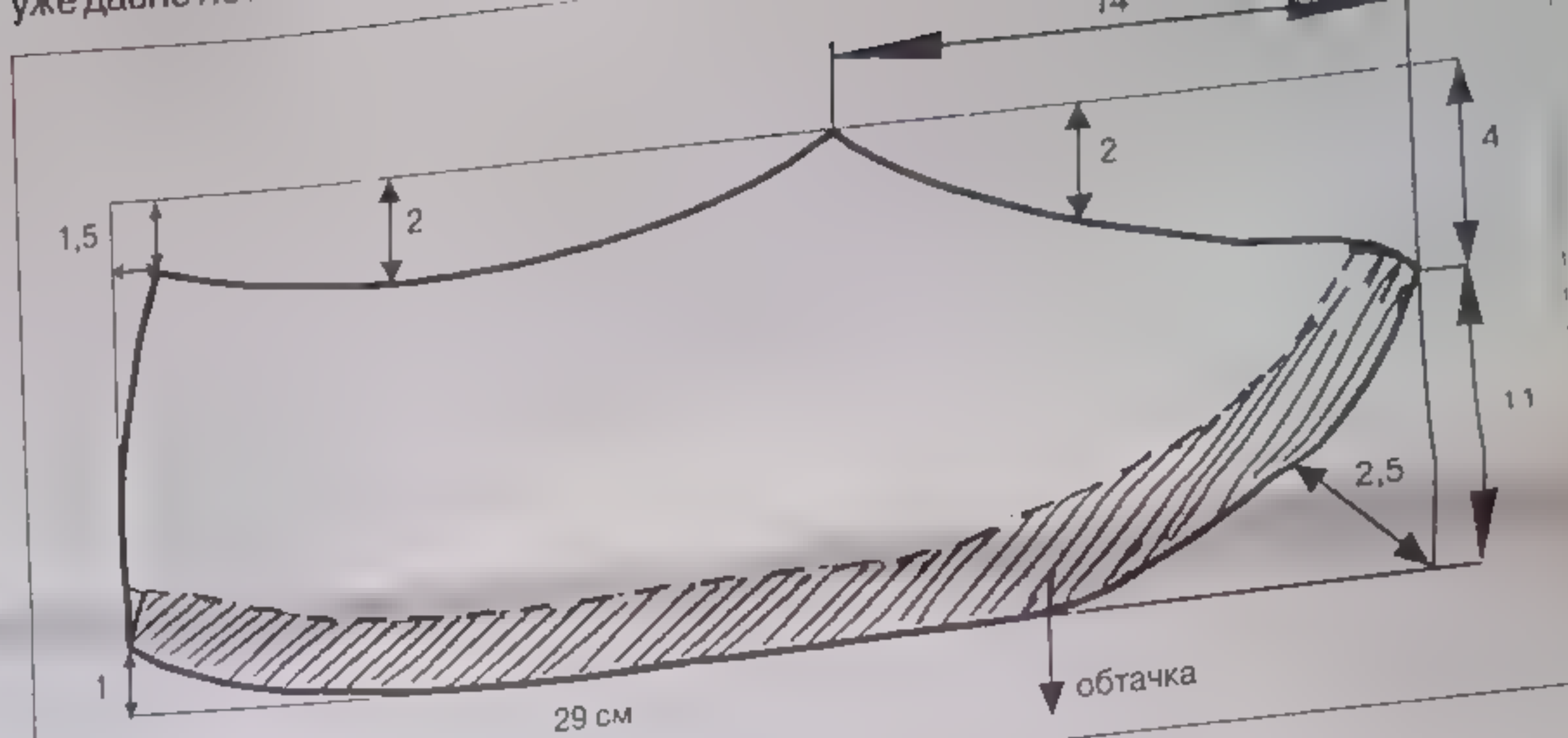


Рис. 2

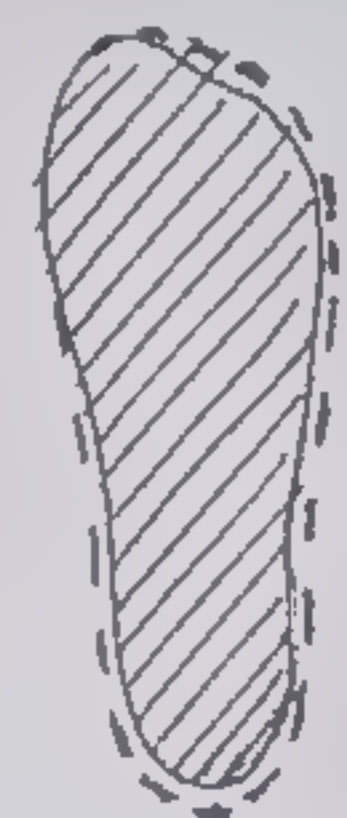


Рис. 1

Нижняя деталь

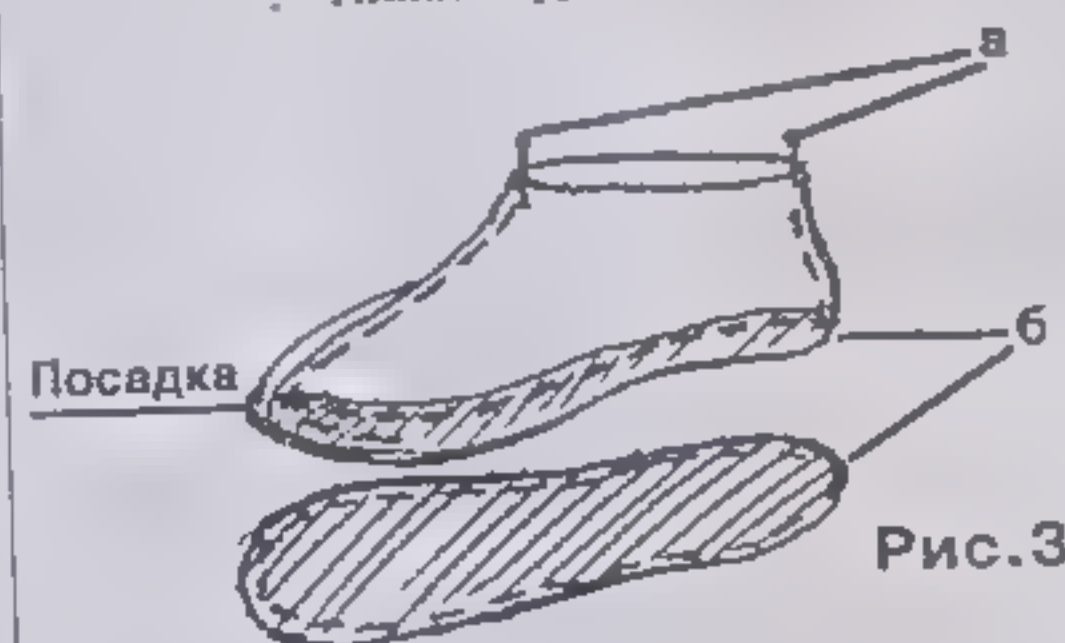


Рис. 3

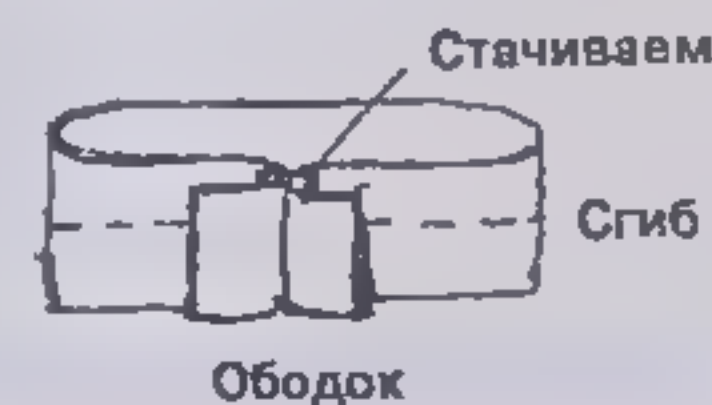


Рис. 4

строчить машинной строчкой мелким стежком, чтобы не расходились петли края. Далее необходимо вырезать нижнюю часть тапочки и обтачку. Хорошо, если это детали из кожи или искусственной кожи (можно использовать старую сумку или голенище старого сапога), но можно выкроить эти детали из плотного драпа.

Нижняя часть выкраивается по принципу стельки - рис. 1, обтачка - рис. 2.

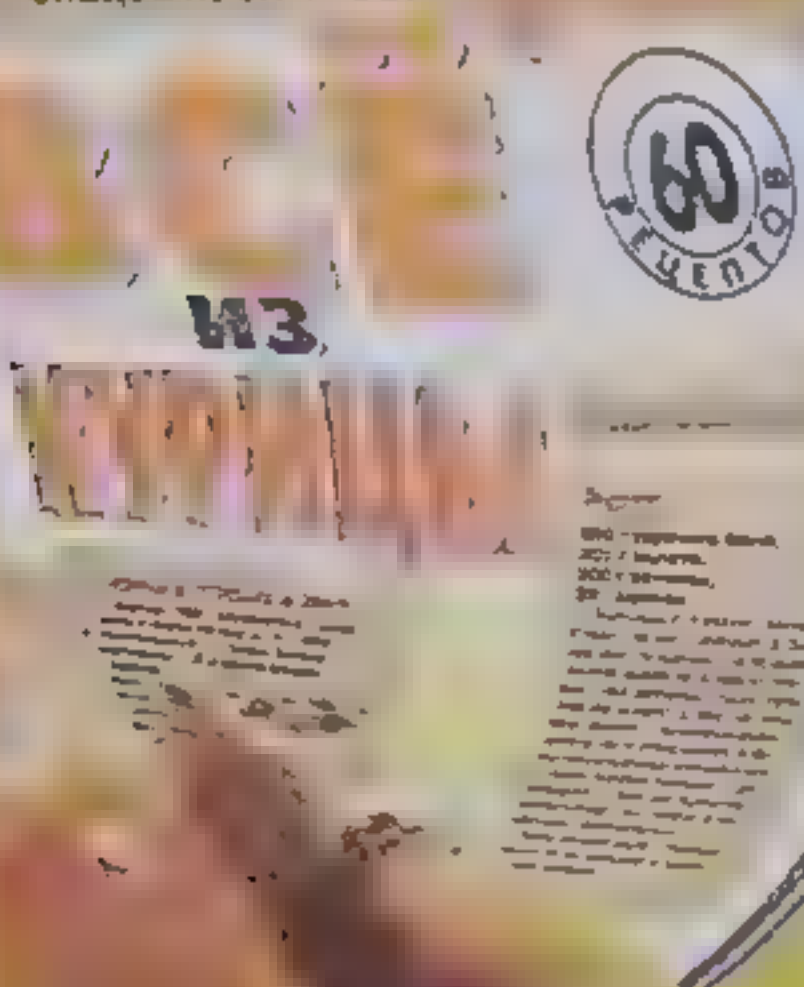
Порядок выполнения работ:

1. На нижнюю часть боковых деталей настрачиваются обтачки - рис. 2
2. Боковые детали стачиваются между собой - рис. 3 (а).
3. Настрачиваем друг на друга нижние детали из кожи и трикотажа по краю.
4. Стачиваем нижние детали с боковыми деталями по линии - рис. 3 (б), предварительно детали смётываем, по передней части делаем небольшую посадку боковых деталей.
5. Деталь ободка стачиваем, складываем вдвое и притачиваем к верхней части нашего тапочка - рис. 4.
6. Внутренние швы можно обметать вручную ниткой из любой пряжи, можно окантовать тонкой тканью или тесьмой.

При раскрое делаем припуски на швы 0,7 - 1,0 см.

Спецвыпуск газеты "Соляночка"

СПЕЦВЫПУСК ГАЗЕТЫ



Разделка и кулинарная обработка мяса птицы

Полное "куриное" меню

С миру по ножке

Цыпленок "табака" от Антона Табакова

ПИРОГ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

1/2 пачки (125 г) нежирного творога, 5 ст. л. раст. масла, соль, 3 яйца, 2 стак. муки, перец, 1 ч. л. разрыхлителя, маленький кочан цветной капусты, пучок зеленого лука, 1/3 стак. сметаны, 4 ст. л. тертого сыра.

Смешать творог, масло, щепотку соли и 1 яйцо. Добавить муку, разрыхлитель и замесить тесто. Поставить на 30 минут в холодильник. Форму с высокими бортиками смазать жиром. Тесто раскатать, выложить в форму, приподнять бортики в нескольких местах вилкой. Нагреть духовку до 180°C. Цветную капусту вымыть и разделить на соцветия, бланшировать в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Зеленый лук вымыть, почистить и мелко нарезать. Капусту и зеленый лук выложить на тесто. Оставшиеся яйца, сметану, сыр, соль и

перец взбить и полить овощи. Запекать в духовке 45 минут. Если обжаренную цветную капусту посыпать тертым сыром и с мелко нарубленной петрушкой, она приобретет изысканный вкус.

РЫБА С КАБАЧКАМИ

500 г филе рыбы, 1 яичный белок, 1 стакан молока, соль, перец, кориандр, большой кабачок, сливочное масло, 200 г шампиньонов.

Филе пропустить через мясорубку, добавить яичный белок, 1/4 стакана молока, соль, перец, кориандр и поставить в холодильник. Кабачок нарезать вдоль на тонкие ломтики, предварительно срезав кончики. Получившиеся полоски намазать рыбным фаршем, завернуть рулетом и скотать шпажками или зубочисткой. В форму или сковороду растопить сливочное масло, положить порезанные тонкими ломтиками шампиньоны, рыбно-кабачковые рулетики. Полить оставшимся молоком и запекать в духовке 10 минут.

СОСИСКИ С ЯБЛОКАМИ

3-4 сосиски, крупное яблоко, сливочное масло.

Сосиски нарезать (можно и целые), обжарить в небольшом количестве масла. Очистить от кожуры яблоко и порезать на небольшие брусочки, растопить кусочек масла и тоже обжарить до золотистого цвета со всех сторон, положить сосиски, немного потушить. Подавать с картофельным пюре.

ЖАРЕНАЯ ТРЕСКА С БАКЛАЖАНАМИ

4-5 баклажанов, соль, мука, растительное масло, 500 г рыбы (трески, наваги, путассу), 2 ст. ложки томатной пасты, зелень петрушки, 1-2 зубчика чеснока.

Баклажаны очистить от кожицы, нарезать тонкими кружками, посыпать солью, запани-

ровать в муке и обжарить с обеих сторон в горячем растительном масле. Рыбу пожарить обычным способом, обложить ее жареными баклажанами, томатную пасту разбавить горячей водой (можно добавить 1 ст. ложку сметаны), посолить, поперчить, залить рыбу и овощи, потушить 10-15 минут. Рубленую зелень петрушки смешать с мелко нарезанным или пропущенным через пресс чесноком и посыпать рыбу перед подачей.

ЯБЛОКИ С ГРЕНКАМИ

Батон, 2 яйца, 1 ст. ложка молока, яблоки, сахар, сливочное масло.

Батон нарезать ломтиками, обмакнуть во взбитые с молоком яйца и обжарить в масле до корочки. Яблоко нарезать на куски, обжарить в сливочном масле до золотистого цвета, добавить щепотку сахара и варить до карамелизации сахара. Уложить на гренки и подать.

8

ручная работа

Делаем сережки к празднику

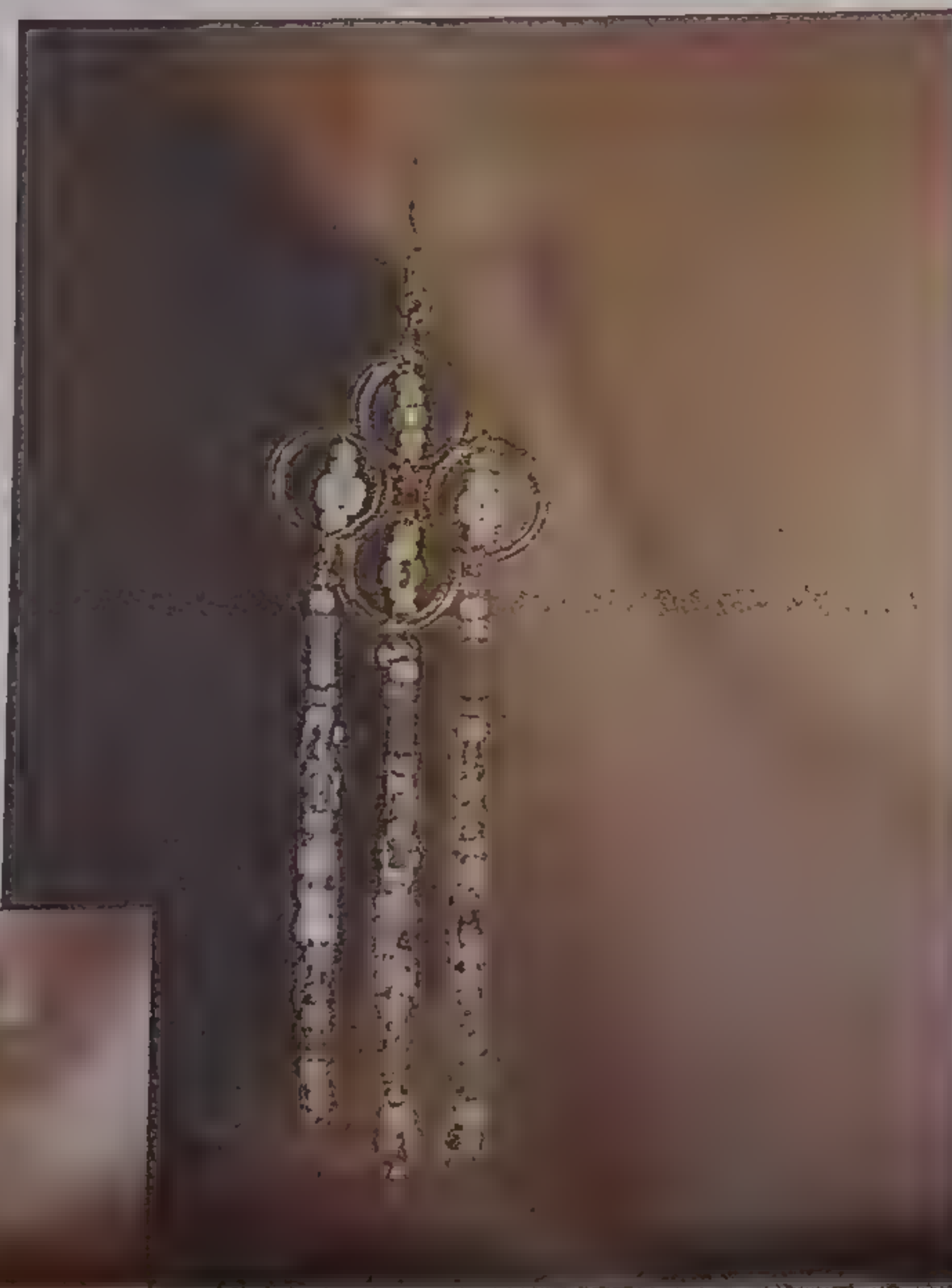
Красота необыкновенная, цена - сто рублей

После очередной выставки драгоценных камней и металлов я поняла, что я - самородок. Сейчас расскажу почему.

Любители вы посмотреть на разнообразие драгоценных и полудрагоценных камней в виде украшений? Я - очень. Благо у нас в городе регулярно проводятся выставки-продажи всего этого богатства. Вот я и направилась на очередную выставку, захватив с собой подружку.

Ушли мы с ней оттуда довольные, получив не только эстетическое наслаждение, но и купив кое-что из самоцветов. Когда я пришла домой, то, естественно, стала хвалиться своими приобретениями перед домочадцами: и колечко-то с перламутрами у меня есть и перламутровый браслет, и коралловый, и сережки красивые, как будто специально для меня сделанные...

Стоп! За украшения из камня я готова отдать свои кровные, но за серьги? Ни одного камушка, несколько бусин, мониста, а стоят они как серебряное колечко. Такие сережки я и сама могу сделать, и получатся они дешевле, чем в магазине, решила я и принялась за работу. У меня даже азарт проснулся, и любопытство меня обуяло: сколько же на самом деле стоят эти серьги, сделанные своими руками?



В магазине, где продается швейная фурнитура, я купила две золотистые фигурки, состоящие из четырех кругов каждая (они послужат основой для серег), и две швензы - это то, что втыкается в ухо. Четыре детальки обошлись мне в 26 рублей. В другом магазине, где продается бисер, я купила шесть продолговатых металлических бусин восточного вида, по десять рублей каждая,



ЧУДЕСА В ОРГАНЗЕ, или ПОДУШКА «ТРИ В ОДНОЙ»

Всегда хотелось сделать что-нибудь из органзы. Причём вот такой, переливчато-павлиньей. Только для хрущёвки органза - абсолютный китч. Если серьёзно. А если несерьёзно? Так и получилась подушка-конструктор. Органзовое «лего».

ЛУЧШЕ МАЛЕНЬКИЕ, НО РАЗНЫЕ

Принцип очень-очень простой. Красивая наволочка из органзы, вся такая воздушная, нарядная. А внутри не подушка из какой-нибудь тафты, а несколько маленьких, разных, трогательно-смешных. Точнее - три. Внутри. А вообще их пять. Потому что конструктор предполагает варианты. Вот у меня две подушечки ней-

трально-бордовые, две - с восточным рисунком, одна - с узорами английского ситца. Все они разные, но перекликаются по цветовой гамме.

Собственно, игру можно продолжать до бесконечности. Например, сшить подушечки с детскими мишками и с «хохломой». В полоску, горошек и с «портретами» фараонов. И всё это сочетать как попало. Необычно, нарядно и с юмором.

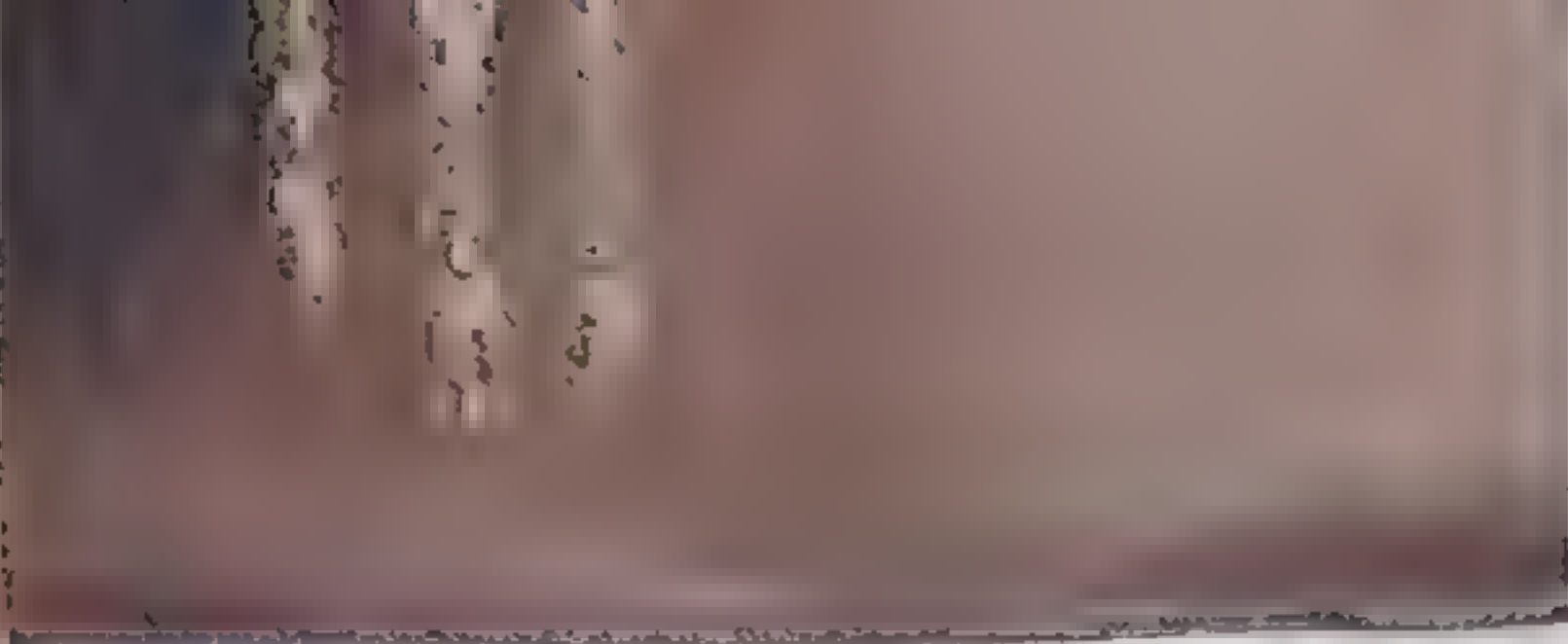
И ЗАВЯЗОЧКИ ПРИШЕЙ!

Внутри моей наволочки помещаются три подушки. Но можно сделать пять. Или семь. А можно вообще набить органзу маленькими подушками-сердечками - тоже здорово будет выглядеть. Да мало ли куда фантазия забредёт.

Совет: если будете осуществлять проект «миллион сердец», наволочке придётся придумать какую-нибудь застежку. Молнию, шнуровку или пуговицы. Кстати, большие перламутровые пуговицы на органзе выглядят сногшибательно.

А если понравился мой вариант, лучше просто скрепить подушки тесёмочками. Дела-





В магазине, где продается швейная фурнитура, я купила две золотистые фигурки, состоящие из четырех кругов каждая (они послужат основой для серег), и две швензы - это то, что втыкается в ухо. Четыре детальки обошлись мне в 26 рублей. В другом магазине, где продается бисер, я купила шесть продолговатых металлических бусин восточного вида, по десять рублей каждая, и иглу для бисера. Бисер я не покупала, это добро у меня есть всегда, потому как рукодельница я еще та!

Ну вот, теперь у меня есть все, чтобы творить. Ан нет, забыла самое главное - нитки. Вначале хотела купить люрекс, но, потрогав на ощупь, передумала: жесткая нить, не подойдет для моих висюлек. И выбор свой я остановила на шелковой нити золотистого цвета. Моток обошелся мне в 5 рублей.

Плясать стала от металлических бусин: на белом фоне розовый цветочек с зеленым лепесточком в золотистом обрамлении. Значит, мне нужен белый, зеленый, розовый бисер, ну и еще прозрачный и желтый пригодятся.

Попробовала несколько вариантов чередования бисера и бусин прямо на столе и наконец остановилась на том, который показался мне оптимальным по цветовому сочетанию.

Совет: воспользуйтесь пинцетом, когда будете искать подходящий вариант, перекладывая бисер туда-сюда, удобно и быстро получится. У меня на изготовление одной пары серег ушло часа три. А что получилось, смотрите сами.

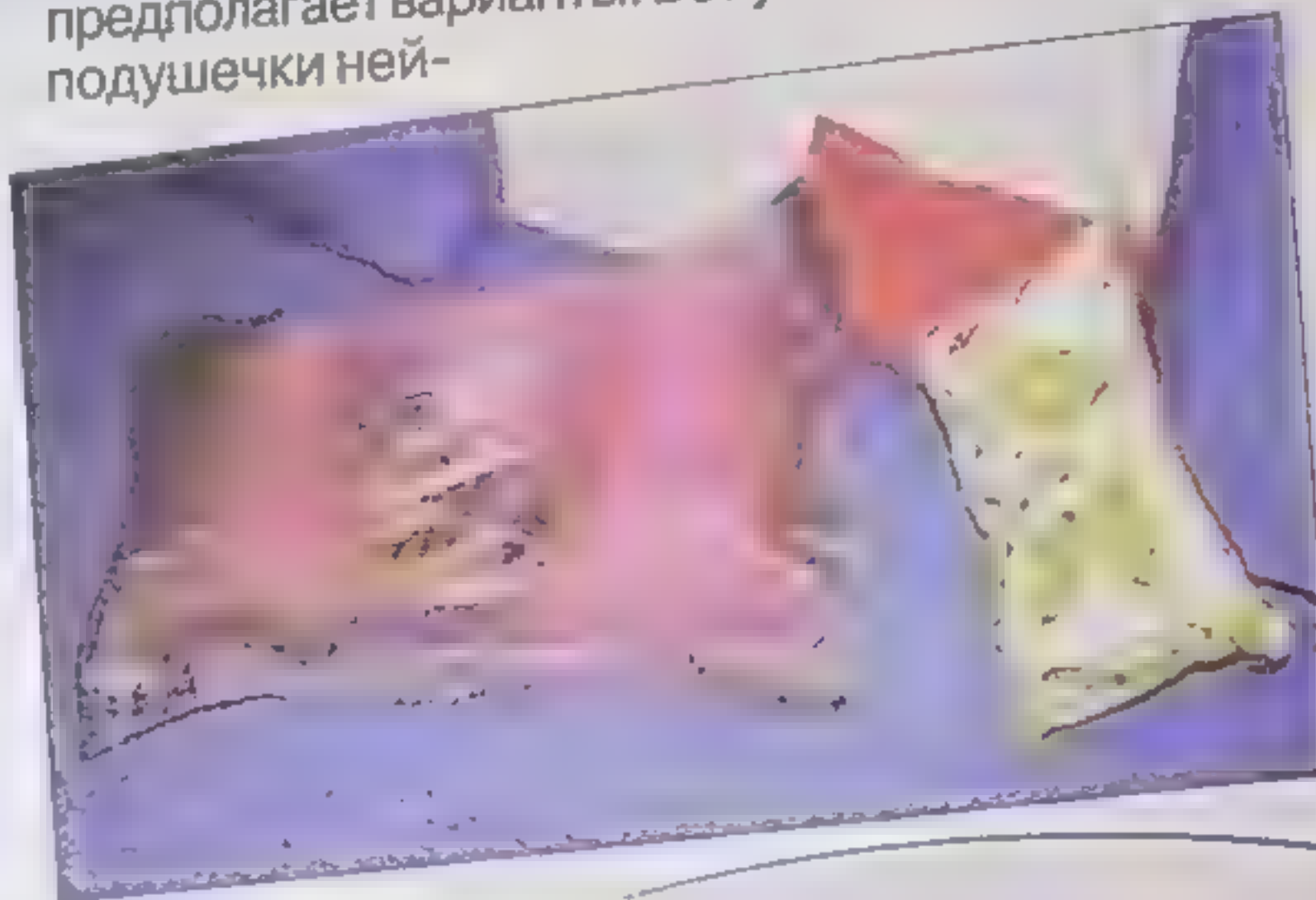
По-моему, очень нежно и эффектно выглядят мои сережки, а стоят всего 100 рублей, не считая эксклюзива. Как говорится, думайте сами, решайте сами...

А я все-таки молодец!

Яна КОЗЛОВА.

ЛУЧШЕ МАЛЕНЬКИЕ, НО РАЗНЫЕ

Принцип очень-очень простой. Красивая наволочка из органзы, вся такая воздушная, нарядная. А внутри не подушка из какой-нибудь тафты, а несколько маленьких, разных, трогательно-смешных. Точнее - три. Внутри. А вообще их пять. Потому что конструктор предполагает варианты. Вот у меня две подушечки ней-



Внутри моей наволочки помещаются три подушки. Но можно сделать пять. Или семь. А можно вообще набить органзу маленькими подушками-сердечками - тоже здорово будет выглядеть. Да мало ли куда фантазия забредет.

Совет: если будете осуществлять проект «миллион сердец», наволочке придется придумать какую-нибудь застёжку. Молнию, шнуровку или пуговицы. Кстати, большие перламутровые пуговицы на органзе выглядят сногсшибательно.

А если понравился мой вариант, лучше просто скрепить подушки тесёмочками. Делается так: у каждой подушки на боку по две тесёмочки. Просто нужно привязать их одна к другой, и подушки станут единым целым. А те тесёмочки, что останутся по краям, можно завязать бантиками. Также очень мило.

Еля ШЕСТАКОВА.

ШАРФ ИЗ ФЛИСА

Что может согреть промозглой осенней порой? Конечно, теплый уютный шарф, например из флиса.

Дизайнер Светлана Барсукова утверждает, что сделать его совсем несложно. Вам понадобится кусок флиса (мягкая ткань, не требующая обработки края), примерно 30 см, при ширине 140 см.

Отрежьте кромку. На короткой стороне отметьте 9 см и прочертите линию мелом. Сделайте надрезы в виде бахромы, шириной 1,5 см, до меловой отметки.

С другой стороны ткани сделайте то же самое.

Шарф готов. Надевайте его - и вперед!

«КАРТОШКА»

Сухари (лучше ванильные) - 300 г, молоко - 1 стакан, сахарный песок - 1 стакан, какао - 3 ст. л, масло сливочное - 150 г.

Сухари протереть через мясорубку. В кипящее молоко добавить какао с сахаром. Тщательно перемешать, добавить сухари. Вымесить тесто, добавить масло. Мешать до растворения масла. Слепить из теста пирожки и поставить в холодильник на сутки. Вместо сухарей можно использовать хлебные гренки, но добавить в тесто ваниль.

ТОРТ «ОВСЯНКА»

Овсяное печенье - 500 г, масло сливочное - 250 г, сгущенное молоко - 1 банка, какао - 3 ст. л.

Печенье поломать на мелкие кусочки. Миксером смешать сгущенное молоко и масло, добавить какао. В отдельную посуду выложить

печенье, залить полученной массой и тщательно перемешать. Выложить на тарелку горочкой. Сверху можно посыпать тертым печеньем.

БАНАНЧИКИ

Бананы, мёд, орехи.

Бананы режем на 2 части поперек. В месте среза вставляем вилочку для канапе. Разогреваем мёд так, чтобы он стал жидким. Орехи порубить. Берем банан на вилочке, окунаем в мёд, потом в орехи, кладем на тарелку - и в морозилку. Есть замороженными.

«РАФАЭЛЛО» ПО-ДОМАШНЕМУ

Творог - 1 пачка, сахарный песок, сливочное масло, кокосовая стружка.

Хорошо размять творог, растереть его с сахарным песком (берем по вкусу песок и кокосовую стружку), сливочным маслом (взять четверть части творога). Перемешать с кокосовой стружкой. Слепить конфетки - и в холодильник.

СЫРНИКИ С КУРАГОЙ

Творог - 1 пачка, яйцо - 1 шт., мука - 1 ст. л., сахарный песок по вкусу, курага - полстакана.

Замочить курагу. Смешать творог, яйцо, муку и сахар. Добавить резаную курагу, перемешать. Жарить на подсолнечном масле. Вместо кураги можно добавлять различные сухофрукты.

ТАРТАЛЕТКИ С АБРИКОСАМИ И ТВОРОГОМ

6 свежих абрикосов, 3 чашки сухой кокосовой стружки, 0,5 чашки сахарной пудры, 6 яичных белков, 12 ст. л. творога.

Абрикосы надрезать, не разделяя на части, удалить косточки, выложить на противень. Запекать 15 минут при 180 градусах. Снять с противня и дать остыть. Смешать в миске кокосовую стружку, сахарную пудру и белки, при

необходимости добавив немного воды. Вдавить получившееся тесто в углублений формы для кексов, чтобы получились корзиночки для тарталеток. Выпекать 15 минут, извлечь из духовки и остудить. Вынуть корзиночки из формы, в каждую положить по 2 ст. л. творога и накрыть все запеченным абрикосом.

ПЕЧЕНЬЕ С КОРИЦЕЙ

1,5 стакана муки, 0,5 стакана меда, 2 ст. л. сл. масла, 0,5 стакана сметаны, 1/4 ч. л. молотой корицы, соль, 1/3 ч. л. питьевой соды, 1/3 ч. л. сока лимона.

Масло с медом растереть до бела, добавить сметану, корицу, соль, соду, сок лимона. Массу взбить и, всыпав муку, замесить легкое, воздушное тесто. Тесто быстро отщипывать из кондитерского мешка через большую резную трубочку в виде шишечек, ракушек, в середину которых положить по половинке грецкого орешка. Выпекать при температуре 200-210°C

«Не могу купить одну книгу»,
- пожаловалась я подруге.
«Поищи ее в Интернете», -
посоветовала она.

РАСПЛАТА ПЯТИ ВИДОВ

Мысль неплохая, вот только как я буду платить за эту книгу? У меня же нет кредитной карты, а я слышала, что именно ими расплачиваются в сети.

Впрочем, для начала неплохо узнать, есть ли такая книга в продаже, а то, может, и мои беспокойства по поводу оплаты совершенно напрасны в связи с ее отсутствием на Интернет-рынке.

Книга была. Радость номер раз! А вот радостью номер два оказалась новость, что платить за покупку можно не только кредитной картой. Я могла заплатить:

а) наличными при получении книги через курьера;

б) почтовым (телеграфным) переводом;

в) переводом через Сбербанк или свой счет в ином банке;

г) прямо на почте, если книгу мне отправят наложенным платежом;

д) электронным почтовым переводом;

е) кредитной картой (вот, наконец, и пресловутые карты!).

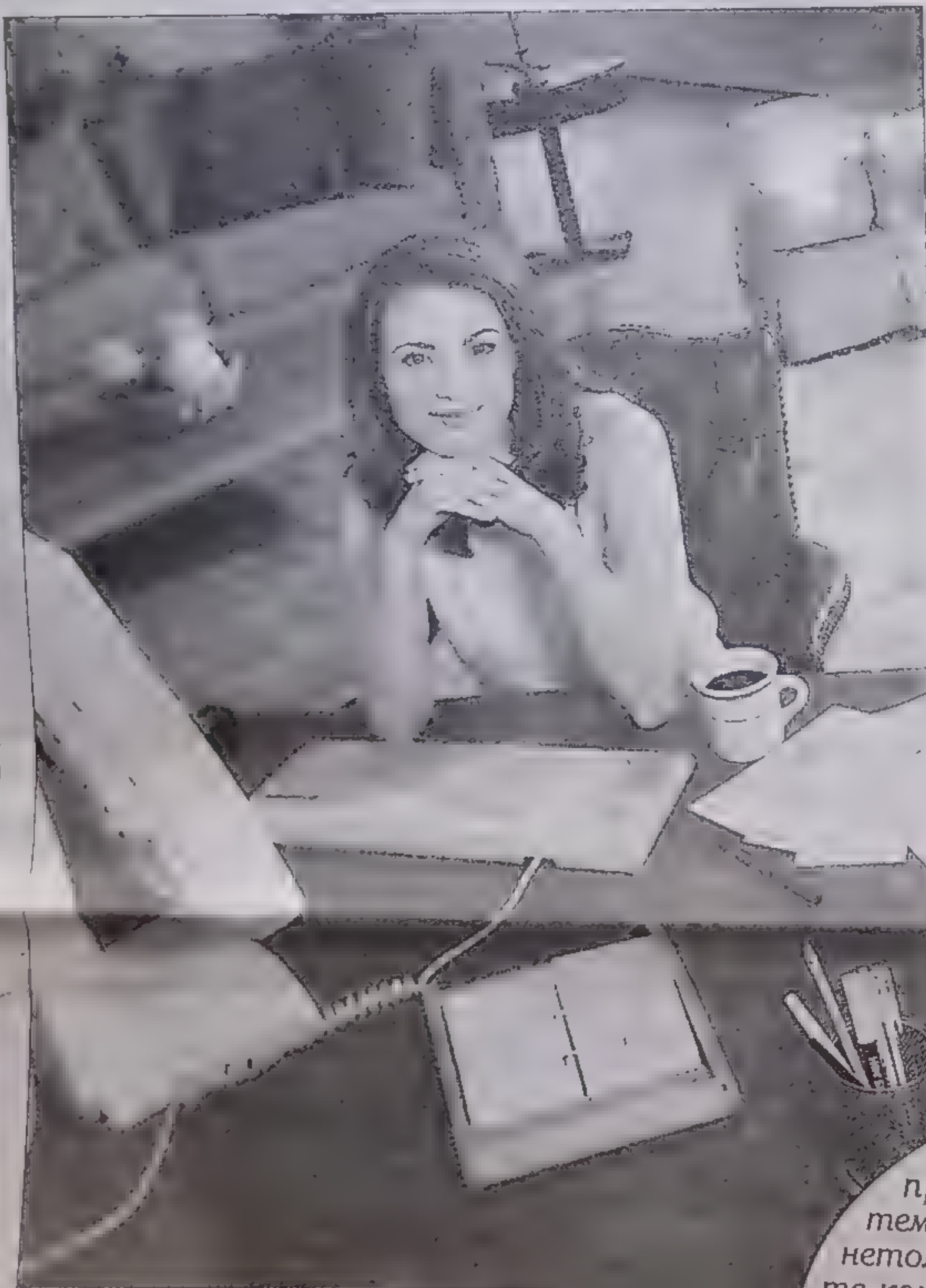
Пока все понятно. Способы эти давно уже известны, и каждый из них имеет свои достоинства, но ведь мы в Интернете, а Интернет хорош тем, что ты сидишь дома и быстро покупаешь то, что тебе нужно. Однако обратите внимание: не все способы обеспечивают вот эти «сидишь дома» и «быстро». Чтобы отправить деньги почтовым переводом или через банк, нужно куда-то идти, заполнять какие-то бланки, теряя при этом драгоценные минуты в очередях. Плюс сам перевод будет идти какое-то время. Я отмела эти способы как достаточно трудоемкие.

Тогда, может быть, курьер? Принесут прямо в руки, даже из пижамы вылезать не придется. Многие интернет-магазины предлагают услуги курьерской доставки. При этом обратите внимание на следующее: 1) существует ли доставка в город, где вы живете; 2) какова ее стоимость; 3) есть ли ограничения на минимальную сумму заказа, начиная с которой вы можете воспользоваться курьерской доставкой. В моем случае этот способ показался мне неинтересным - стоимость книги в итоге возрастала на 50%.

СКРЫТЫЕ «ПОДНОЖКИ»

Невиртуальная расплата

Пора привыкать к Интернету



списывают с вашего счета больше денег, чем вы должны за покупку. Речь идет не о солидных компаниях, которые в Интернете не первый год, а о тех, кто обосновался там для того, чтобы «поиграть» чужими деньгами. Во-вторых, данные вашей кредитной карты могут попросту украсть и впоследствии воспользоваться ими, а вы узнаете об этом лишь спустя некоторое время.

СИСТЕМЫ ПЛАТЕЖЕЙ

Существуют ли еще какие-нибудь варианты? Оказалось, да. Это платежные системы, специально предназначенные для Интернет-платежей, такие как, например, WebMoney и Яндекс.Деньги.

Как ими пользоваться? Вкратце схема такова: 1) вы выбираете систему и устанавливаете на свой компьютер специальную программу Интернет-кошелек, 2) в выбранной вами платежной системе вам открывают счет, с которого вы и осуществляете платежи (обратите внимание - вы вправе сохранить свою анонимность при открытии счета - сообщить свое имя и паспортные данные в систему не обязательно), 3) вы пополняете этот счет деньгами, сделать это можно несколькими способами, среди них - банковский перевод, почтовый перевод, наличными в пунктах приема системы, через специальные платежные карты системы и т. д. (подробно обо всем этом можно узнать

на веб-сайтах WebMoney и Яндекс.Деньги).

И теперь - 4) вы можете осуществлять платежи. Это могут быть платежи за услуги мобильной связи, Интернет-доступ, коммунальные услуги, программное обеспечение, различные товары и т. д. Платеж уходит с вашего счета и зачисляется на счет продавца мгновенно. Есть еще одно преимущество этих платежных систем - при небольших суммах покупок, например в 20-30 рублей, комиссия за перевод не покажется вам грабительской, как это может получиться при выборе иных способов платежей, так как рассчитывается она в процентах от суммы платежа.

Если же вы пожелаете вывести свои деньги из системы, то можете это сделать без всяких препятствий либо переведя их на счет в любом банке, либо получив наличными в офисе системы, либо оформив почтовый (телеграфный) перевод.

ТРУДЕН ВЫБОР...

Ну а что можно сказать о недостатках? На мой взгляд, во-первых, это еще слабое распространение подобных систем. Я вот сразу же загорелась перевести на электронную основу свои взаимоотношения с провайдером Интернет-услуг, но, увы, оказалось, что он пока к подобным системам не подключен. Второй недостаток, как мне кажется, это необходимость быть достаточно опытным пользователем компьютера для того, чтобы установить у себя программу и начать пользоваться ею. Кроме того, если вам нужно сделать пока всего один платеж и неизвестно, когда еще понадобится платить через Интернет, то возникнут хлопоты, связанные с подключением к системам WebMoney или Яндекс.Деньги покажутся вам чрезмерными.

Словом, каждый из предлагаемых способов оплаты имел свои плюсы и минусы. «Как же ты в итоге будешь платить?» - поинтересовалась подруга. «Еще думаю», - ответила я. «Боже, как сложно жить с тобой такой богатой!»

Наша редакция
провела мини-опрос на
тему: пользовались ли вы Интернетом для покупок. Выяснили, что
те, кому еще нет 30

ко обратите внимание: не все способы обеспечивают вот эти «сидишь дома» и «быстро». Чтобы отправить деньги почтовым переводом или через банк, нужно куда-то идти, заполнять какие-то бланки, теряя при этом драгоценные минуты в очередях. Плюс сам перевод будет идти какое-то время. Я отмела эти способы как достаточно трудоемкие.

Тогда, может быть, курьер? Приносят прямо в руки, даже из пижамы вылезать не придется. Многие интернет-магазины предлагают услуги курьерской доставки. При этом обратите внимание на следующее: 1) существует ли доставка в город, где вы живете; 2) какова ее стоимость; 3) есть ли ограничения на минимальную сумму заказа, начиная с которой вы можете воспользоваться курьерской доставкой. В моем случае этот способ показался мне неинтересным - стоимость книги в итоге возрастала на 50%.

СКРЫТЫЕ «ПОДНОЖКИ»

Так что делать? Не попробовать ли отправку наложенным платежом - убью двух зайцев сразу, решила я: совмещу оплату с получением товара. Правда, быстро выяснилось, что наложенный платеж - тоже довольно дорогое удовольствие. Ведь при получении заказа, отправленного наложенным платежом, я должна буду оплатить на почте: 1) стоимость самого



заказа; 2) стоимость почтовой доставки, которая зависит от дальности доставки и веса отправления, и не исключено, что и 3) стоимость почтового перевода денег, которые причитаются с меня продавцу.

Что у нас осталось? Кредитная карта, которой у меня пока нет? В общем-то, ее можно уже и завести, потому что без нее нынче никуда.

Но пока я бродила по Интернету в поисках своей книги, вот что обнаружилось: платеж с помощью кредитной карты тоже не без проблем. Да - удобство. Да - оперативность. Но - невысокий уровень безопасности. Во-первых, бывают случаи, когда продавцы

схема такая: 1) вы выбираете тему и устанавливаете на свой компьютер специальную программу Интернет-кошелек, 2) в выбранной вами платежной системе вам открывают счет, с которого вы и осуществляете платежи (обратите внимание - вы вправе сохранить свою анонимность при открытии счета - сообщать свое имя и паспортные данные в систему не обязательно), 3) вы пополняете этот счет деньгами, сделать это можно несколькими способами, среди них - банковский перевод, почтовый перевод, наличными в пунктах приема системы, через специальные платежные карты системы и т. д. (подробно обо всем этом можно уз-

взаимодействие с системой не предусмотрено. Второй недостаток быть достоянием, это необходимость у себя опытным пользователем компьютером для того, чтобы установить программу и начать пользоваться ею. Кроме того, если вам нужно сделать пока всего один платеж, через Интернет, то возникнут проблемы, связанные с подключением к системам WebMoney или Яндекс. Деньги покажутся вам чрезмерными.

Словом, каждый из предлагаемых способов оплаты имел свои плюсы и минусы. «Как же ты в итоге будешь платить?» - поинтересовалась подруга. «Еще думаю», - ответила я. «Боже, как сложно жить, когда перед тобой такой богатый выбор!» - воскликнула она. Подруга отчасти правда. Было бы написано: «Платить только через Сбербанк», и жизнь, наверное, выглядела бы проще, но, по моему скромному мнению, она должна быть не столько простой, сколько интересной. Когда ты не только удовлетворяешь свои сиюминутные потребности, но попутно узнаешь что-то новое. Сегодня, быть может, оно тебе и не пригодится, но как знать, что случится завтра?

Ирина БЕЛОУСОВА.
© «Сударушка».

Наша редакция провела мини-опрос на тему: пользовались ли вы Интернетом для покупок. Выяснили, что те, кому еще нет 30, уже неоднократно заказывали по Интернету книги, медицинские приборы (массажер для лица), косметику и кое-что из бытовой техники.

Меньше пользуются Интернет-магазинами те, кто постарше. Но не из-за боязни, просто не привыкли.

НУЖЕН ЛИ В ХОЗЯЙСТВЕ БЛЕНДЕР?

Или можно обойтись миксером?

Если вы поинтересуетесь у продавца на рынке, что такое блендер, и услышите в ответ: «Это такая штука с чашкой на конце, часто изображаемая в американских сериалах при смешивании «гремучих напитков» типа «кровавой мери», не верьте ему! То, что вам описали, называется смесителем или стационарным блендером, чаще всего он имеет одну функцию и несколько скоростей. В общем-то, не очень интересный предмет повседневного обихода.

Какие еще бывают блендеры? Погружные! Это очень легкие электрические приборы, слегка похожие на миксер, но более продолговатые, мощнос-

тью от 160 до 200 Вт. Такие блендеры обычно имеют несколько насадок: нож для измельчения (он подходит для резки лука или помидоров), стакан для смешивания (коктейлей или приготовления вкусных паст) и венчик для взбивания кремов. В комплект также обычно входят мерный стаканчик и настенный крепеж.

Насколько удобен блендер, решать, конечно, вам, но данный прибор занимает мало места и весит меньше, чем обычный миксер. К сожалению, у блендеров есть один недостаток - маленькая мощность, поэтому вы не сможете смешивать им тесто.

КАКАЯ ПОЛЬЗА ОТ ЛОМБАРДА?

У меня есть вещи, которые я хочу сдать в ломбард. Некоторые из них, честно скажу, забирать не буду. Некоторые взяла бы, но время хотелось бы потянуть подольше.

В общем, боюсь продешевить, боюсь вообще быть обманутой... А деньги нужны очень. Подскажите, что делать?

А.Д.



Используется МЧС России

Чудо-печь

- Усовершенствованная модель! Обладает повышенной мощностью!
- Проста в эксплуатации, легкая, компактная, экономичная - без копоти и вредных для здоровья выбросов. Обогреет квартиры, гаражи, торговые павильоны, ангары, склады, бытовки, хозблоки, птичники, скотные дворы и любые другие, требующие обогрева, помещения. Спасая урожай от холода, незаменима для садовых, дачных домиков и теплиц!
- Производится в России по японской технологии. Совершенно безопасна в эксплуатации.
- Конструкция печи позволяет равномерно распределить тепло в помещении. Обеспечивает комфортную температуру в помещении объемом 50 куб. метров при отрицательной температуре за пределами отапливаемого помещения!
- В работе имеет сходство с газовой плитой: испускает пламя голубого цвета, использует топливо, доступнее, выгоднее и безопаснее газа!
- Расход - около 2 л дизельного топлива в сутки! Заправка через 15 часов!
- Совершенно безопасна в эксплуатации! Масса 6 кг, габариты 37x42x32 см.
- Это по-настоящему «народная чудо-печь», которая поможет пережить перебои с тепло-, газо- и электроэнергией!
- Обогреет, накормит, выручит в любой ситуации, при отключении тепла и электроэнергии!
- Уникальная переносная чудо-печь за 8 лет кропотливой разработки стала абсолютным лидером на мировом рынке.

www.ksin.ru

Гарантия - 3 года

Сделать заказ Вы можете по тел.: 8(8332) 31-04-63, 57-31-24, 40-98-05.

Или написав заявку по адресу: 610014, г. Киров, а/я 665, отдел 36

Цена - 1790 руб. с оплатой при получении.

Цена при заказе от 2 шт. - 1740 руб. за шт.

Хламомания



Образ человека, с одержимостью маньяка копящего хлам, давным-давно был создан Гоголем. Однако годы идут, а дело Плюшкина - живет...

ИТАК, ВЫ - ПЛЮШКИН:

- если тащите в дом все, что плохо лежит на улице и не можете выкинуть даже вышедшие из употребления вещи;
- если вещи в вашей квартире начинают вытеснять хозяев;
- если вы храните вещи «на всякий случай», потому что «вдруг пригодится» и «мало ли что».

Что делать с хламом? Ответ очевиден: от хлама нужно избавляться. Если вы чувствуете, что вещей у вас слишком много, возьмите большой мешок и сложите в него те предметы, которыми ни разу не пользовались за, скажем, последний год. Мешок крепко завяжите и поставьте в какой-нибудь укромный уголок. Если за обозначенный вами период (хотите - два месяца, хотите - три или полгода, год) вы ни разу не развяжете мешок, его можно смело выносить на помойку.

ЧТО ДЕЛАТЬ С СОБОЙ?

Если вы привыкли таскать вещи в дом с близлежащей свалки, измените маршрут - соблазна зайти туда не будет.

Если вы страдаете от маниакальной тяги к покупке никчемных вещей, не носите в кошельке достаточное для их покупки количество денег. Или попытайтесь представить, как много полезных вещей вы могли бы приобрести, если бы не транжирили их на всякие глупости.

© «Сударушка»

ЧИСТИМ ЗАМШЕВЫЕ ПЕРЧАТКИ

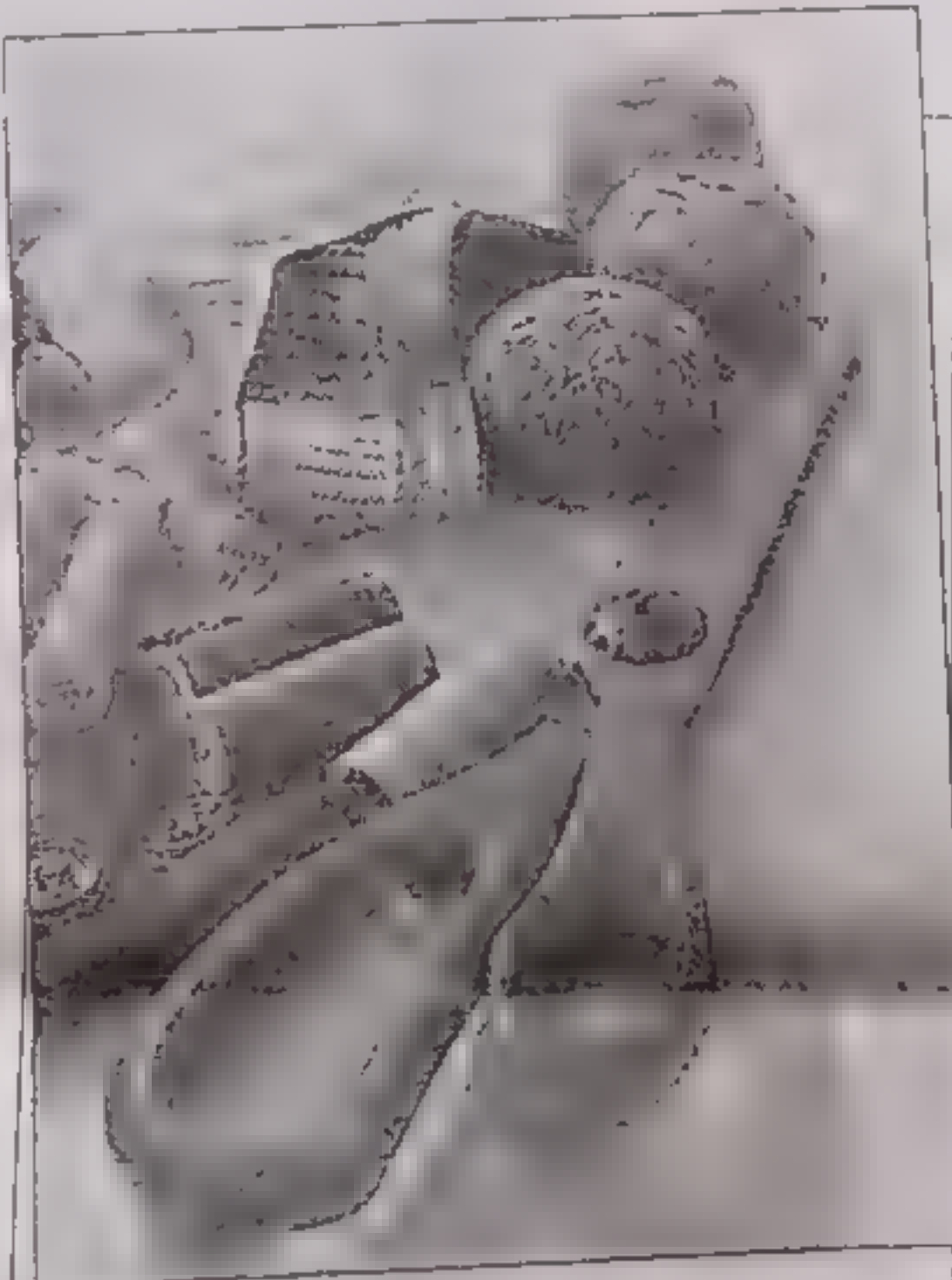
Замшевые перчатки моют в теплой воде с мылом. Размельчите мыло и растворите его в воде. Если перчатки очень загрязнены, прибавьте 2-3 капли нашатырного спирта.

Взболтайте воду до образования мыльной пены, промойте основательно перчатки и, выжимая, положите их на промокательную бумагу. Когда вода стечет, заверните перчатки в чистое полотенце, прокатайте несколько раз и затем выверните наизнанку для просушки. Не рекомендуем сушить на солнце или на батарее. После того как перчатки окончательно высохнут, прогладьте их утюгом.

Есть и более простой способ чистки замшевых перчаток. Их надевают на руки и в таком виде чистят щеточкой с мылом. После тща-

тельной промывки в тепловатой воде перчатки, не снимая с рук, насухо обтирают махровым полотенцем. Затем перчатки снимают и не расправляя кладут для окончательного просушивания. Когда они станут совершенно сухими, их присыпают пудрой и слегка растирают. Перчатки приобретают свежий вид, сохраняют мягкость и эластичность.

Лучше всего чистить замшевые перчатки раствором нашатырного спирта (на одну часть нашатырного спирта четыре части воды). Протереть перчатки ваткой, смоченной в растворе (менять ее по мере загрязнения), затем протереть их ваткой, смоченной в чистой воде или в воде, слегка смягченной уксусом (на литр воды чайная ложка уксуса).



ЧИНИМ ОДЕЖДУ

ШИТЬЕ

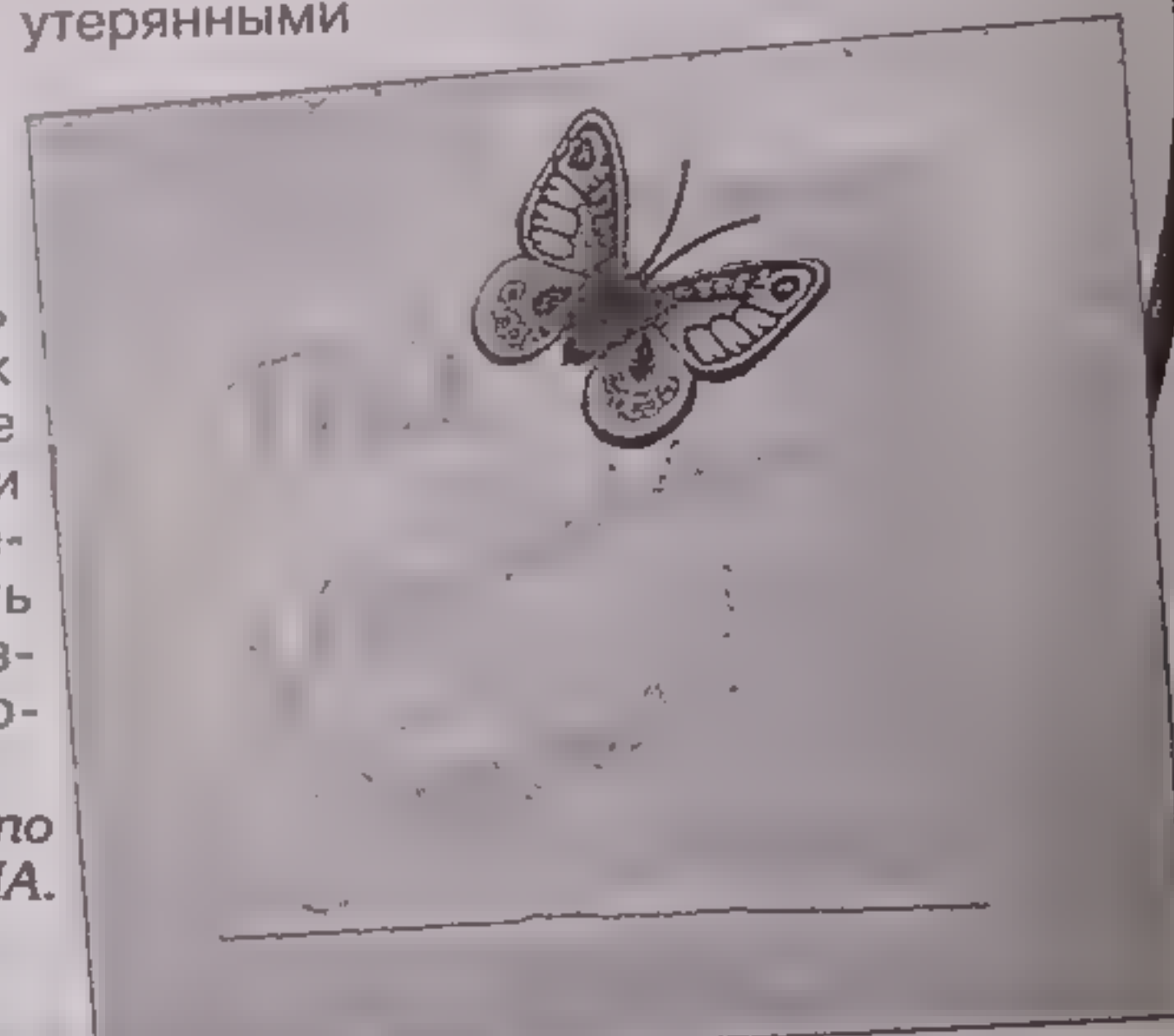
Если вам необходимо поменять разъемную молнию на куртке, но

Из жизни магнитиков

Не выбрасывайте мелкие магнетики от сломанных защелок, мыльниц и детских игрушек, они вам могут пригодиться. Вшейте несколько мелких магнитиков в край кухонной прихватки или рукавицы для горячего. Тогда она прилипнет в любом месте к металлическому корпусу кухонной плиты и будет всегда под рукой. Если вы будете носить небольшой магнитик в кармане, он устранил позвякивание ключей. Один-два магнитика, прикрепленных к щели в насадке пылесоса, позволят вам предотвратить его повреждения утерянными

иголками, кнопками, булавками. Причем к пластмассовой насадке магнит можно приклеить, а к металлической он «приклеится» сам. Очень удобно поместить магнитик в коробочку, где вы храните иголки, невидимки или шпильки, чтобы не растерять их и не поранить руку, когда будете извлекать их из коробочки.

Фото
КИРЮХИНА.



СТАРЫЕ ПЕСНИ О ГЛАВНОМ

МОЕМ ПОЛ

• Белые некрашенные полы тщательно подметают, затем моют горячей мыльной водой, споласкивают и насухо протирают. Если пол очень грязный, то после смачивания горячей водой его оттирают щеткой с мелким песком.

• Загрязненные крашенные полы моют водой с нашатырным спиртом (2 ст. ложки на ведро воды).

• Нельзя мыть пол содой и мылом: от них тускнеет краска.

• Крашенный пол протрите смесью из равных частей денатурата и растительного масла, когда подсохнет, натрите до блеска сухой су-конкой.

• Крашенный пол можно мыть теплой водой с добавкой уксуса и нашатырного спирта (в небольших количествах).

ПАРКЕТ

• Не рекомендуется мыть горячей водой.

• Протирают влажной тряпкой, смоченной в холодной воде с добавлением глицерина (1 ст. ложка на стакан воды).

• Свежее жирное пятно оттирают наждачной бумагой.

• Застарелое жирное пятно удаляют скипидаром. Если пятно останется, его посыпают тальком, прикрывают бумагой и проглаживают не слишком горячим утюгом.

ЛИНОЛЕУМ

• Пол подметают

ЗАМШЕВЫЕ ПЕРЧАТКИ

Замшевые перчатки моют в теплой воде с мылом. Размельчите мыло и растворите его в воде. Если перчатки очень загрязнены, прибавьте 2-3 капли нашатырного спирта.

Взболтайте воду до образования мыльной пены, промойте основательно перчатки и, выжимая, положите их на промокательную бумагу. Когда вода стечет, заверните перчатки в чистое полотенце, прокатайте несколько раз и затем выверните наизнанку для просушки. Не рекомендуем сушить на солнце или на батарее. После того как перчатки окончательно высохнут, прогладьте их чуть теплым утюгом.

Есть и более простой способ чистки замшевых перчаток. Их надевают на руки и в таком виде чистят щеточкой с мылом. После тща-

тельной промывки в тепловатой воде перчатки, не снимая с рук, насухо обтирают махровым полотенцем. Затем перчатки снимают и не расправляя кладут для окончательного просушивания. Когда они станут совершенно сухими, их присыпают пудрой и слегка растирают. Перчатки приобретают свежий вид, сохраняют мягкость и эластичность.

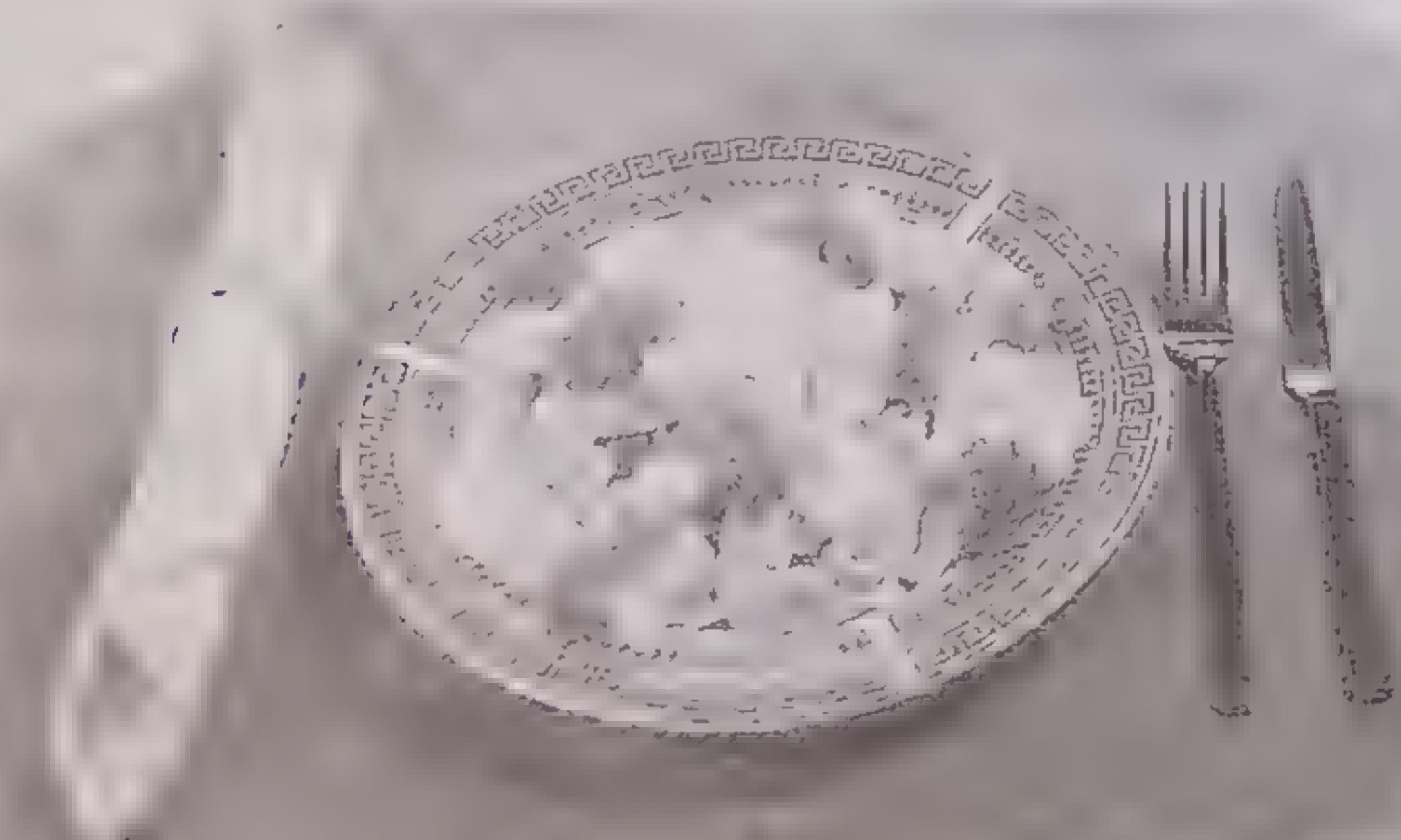
Лучше всего чистить замшевые перчатки раствором нашатырного спирта (на одну часть нашатырного спирта четыре части воды). Протереть перчатки ваткой, смоченной в растворе (менять ее по мере загрязнения), затем протереть их ваткой, смоченной в чистой воде или в воде, слегка смягченной уксусом (на литр воды чайная ложка уксуса).

КАКИЕ САЛФЕТКИ ЛУЧШЕ?

Я не ставлю на стол бумажные салфетки, мне кажется, раз есть матерчатые, то бумажные - лишние. Моя подруга меня за это все время критикует, говорит, что я экономлю на копейках, а трачу рубли. Она имеет в виду дорогой порошок и отбеливатель для тканевых салфеток.

М.Т.

Накрывая стол для торжества, полагается класть не только текстильные (кто-то называет их «матерчатые», кто-то «тканевые»), но и ставить бумажные салфетки. Текстильную салфетку принято держать на коленях, бумажную располагать слева от тарелки. У них разные функции; текстильная салфетка предназначена для защиты одежды, а бумажными обычно вытирают губы и (при необходимости) пальцы. Закончив есть, бумажную салфетку кладут в тарелку, а текстильную оставляют слева от тарелки, ведь она дается одна на все застолье, а бумажные салфетки можно брать без ограничений.



ЧИНИМ ОДЕЖДУ

ШИТЬЕ

Если вам необходимо поменять разъемную молнию на куртке, но вы чувствуете, что, выпоров старую молнию, вы вряд ли справитесь со вшивкой новой, не торопитесь выпаривать старую молнию. Уберите с нее замок, а новую молнию подшейте к старой с изнаночной стороны.

Под декоративной планкой это не заметно. Даже если куртка без планки, вторую молнию можно сделать элементом дизайна.

ПУГОВИЦЫ

Вы решили поменять или пришить пуговицы, а они пришиты крепко, на совесть, да еще и вплотную к ткани. Чтобы не отрезать пуговицу «с мясом», просуньте между ней и тканью вилку или расческу с редкими зубьями и уже поверх них отрезайте. Ткань останется неповрежденной.

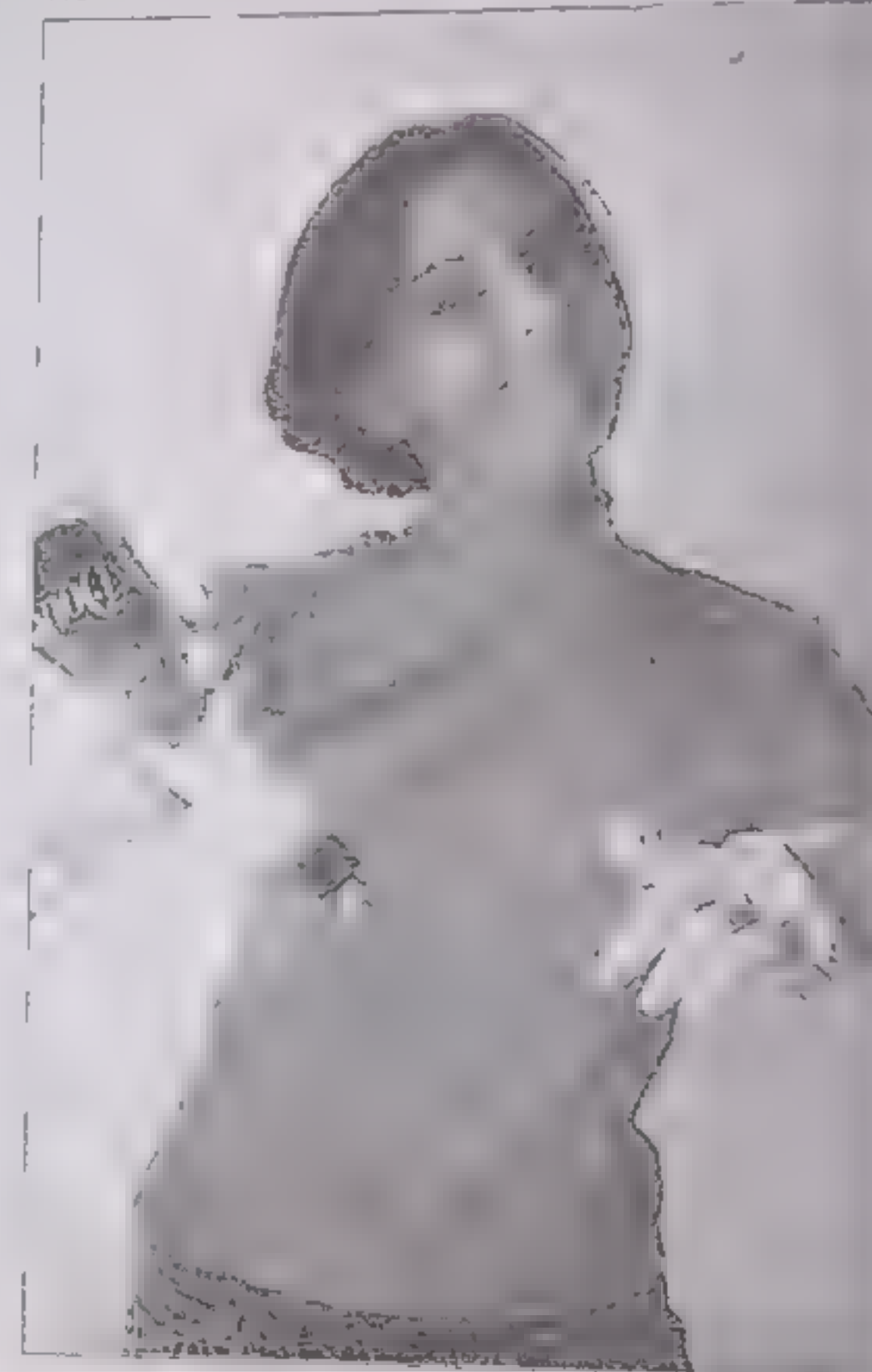
МОЕМ ПОЛ

- Белые некрашеные полы тщательно подметают, затем моют горячей мыльной водой, споласкивают и насухо протирают. Если пол очень грязный, то после смачивания горячей водой его оттирают щеткой с мелким песком.

- Загрязненные крашеные полы моют водой с нашатырным спиртом (2 ст. ложки на ведро воды).

- Нельзя мыть пол содой и мылом: от них тускнеет краска.

- Крашеный пол протрите смесь из равных частей денатурата и растительного масла, когда подсохнет, натрите до блеска сухой сушонкой.



ОТ ГЛАВНОМ

- Крашеный пол можно мыть теплой водой с добавкой уксуса и нашатырного спирта (в небольших количествах).

ПАРКЕТ

- Не рекомендуется мыть горячей водой.

- Протирают влажной тряпкой, смоченной в холодной воде с добавлением глицерина (1 ст. ложка на стакан воды).

- Свежее жирное пятно оттирают наждачной бумагой.

- Застарелое жирное пятно удаляют скипидаром. Если пятно останется, его посыпают тальком, прикрывают бумагой и проглаживают не слишком горячим утюгом.

ЛИНОЛЕУМ

- Пол подметают волосистой щеткой, обернутой мягкой тряпкой.

- Пол моют теплой мыльной водой.

- Нельзя мыть линолеум горячей водой, содой и др. щелочными препаратами.

- Раз в 2-3 месяца линолеум протирают мягкой тряпкой, увлажненной олифой, затем сухой тканью. Это предупредит высыхание и появление трещин.

- Линолеум натирают смесью 1 части воска, 1 части парафина и 5 частей скипидара, которые, нагревая, смешивают.

- Чернильные пятна удаляют наждачной бумагой, потом следы затираются олифой или растительным маслом.

- Новые венки становятся более прочными и меньше ломаются, если их замочить на 2-3 часа в горячей соленой воде.

Унитаз - лицо хозяйки!

Выражение, конечно, сомнительное. Но унитаз-то чистить надо!

Чтобы фаянсовые умывальники, унитазы, эмалированные раковины, ванны имели достойный вид, почаще мойте их горячей водой с прибавлением кальцинированной соды. После этого можно промыть их чистой водой и вытереть сухой горчицей.

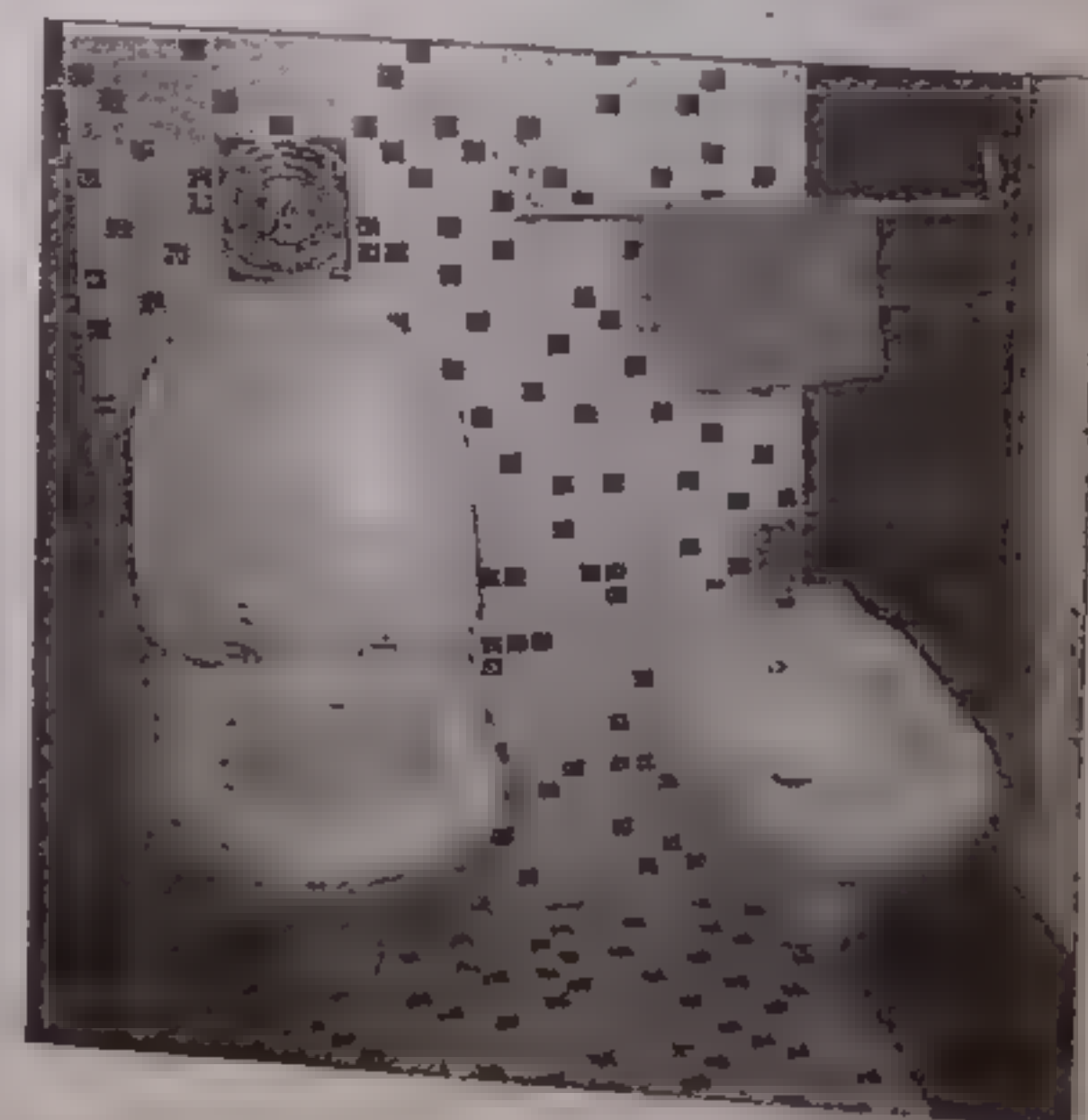
Сильно загрязненные эмалированные и фаянсовые предметы, тут уж ничего не поделаешь, надо протирать если уж не специальными пастами, то раствором соляной кислоты (100 г на 1 л воды). После этого промыть очищаемые поверхности водой.

Есть простой способ для удаления ржавых пятен. Для этого в перекись водорода добавьте 10-процен-

тный нашатырный спирт и протрите им пятна.

Пожелтевшую эмаль наши бабушки всегда мыли солью с уксусом. А чтобы отмыть сильно пожелтевшую эмалированную ванну, нужно в горячий мыльный раствор всыпать пемзы в порошок, хорошенько размешать до густоты жидкой сметаны. Затем этой массой, положенной на тряпку или мочалку, хорошо протереть стенки ванны и обмыть ее теплой водой без мыла. Такой способ дает возможность всегда держать эмалированные предметы в чистоте.

Фото В.АЛЕКСАНДРОВА.



домашний уют

Как мы
поклеили
мебель

Бамбук в полосочку



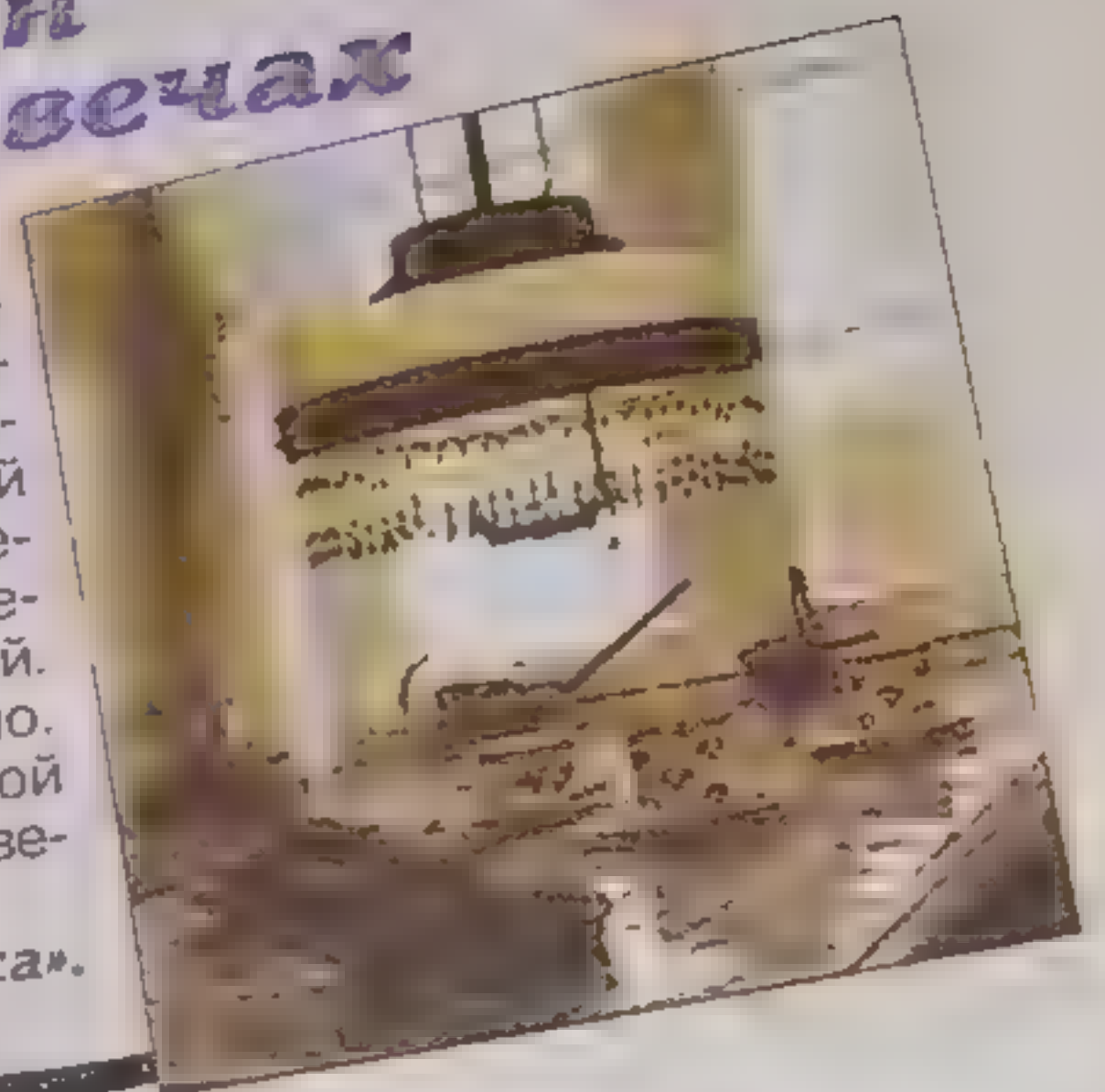
Обновить мебель быстро и без пыли - на это способна только плёнка-самоклейка! А чтобы было ещё красиво и интересно, нужно приложить капельку фантазии. Что мы и сделали.

Ремонт в комнате - хороший повод посмотреть по-новому на все, что там лежит и стоит. Только обычно это не радует. Ну иде, скажите, набрать столько проблем, чтобы...

Ужин почти при свечах

На кухне лучше отказаться от мощного освещения. Над рабочей зоной разместите небольшие светильники либо люминесцентную лампу, ее не слишком эстетичную наружность прикройте декоративной накладной панелью под цвет кухонной мебели. А над обеденным столом более уместен абажур, как вариант - низковисящий. Это удобно, практично и романтично. Он позволит превратить рядовой прием пищи в ужин почти при свечах.

© «Сударушка».



ЕМУ СТО ЛЕТ, А ОН ВСЕ В МОДЕ

Светильник в стиле ар деко

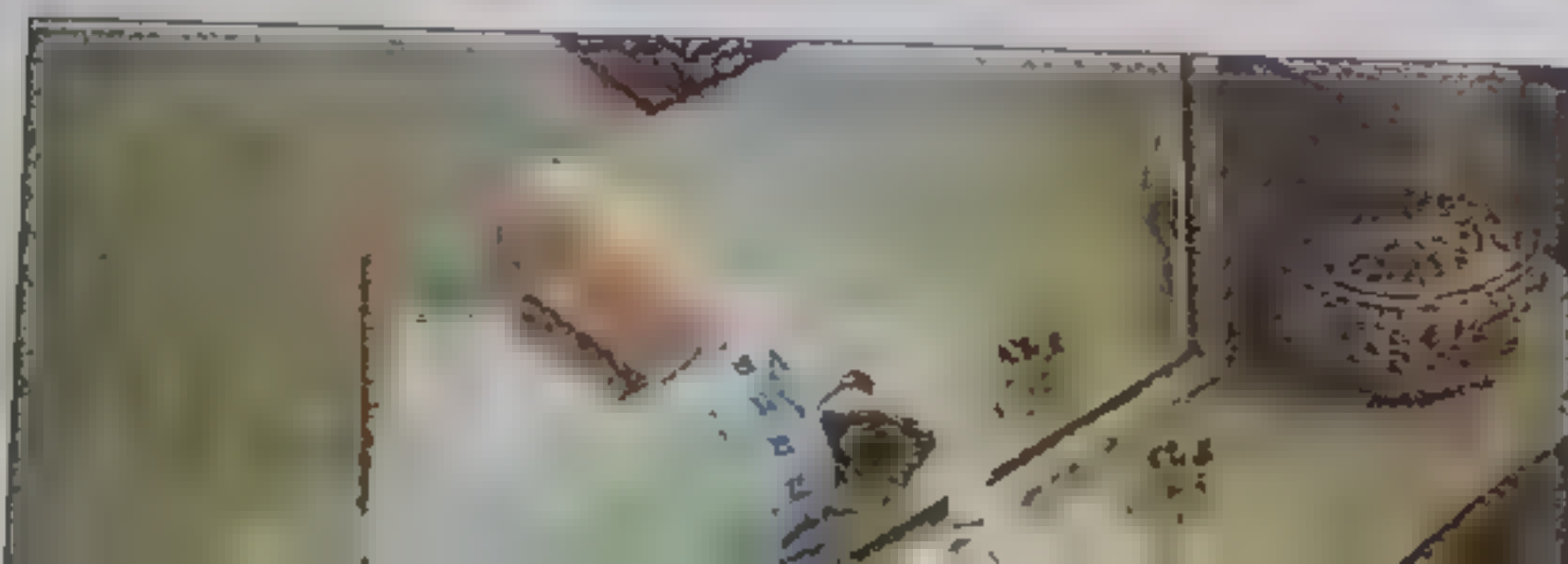


Ар деко - стиль, покори́вший мир в 20-30-е годы прошлого века и получивший свое название в честь Парижской выставки современных декоративных искусств в 1925 году, - популярен и сегодня. Его можно охарактеризовать как «геометрию без аскетизма». В дизайне светильников активно используются различные геометрические фигуры (круг, полукруг, шар, куб, квадрат, восьмиугольник). Светильники этого стиля прекрасно подходят для интерьеров, где необходима пышность и репрезентативность роскошных отелей, баров и ресторанов, частных особняков.

СЧАСТЬЕ - ЭТО КОГДА ТЕБЯ ПОНИМАЮТ...ДИЗАЙНЕРЫ

Общаться с ними лучше без терминов!

Представь, что ты хочешь сделать ремонт в своей квартире. Да, это легко. А теперь представь, каким он должен быть. Вот здесь обычно начинаются метания. Хочется и любимый комодик пристроить, и обои сменить на те симпатичные, которые к нему никак не подходят. И чтобы всё так стильно было, оригинально, но маме понравилось, а она терпеть не может новомодных интерьеров! Проблема? Если ты спросишь, о чём мечтают твой муж и дети, проблем станет ещё больше. Но ведь для того и существуют специалисты, чтобы их решать. Дизайнеры по интерьеру.



мыть
аккуратно и
необходимых

мыть го-

тряпкой,
вода с добав-
(1 ст. ложка на
ведро).
пятно отти-
рают.

жирное пятно
ом. Если пятно
сыплют тальком,
гой и проглажи-
горячим утюгом.

тают волосной
мягкой тряпкой.
теплой мыльной

ть линолеум горя-
и др. щелочными

месяца линолеум
й тряпкой, увлаж-
аием сухой тканью.
т высыхание и по-

натирают смесью
части парафина и 5
ра, которые, нагрее-

пятна удаляют
гой, потом следы за-
рой или раститель-

веники становятся
и меньше ломают-
на 2-3 часа в
воде.

йки!

стать надо!



Обновить мебель быстро и без пыли - на это способна только плёнка-самоклейка! А чтобы было ещё красиво и интересно, нужно приложить капельку фантазии. Что мы и сделали.

Ремонт в комнате - хороший повод посмотреть по-новому на всё, что там лежит и стоит. Только обычно это не радует. Ну где, скажите, набрать столько денег, чтобы заменить диван, шифоньер, стол и т.д. и т.п.? И куда девать старые? Вот мы и решили изменить старые вещи, а не менять их на новые. Потому пошли напрямик в отдел di-si-fixa. Хотя нет, сначала была идея.

Искать изюминку для туалетного столика долго не пришлось. К коллекции китайских колокольчиков и старому вьетнамскому подносу были куплены лёгкие шторы. Рисунок штор - стилизованные стебли бамбука - мы перерисовали и решили, что несколько «веток» очень подойдут для украшения старого туалетного столика.

Акупить плёнку оказалось не так просто. Самые популярные рисунки - под дерево и под мрамор - нам категорически не подходили! И кислотные краски - тоже. С большим трудом удалось «добыть» более-менее подходящие цвета: светло-серый, серый металлики и нарядная розовая полоска. Почему полоска? Уж очень напомнила психоделические рисунки 60-х. Почему 60-е? Потому что модно - во-первых. Ну и, во-вторых, столик сделан если не в это время, то где-то рядом. Скрыть это невозможно, значит, нужно подчеркнуть!

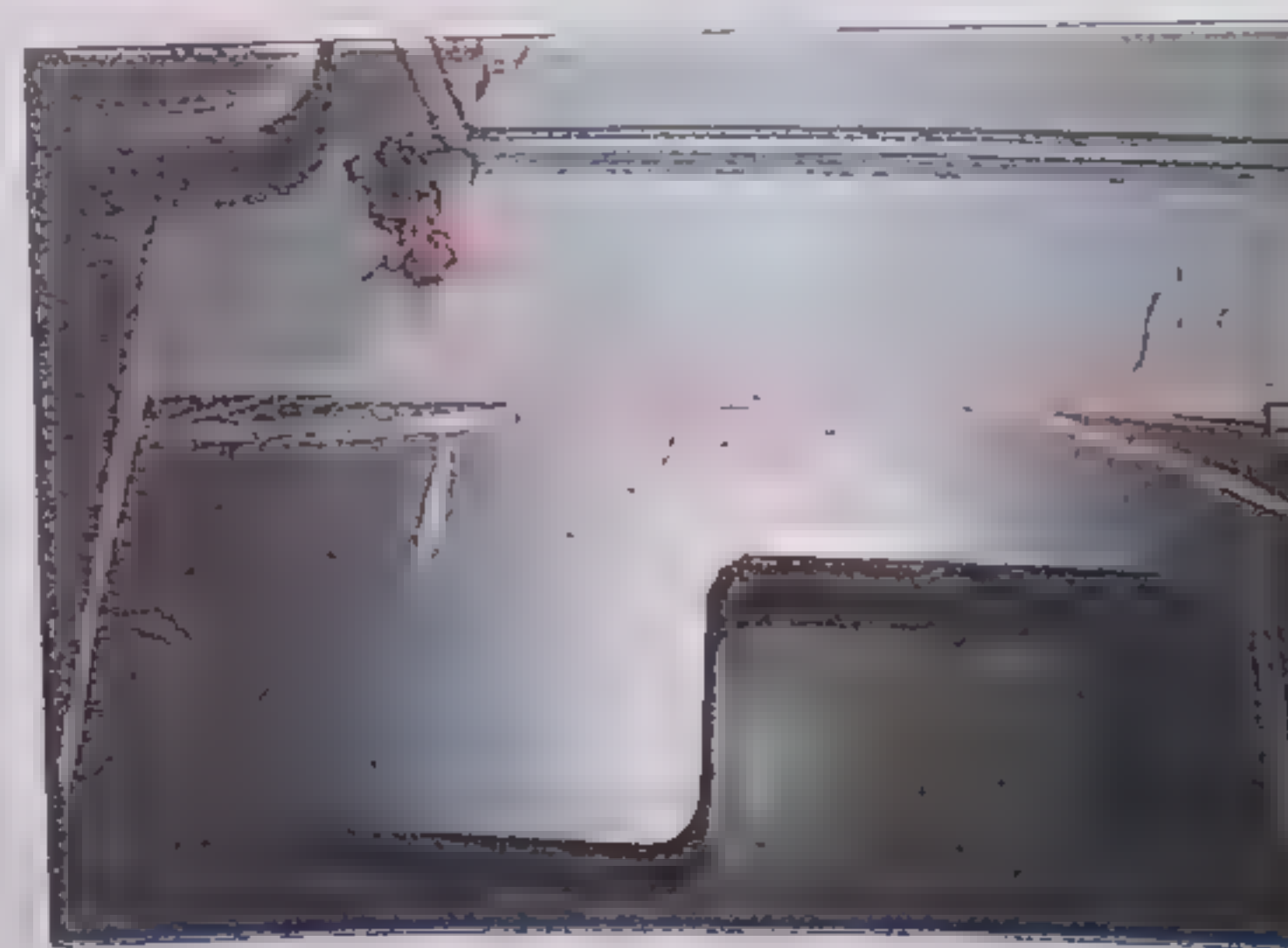
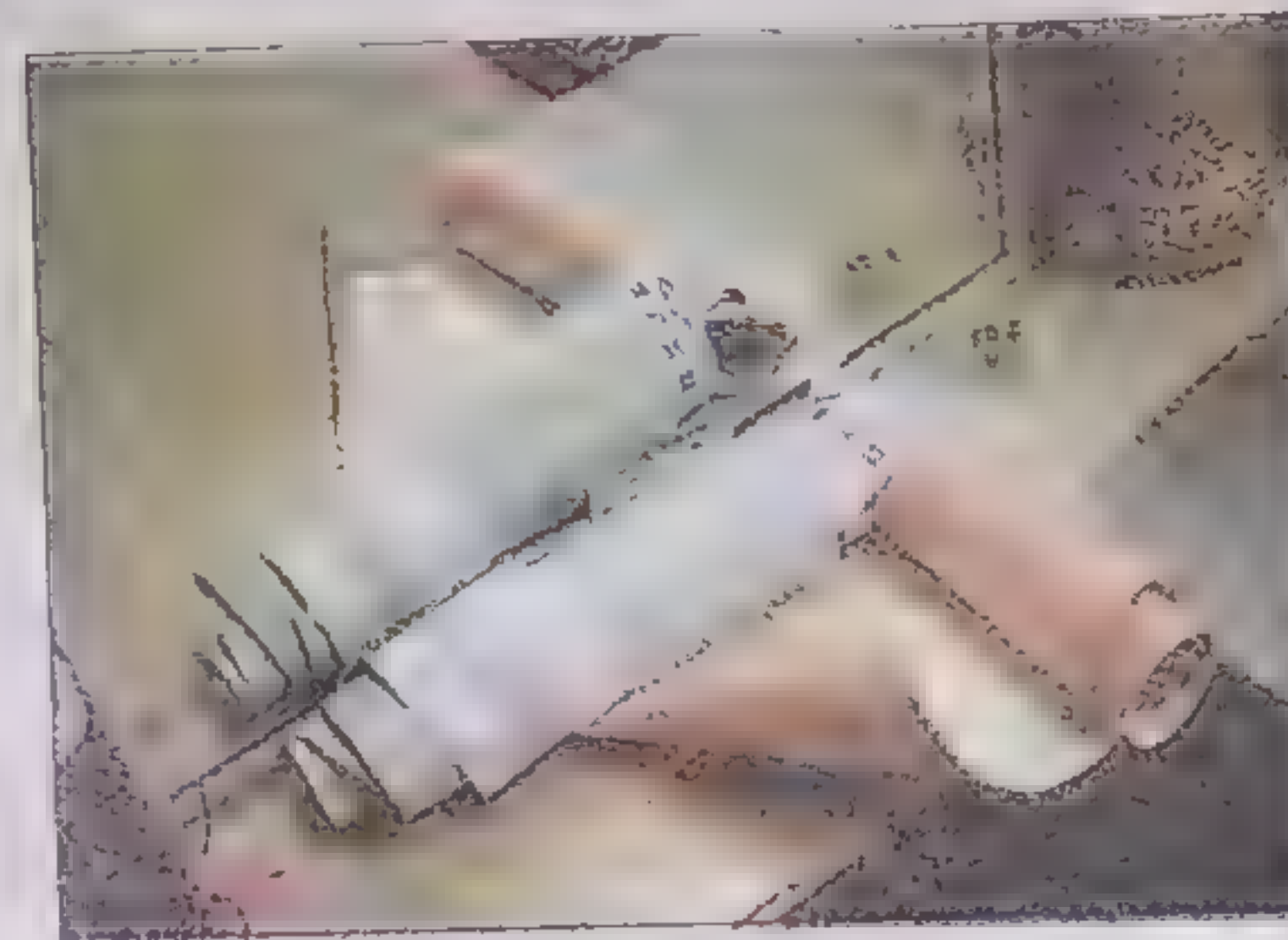
Дальше всё было проще, чем мы сейчас рассказываем. Скопированный с ткани рисунок перевели на самоклеящую плёнку. Из розовой полоски вырезали сами стебельки, а в серой плёнке и металлике - место для них. Работа кропотливая, поэтому мы украсили бамбуковым рисунком только столешницу и одну дверцу. И потом - если все заляпать бамбуками, это будет неинтересно, и уж точно не стильно!

Первым делом наклеили «инкрустацию». Дело, мы вам скажем, требует исключительной аккуратности! Потом перевели дух и занялись остальным. Подчеркнули розовой плёнкой плавные формы а-ля 60-е, нарезали-наклеили полоски, потом оклеили светло-серым цветом то, что осталось. Последний штрих - новые ручки, кругленькие, хромированные, очень хорошенькие.

Итого у нас ушло 3,5 метра серой плёнки и по метру остальных. Хотя полосатенькой хватило бы и меньше, но мы решили подстраховаться. (Теперь лежит, дожидается продолжения ремонта.) Плюс три мебельные ручки. И получили стильный столик. Даже бамбуки очень вписались в идею 60-х - потому что розовые и полосатые!

Между прочим, оклеивать такие вещи приятно. Потому что легко - поверхности маленькие, плёнку не морщит и не «уводит» в стороны. В общем, клей смело, ни о чём не думай! Голшнее обрезать лучше всего ножом для обоев - советуем!

Эля и Оля.



СЧАСТЬЕ - ЭТО КОГДА ТЕБЯ ПОНИМАЮТ... ДИЗАЙНЕРЫ

Общаться с ними лучше без терминов!

Представь, что ты хочешь сделать ремонт в своей квартире. Да, это легко. А теперь представь, каким он должен быть. Вот здесь обычно начинаются метания. Хочется и любимый комодик пристроить, и обои сменить на те симпатичные, которые к нему никак не подходят. И чтобы всё так стильно было, оригинально, но маме понравилось, а она терпеть не может новомодных интерьеров! Проблема? Если ты спросишь, о чём мечтают твой муж и дети, проблем станет ещё больше. Но ведь для того и существуют специалисты, чтобы их решать. Дизайнеры по интерьеру.

Обратиться, чтобы тебе набросали проект - это не так уж и дорого. Если без деталей. Ну в деталях ты и сама разберёшься, тем более что тебе все равно придётся искать их самостоятельно (ткани, светильники, обои и т.п.). И так, в один прекрасный день ты приходишь к дизайнеру и... Как объяснить, что хочешь тебе и твоей семье? Ты не поверишь: главное - не запутать дизайнера! Говорить с ним на простом языке.

Был такой случай: пришла одна семейная пара к дизайнеру. Заказ они определили так - «уютный минимализм». Само по себе уже парадокс, конечно, но возможно. Дизайнер сделал для них 23 (!) проекта, прежде чем выяснилось, что под «уютным минимализмом» эти милые люди подразумевали нечто гламурное с массой хрустальных подвесок и весенне-радостной гаммой. Так что не используй термины, в которых не разбираешься.

Что же говорить? Залиши дома то, что тебе необходимо для жизни. Допустим,

ты любишь шить и тебе нужно для этого место. А сыну надо где-то парковать свой велосипед. Во-вторых, определи, с чем тебе не хочется расставаться ни за какой дизайн. Желательно, чтобы этих вещей было не больше пяти (и в их числе не входила бы стенка). В-третьих, опиши настроение, какое бы ты хотела получать от гостиной, спальни, кухни - от этого зависит выбор цветовой гаммы. Не забудь при этом указать тип освещения (лампы накаливания, галогенки, люминесцентные лампы) и на какую сторону света смотрят твои окошки. Эти нехитрые действия обеспечат тебе классный проект в кратчайшие сроки. И, что немаловажно, в заново отремонтированной квартире тебе действительно понравится жить!

Кстати, можешь захватить с собой пару журналов с картинками, которые тебе понравились. Или не понравились - доказательство от обратного всё же легче, чем поиска того, не знаю чего, верно?

Эля ШЕСТАКОВА.



ЛЮБИМЧИКИ

ПУШИСТЫЕ
ЛЕКАРИНе скучай,
-ай, -ай

Хозяин и питомец всегда найдут общий язык: поиграют, поболтают, погуляют... Но иногда приходится расставаться. И хотя животные - не дети, они тоже скучают. Начинают скулить, портить мебель, да и вообще способны заболеть от тоски. Как развлечь своих питомцев «на расстоянии»?

К РАЗЛУКЕ НАДО
ПРИУЧАТЬ

Главврач Ветеринарного центра Московской академии ветеринарной медицины имени К.И.Скрябина Петр Ершов считает, что способность скучать зависит и от породы, и от характера животного, и от его хозяев:

- Если вы взяли щенка, то в первое время его вообще нельзя оставлять одного дома. Ведь из шумной компании у заводчика он попал туда, где он - один, где незнакомые запахи, вещи, люди... Приучать к одиночеству надо постепенно, начиная с 15-20 минут отсутствия. При каждом возвращении обязательно похвалите животное и чем-нибудь угостите, чтобы ваш питомец знал: хозяин ушел, но обязательно вернется. Есть породы собак от природы более эмоциональные - доберманы, колли, таксы. Они склонны тяжело переживать отсутствие хозяев: начинают плакать, лаять и хныкать, разбрасывать вещи.

- Кошки тоже бывают разные, но у них от природы более независимый характер, и они легко переносят несколько часов отсутствия человека в доме. Хотя более длительные сроки - скажем, неделю или месяц - и кошки, и собаки переносят в равной степени плохо. Причем вне зависимости от того, оставили вы животное «на друзей» или в специальной гостинице. У «покинутых» питомцев, как правило, снижается иммунитет, обостряются хронические заболевания, начинаются проблемы с туалетом, появляется неадекватная реакция на пищу (одни отказываются от еды, а другие, напротив, начинают есть больше обычного). Совет такой - оставлять подробнейшую информацию об уходе за вашим любимцем и просить людей, согласившихся присматривать за ним, уделять ему больше внимания, чтобы снять стресс.

- А может, лучше брать сразу двух котят или щенят?

- Вариант с двумя животными в об-

Экспериментально доказано, что владельцы кошек и собак в среднем живут на 4-5 лет дольше, чем остальная часть человечества, что езда на лошади помогает людям с нарушениями психики, а волнистые попугайчики облегчают боли в сердце. Но подробнее о кошках.

Бесспорно, что есть кошки, этим талантом особо одаренные и имеющие более сильные лечебные свойства, чем остальные их соплеменники (чаще всего это кошки черного окраса, именно они обладают наиболее сильной энергетикой), но заранее предсказать наличие подобных талантов практически невозможно. Что касается породы, хотя и наблюдается некоторое «разделение специализации» в зависимости от породы, длины шерсти и пола животного, замечательным целителем может оказаться и самая обычная беспородная мурочка.

И всё же о «специализации»:

- Кошки с длинной шерстью (персидские, ангорские, бирманские, рэгдоллы, сибирские и др.) прекрасные невропатологи - им более подвластны депрессия, плохой сон, раздражительность. Кроме того, персидские кошки - просто идеальное лечебное средство от боли в суставах, остеохондроза.

- Кошки короткошерстных и бесшерстных пород (сиамские, ориентальные, сфинксы и др.) врачуют болезни печени, почек, гастрит, колит.

- Сиамские кошки избавляют от простудных заболеваний, они каким-то образом убивают болезнетворные микробы в доме.

- Кошки и коты с недлинной плюшевой шубкой (британские, экзотические короткошерстные) «специализируются» по сердечным заболеваниям.

Встречаются среди кошек и эк-

Как зимовать
зеленым
питомцам?

Пожалуй, больше всего не любят комнатные растения ноябрь. Пора и впрямь неблагоприятная: конец осени - начало зимы. Короткие пасмурные дни и длинные теплые ночи могут отразиться на здоровье цветов. Запас питательных веществ, накопленных летом, быстро расходуется при недостатке света и избытке тепла в нагретых комнатах.

Самая главная забота в это время - продлить растениям световой день: устроить подсветку, зажигать свет, когда стемнеет. Естественный и искусственный свет должны вместе составлять 10-12-часовой день. Чтобы растения распустили свои бутоны, им понадобится прямое освещение.

Нужно не забывать, что для каждого растения нужен свой тепловой режим. Например, алоэ, аспидистра, фикус и другие к температуре безразличны, выносят любую комнатную. Теплолюбивые - бегония королевская, антуриум и другие - любят повышенную от 15°C и больше.

Герани, гортензии, камелии, примулы и другим по душе прохлада. Цикла-

менже вовсе не выносит комнатное тепло.

«Вкусы» растений надо учитывать обязательно. Известно, что на подоконнике, ближе к стеклу, температура на 3-4°C ниже комнатной. Этот климат подойдет камелии, примуле, герани, фуксии, гортензии.

Розам и цикламенам зимнее жилище можно оборудовать между рамами. Там им будет комфортно, так как они в этот период находятся в состоянии покоя. Можно насыпать опилок, закрыть их пленкой или клеенкой.

Цветы не любят сквозняков. Проветривая, лучше всего их накрывать газетами.

Полив - одна из самых капризных процедур. Частый - вреден, так как земля внизу горшка не просыхает, закисает. Нижние корешки загнивают и растения, как правило, гибнут. Растения, сбросившие листья, нужно поливать еще реже, но не допускать пересыхания. Это относится и к цветам, находящимся в покое: клубневые бегонии, цикламены, глоксинии.

Вода для полива должна быть обязательно отстоянной и комнатной температуры. От теплой воды растения иду рост, холодная вода - плохо всасывается корнями, и цветок может погибнуть от недостатка влаги. Непригодна для полива и кипяченая вода - в ней нет воздуха.

Уплотненную почву в горшочке обязательно надо рыхлить. Время от времени надо опрыскивать или обмывать из лейки, под душем, при этом землю



Главврач Ветеринарного центра Московской академии ветеринарной медицины имени К.И.Скрябина Петр Ершов считает, что способность скучать зависит и от породы, и от характера животного, и от его хозяев:

- Если вы взяли щенка, то в первое время его вообще нельзя оставлять одного дома. Ведь из шумной компании у заводчика он попал туда, где он - один, где незнакомые запахи, вещи, люди... Приучать к одиночеству надо постепенно, начиная с 15-20 минут отсутствия. После каждого возвращения обязательно похвалите животное и чем-нибудь угостите, чтобы ваш питомец знал: хозяин ушел, но обязательно вернется. Есть породы собак от природы более эмоциональные - доберманы, колли, таксы. Они склонны тяжело переживать отсутствие хозяев: начинают плакать, выть и, как правило, раздражают этим соседей. Для таких собак период адаптации будет более долгим, им надо уделять больше внимания.

- Скучают только собаки?

гер, и они легко переносят несколько часов отсутствия человека в доме. Хотя более длительные сроки - скажем, неделю или месяц - и кошки, и собаки переносят в равной степени плохо. Причем вне зависимости от того, оставили вы животное «на друзей» или в специальной гостинице. У «покинутых» питомцев, как правило, снижается иммунитет, обостряются хронические заболевания, начинаются проблемы с туалетом, появляется неадекватная реакция на пищу (одни отказываются от еды, а другие, напротив, начинают есть больше обычного). Совет такой - оставлять подробнейшую информацию об уходе за вашим любимцем и просить людей, согласившихся присматривать за ним, уделять ему больше внимания, чтобы снять стресс.

- А может, лучше брать сразу двух котят или щенят?

- Вариант с двумя животными в общем не плох. Но тут все индивидуально, ведь животные могут подружиться, а могут и не сойтись характерами.

© «Собеседник»

Фото Д.ВОЛОДИКОВА.

ские, рзидоллы, сибирские и др.) прекрасные невропатологи - им более подвластны депрессия, плохой сон, раздражительность. Кроме того, персидские кошки - просто идеальное лечебное средство от боли в суставах, остеохондроза.

● Кошки короткошерстных и бесшерстных пород (сиамские, ориентальные, сфинксы и др.) лечат болезни печени, почек, гастрит, колит.

● Сиамские кошки избавляют от простудных заболеваний, они каким-то образом убивают болезнетворные микробы в доме.

● Кошки и коты с недлинной плюшевой шубкой (британские, экзотические короткошерстные) «специализируются» по сердечным заболеваниям.

Встречаются среди кошек и экстрасенсы. Они на расстоянии чувствуют беду и различают только зарождающиеся заболевания. Интересно, что по наблюдениям врачей именно кошки оказывают более сильное биовоздействие, чем коты, например, кошки лучше лечат заболевания нервной системы и внутренних органов. А что касается мужского пола, то коты - прекрасные целители остеохондроза, радикулита, артроза. Они безошибочно определяют больное место, стараются прижаться к нему или лечь на него.

Ольга ПУШИНА.



процедур. Частый - вреден, так как земля внизу горшка не просыхает, закидает. Нижние корешки загнивают и растения, как правило, гибнут. Растения, сбросившие листья, нужно поливать еще реже, но не допускать пересыхания. Это относится и к цветам, находящимся в покое: клубневым бегониям, цикламенам, глоксиниям.

Вода для полива должна быть обязательно отстоянной и комнатной температуры. От теплой воды растения будут расти, холодная вода - плохо всасывается корнями, и цветок может погибнуть от недостатка влаги. Непригодны для полива и кипяченая вода - в ней нет воздуха.

Уплотненную почву в горшочке обязательно надо рыхлить. Время от времени надо опрыскивать или обмывать из лейки, под душем, при этом землю надо закрывать. В этом случае растения перезимуют крепкими и красивыми.

Вера ВЕРЧЕНКО.

Фото Ю.ЛАШУКА.

Три шага к успеху



Подписка на газету

ХОЗЯЙКА В ДОМЕ

38566

Каталог ЗАО АРСМИ «Пресса России», том 1. Основная подписка.

16546

1-е полугодие 2006 г.

Каталог ООО МАП «Почта России»

ХОЗЯЙКА В ДОМЕ

Главный редактор
С.А.ИУДИНА
Телефон 32-98-16
№ 23 (125), НОЯБРЬ 2005 г.

Следующий номер выходит 23 ноября.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ: 38566, 16546

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам печати,
телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций
27.04.2001 г.
Регистрационное свидетельство
ПИН № 77-7929

Учредитель -
ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Адрес: 603126, Нижний Новгород,
ул.Родионова, 192, корпус 1.
Телефон 32-98-14
Генеральный директор
А.А.ЗАБОТИН

Рекламное агентство: e-mail reclama@gmi.ru
Дирекция: (8312) 34-88-20, 34-82-54
Прием рекламы: (8312) 34-91-15, 34-91-16
Служба распространения
и доставки:
телефоны: (8312) 75-98-68, 75-97-53,
75-98-67, 75-97-54

Распространение в Республика Беларусь - ООО «Агро-НН»
Адрес: 220030, г. Минск, ул. К.Маркса, 15, офис 313.
Тел.: 206-68-46.
Подписной индекс РУП «Белпочта» 38566

За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.

Набор и верстка ЗАО «Редакционный центр «Газетный мир»
Подписано в печать 02.11.2005 г.
в 14 часов (по графику в 14 часов)
Тираж 40166 Заказ № 3923
Цена договорная
E-mail: hozayka@gmi.ru
Типография ЗАО «ОГФ НН» 603600
Н Новгород, ул.Литвинова 74

ЛИЛИЯ В КВАРТИРЕ

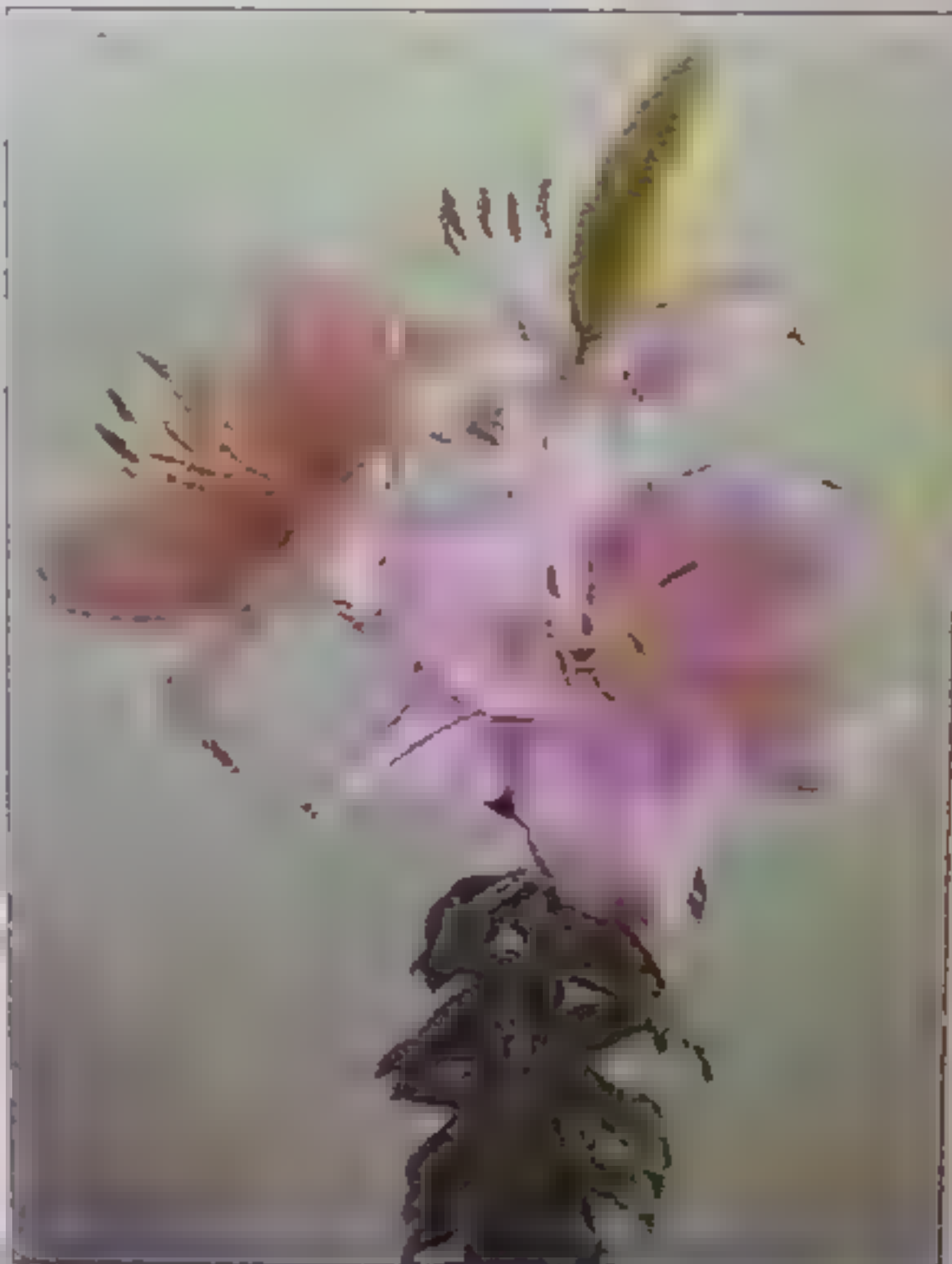
Вообще многие культурные виды лилий в нашей полосе разводят в открытом грунте, но для некоторых (длинноцветная, гигантская и золотистая) необходимо зимнее укрытие или хранение в помещении при температуре несколько выше 0°C. Пересадку проводят обычно во 2-й половине лета и заканчивают до начала осенних дождей. При пересадке крупные луковицы и луковицы-детки осторожно отделяют друг от друга и сажают в грунт. Горшки с посаженными луковицами после поливки нужно поставить в прохладное темное место для укоренения. На свет растения выставляют после того, как покажется стебель. При наступлении солнечной погоды горшки лучше перенести в теплую комнату, где луковицы быстро начинают расти. В яркие, солнечные дни растения необходимо притенять.

Чтобы лилии более пышно разрастались, необходимо их через каждые 10-12 дней поливать раствором минеральных удобрений (смесь удобрений для цветочных растений). После отцветания, когда стебли начнут засыхать, нужно постепенно уменьшать поливку. Когда

стебли совершенно засохнут, их срезают, а луковицы нужно оставить в тех же горшках и держать в холодном месте до новой выгонки.

Валентина ЮРЧЕНКО.

Фото А.ЧУПРАКОВА.



ХОЗЯЙКА В ДОМЕ

№2(130) 2006 г.

СВЕЧНОЙ ЗАВОДИК

ИЗ ДОМУ

Почувствуйте
себя
волшебниками

Мороз
и красота -
понятия
совместные?
С нашими
советами -
да!



ПРИВЕТ

с нашими
советами -
да!

4

ПРИВЕТ ОТ СНЕЖНОЙ КОРОЛЕВЫ

ФЛОК
ШЕНИЛЛУ

НЕ ТОВАРИЩ

Советы по уходу
за мебельными тканями

10

Вот
школа!

Почему котенок
все грызет?

12



НЕ ГОНИТЕСЬ ЗА «ЭКСКЛЮЗИВОМ»

Хотите выбросить старые кастрюли? Ой, прогадаете!



Фото Д.МАРКОВА, коллаж И.МАЛЬЦЕВОЙ

2

начни с себя

Полумесяцем бровь

Если глаза - зеркало души, то ресницы и брови - его рама. Они тоже нуждаются в уходе и внимании, потому что их роль - подчеркивать красоту. Какая, казалось бы, мелочь, а между тем нет-нет да и услышишь восторженное «Хочу такие же брови, как у Вивьен Ли или Мирей Матье!» А вы хотите?

КРАСИМ ВМЕСТЕ С ВОЛОСАМИ. НО НЕ САМИ!

Если цвет бровей кажется тусклым или не совпадает с цветом окрашенных волос, проблема разрешима - их тоже можно окрасить. Но делать это самостоятельно нельзя ни в коем случае! Ни одна краска, пенка или гель для домашнего окрашивания или тонирования волос для бровей и ресниц не подходит. Читайте внимательно - об этом обязательно пишут на упаковках. Красить брови и ресницы - дело специалиста.

Есть еще один, более радикальный способ скорректировать надолго форму и цвет бровей - это татуаж. Однако специалисты утверждают, что даже с губами все обходится легче и безболезненней, чем с бровями. Если болевой порог высокий - дерзайте.

ВЫБИРАЕМ ФОРМУ

Брови - не просто полоски волос над глазами. Они состоят из трех частей: головки (начинается у переносицы), средней части и хвостика. Если головка ниже хвоста - бровь восходящая, наоборот - падающая, если «перепад высот» небольшой - горизонтальная. Во времена наших мам мода была безжалостно строгой: женщины выщипывали брови «в ниточку» и другая форма считалась неприемлемой. Сегодня с модой предлагают обращаться бездумно, «прическу» выбирать, ориентируясь на тип лица.

Прежде чем бросаться удалять лишние волоски, стоит повнимательнее рассмотреть в свое лицо и узнать про некоторые хитрости. Чтобы зрительно уменьшить маленькие глаза, нужны брови с изгибом. Если глаза близко посажены, сделайте изгиб между ними. Чтобы визуально омолодить лицо, сделайте же самое плюс добавьте изгиб у хвостика брови.



ВЫЩИПЫВАЕМ ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

От 60 до 80 процентов женщин выщипывают брови регулярно, от 10 до 25 - изредка, от 4 до 13 - не выщипывают, но нет таких, которые исключают для себя возможность когда-нибудь взять в руки пинцет и нацелить его в бровь. Но внимание! Выщипывание бровей не терпит суеты. Тут важны осторожность и соблюдение правил гигиены. Можно случайно занести инфекцию в волосяную луковицу и тем самым испортить не только внешний вид, но и заработать фолликулит, фурункул, воспаление верхнего века. В худшем случае есть шанс попасть на операционный стол и заработать шрам на лице... Чтобы этого не произошло, перед началом процедуры надо очистить лицо, вымыть руки, продезинфицировать пинцет и сами брови.

но не переборщить: выщипали немного одну, немного другую, посмотрели в зеркало - может, уже хватит? Отрастать волоски будут довольно долго. А если выщипывать грубо и неаккуратно, могут и вовсе перестать расти или делать это кривь и вкось (если повредить волосяную луковицу). И тогда форму уже не изменишь.

МОЕМ И ЛЕЧИМ КАСТОРКОЙ

Брови, как и волосы, нуждаются в ежедневном уходе. Их нужно очищать от пыли и косметики, расчесывать, массировать. Если брови слабые, тоненькие или начали выпадать, помогите им. Для роста используют компрессы из подогретого миндального, персикового или любого растительного масла (компрессы на 15 минут). Любые брови полезно смазывать витаминизированным кремом, касторовым маслом или глицерином. От

КРАСИВЫЕ НОГТИ - ЭТО ПРОСТО!

Здоровые ногти должны быть твердыми, гладкими, розовыми. Я столкнулась в молодости с тем, что ногти у меня часто ломались, расслаивались, были какие-то шероховатые. У меня сохранились записи, как я лечила их. И теперь я хочу поделиться с читателями.



Хрупкие, ломкие ногти можно укрепить ванночками из теплого растительного масла, в которое добавляются витамин А, 3 капли йода или же 5 капель лимонного сока. Делать их можно 1-2 раза в неделю.

Кроме того, в ногтевую пластинку и в кожу вокруг, нужно регулярно втирать лимонный сок, столовый уксус, сок клюквы, черной или красной смородины. А раз в два дня полезно делать теплые ванночки из морской или поваренной соли.

Прекрасное действие оказывают «наперстки» из пчелиного воска. Его нужно разогреть предварительно на

водяной бане, затем погрузить в него ногти целиком. На пальцах появятся «наперстки» из воска, которые необходимо сохранить до утра.

Ногти становятся крепче, растут быстрее, если в пищу употреблять продукты, богатые белками и, витаминами А, Д и желатином. Желатин можно добавлять в желе, заливное или просто в горячий суп.

Валентина ЮРЧЕНКО.

Разгружаемся по правилам

Многие в погоне за стройной талией готовы пойти на любые жертвы. Кто-то выбиривает «драконовские» диеты и средства для сжигания жира, обещающие мгновенный эффект. Другие до потери пульса занимаются в тренажерном зале. Но все это не лучшие способы сделать свою фигуру более привлекательной. Есть альтернатива! Это рациональное питание и разгрузочные дни. К тому же это еще и очень полезно для пищеварения и общего самочувствия.

Очень прост так называемый кефирно-творожный день. На целый день берем поллитра кефира и 300 г творога и распределяем на 5 приемов.

В-третьих, лучше не изменять обычного повседневного ритма в такие дни. Так что выбирайте будни, а не выходные. В-четвертых, разгрузочные дни

му и цвет бровей - это татуаж. Специалисты утверждают, что даже с губами все обходится легче и безболезненней, чем с бровями. Если болевой порог высокий - дерзайте.

ВЫБИРАЕМ ФОРМУ

Брови - не просто полоски волос над глазами. Они состоят из трех частей: головки (начинается у переносицы), средней части и хвостика. Если головка ниже хвоста - бровь восходящая, наоборот - падающая, если «перепад высот» небольшой - горизонтальная. Во времена наших мам мода была безжалостно строгой: женщины выщипывали брови «в ниточку» и другая форма считалась категорически немодной. Сегодня с бровями предлагают обращаться бережнее и «прическу» выбирать, ориентируясь на тип лица.

Прежде чем бросаться удалять лишние волоски, стоит повнимательнее всмотреться в свое лицо и узнать про некоторые хитрости. Чтобы зрительно увеличить маленькие глаза, нужны брови широкие. Если глаза близко посажены - надо увеличить расстояние между бровями. Чтобы визуально омолодить лицо, делаем то же самое плюс добиваемся изящного изгиба хвостика брови. Вытянутому лицу подходят прямые брови, треугольному - поднятые вверх и закругленные, овальному - дугообразные, круглому - приподнятые и слегка закругленные. Густые брови придают лицу суровый и строгий вид, дугообразные делают взгляд более ясным, очень длинные, какие ценятся у моделей, - старят и «печалат».

ВЫЩИПЫВАЕМ ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

От 60 до 80 процентов женщин выщипывают брови регулярно, от 10 до 25 - изредка, от 4 до 13 - не выщипывают, но нет таких, которые исключают для себя возможность когда-нибудь взять в руки пинцет и нацелиться в бровь. Но внимание! Выщипывание бровей не терпит суеты. Тут важны осторожность и соблюдение правил гигиены. Можно случайно занести инфекцию в волосяную луковицу и тем самым испортить не только внешний вид, но и заработать фолликулит, фурункул, воспаление верхнего века. В худшем случае есть шанс попасть на операционный стол и заработать шрам на лице... Чтобы этого не произошло, перед началом процедуры надо очистить лицо, вымыть руки, продезинфицировать щипчики и сами брови.

Лучше всего делать это вечером, чтобы к утру сошли покраснение и припухлость. Волоски удаляют резким движением по ходу роста, придерживая пальцами кожу. Потом пострадавшие места нужно еще раз продезинфицировать или наложить компресс из отвара ромашки или коры дуба, а после смазать брови кремом для век.

В деле борьбы за красивые брови важ-

но не переборщить: выщипали немного одну, немного другую, посмотрели в зеркало - может, уже хватит? Отрастать волоски будут довольно долго. А если выщипывать грубо и неаккуратно, могут и вообще перестать расти или делать это кривь и вкось (если повредить волосяную луковицу). И тогда форму уже не изменишь.

МОЕМ И ЛЕЧИМ КАСТОРОМ

Брови, как и волосы, нуждаются в ежедневном уходе. Их нужно очищать от пыли и косметики, расчесывать, массировать. Если брови слабые, тоненькие или начали выпадать, помогите им. Для роста используют компрессы из подогретого миндального, персикового или любого растительного масла (компрессы на 15 минут). Любые брови полезно смазывать витаминизированным кремом, касторовым маслом или глицерином. От выпадения помогают маски из инжира с молоком или настоя календулы. Но с проблемой сильного выпадения стоит обратиться к врачу - как в случае с волосами и ресницами, это может быть симптомом какого-либо заболевания, например, проблем с иммунной системой или щитовидной железой.

Екатерина АЛЕКСЕЕВА.

© «Между нами, женщинами».

Молочко или простокваша?

Подруга говорит, что косметическое молочко обязательно надо хранить в холодильнике, иначе оно испортится. Может ли оно прокиснуть? Снимать косметику холодным молочком мне не нравится, а если его все время греть, оно испортится еще быстрее.

Анна П.

Косметическое молочко в принципе не может скиснуть: оно состоит из воды и эмульсионных восков. В отличие от обычного молока, это средство не портится в течение 2 лет. Как правило, никто не пользуется одним пузырьком молочка так долго. Поэтому можете смело хранить его при комнатной температуре и использовать без опасений.

Разгружаемся по правилам

Многие в погоне за стройной талией готовы пойти на любые жертвы. Кто-то выбирает «драконовские» диеты и средства для сжигания жира, обещающие мгновенный эффект. Другие до потери пульса занимаются в тренажерном зале. Но все это не лучшие способы сделать свою фигуру более привлекательной. Есть альтернатива! Это рациональное питание и разгрузочные дни. К тому же это еще и очень полезно для пищеварения и общего самочувствия.

Очень прост так называемый кефирно-творожный день. На целый день берем поллитра кефира и 300 г творога и распределяем на 5 приемов.

Полезен яблочный разгрузочный день. Для его проведения понадобится 1,5 кг яблок, причем половину из них лучше испечь. Едим 2-3 яблока за прием, чередуя свежие и печеные. В такой день к яблокам можно добавить чай из шиповника и пить его за 10-15 минут до еды.

Прекрасный низкокалорийный день - это рисовый день. Вам понадобится: 250-300 г сваренного риса (80-100 г сырого) и 250-300 г чернослива. Рис смешиваем с черносливом и делим на 5 порций. Можно есть и отдельно, чередуя рис и чернослив. Из напитков в рисовый день хорош зеленый чай.

Самый приятный и вкусный разгрузочный день - это банановый. Покупаем 1,5 кг бананов и едим их каждые 3,5 часа.

Казалось бы, все очень просто, но придется соблюдать некоторые правила, чтобы разгрузка пошла на пользу.

Во-первых, если уж вы решились, то храните верность одному продукту. Например, выбрали кефирный день, и уже не сворачивайте с пути. Ни булочки, ни каша, ни конфетка вам сегодня не светят.

Во-вторых, в разгрузочном дне важно не только качество и количество продукта, но и режим. Есть нужно каждые 3,5 часа.

ты, богатые белками и, витаминами А, Д и желатином. Желатин можно добавлять в желе, заливное или просто в горячий суп.

Валентина ЮРЧЕНКО.

ВТОРОЙ ПОДБОРОДОК? ХВАТИТ И ОДНОГО!

Простая гимнастика 3 раза в день поможет избавиться от наметившегося лишнего подбородка. Запрокиньте голову. Широко раскройте рот и постарайтесь нижнюю челюсть выдвинуть вперед как можно дальше. Задержитесь в таком положении на 3 секунды и расслабьтесь. Упражнение повторите 5 раз.



Затем сделайте такую гримасу, будто бы собираетесь кого-то укусить. Причем вы должны почувствовать, как напрягаются мышцы шеи и подбородка. Сосчитайте до 4. Повторите такое упражнение 6-7 раз.

Очень полезно для формы подбородка зевать. Так что, когда вас никто не видит, 5-6 раз изобразите, будто широко и от души зевааете.

Кстати, все эти упражнения лучше выполнять перед зеркалом.

Фото Д. ВОЛОДИКОВА.



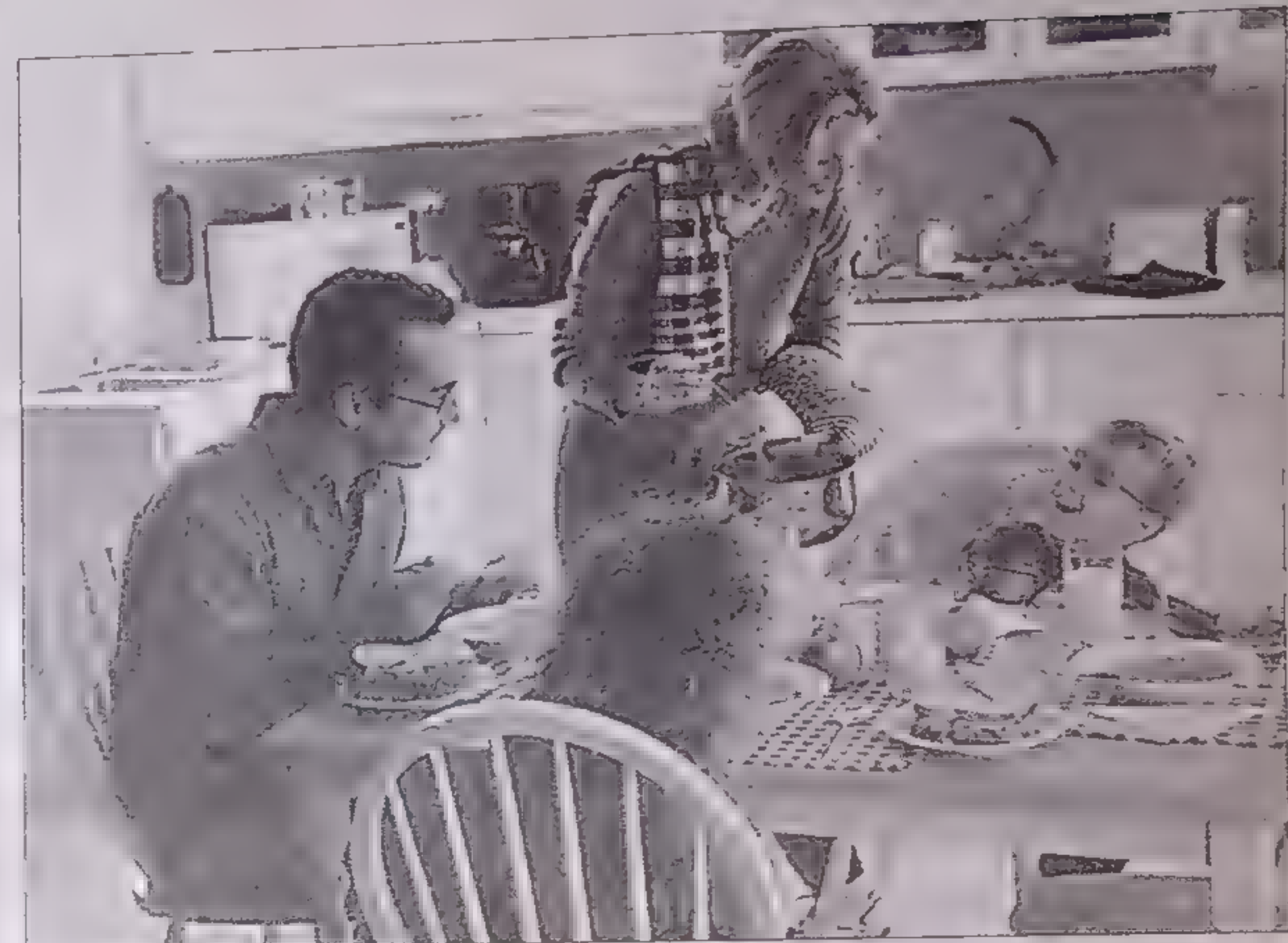
Ясно все без слов

Мы говорим
платьем, жестами,
расстоянием, бровями,
слезами...

Люди часто не могут найти слов, чтобы выразить свои чувства, или предпочитают вообще не говорить о них. Любая коммуникация, осуществляемая без слов: сочиняете ли вы музыку, зевааете, надеваете нелепую шляпу, смотрите кому-то в глаза или просто молчите - считается невербальной. Чувства, так же как информация, могут быть переданы при помощи одного или нескольких невербальных способов.

ВСЕ НАЧАЛЬНИКИ - ЛЫСЫЕ, А БОРОДАТЫЕ - ВРАГИ

Множество невербальных способов передачи информации связано с внешним видом человека. Никто не способен полностью контролировать каждое движение и впечатление, производимое на окружающих. Порой мы не в силах подавить зевоту или скрыть отвратительную нас дрожь, против своей воли заливаемся краской или покрываем морщинами кожу. Такая особенность внешности как, например, лысина, у людей зачастую ассоциируется со зрелостью и высоким положением в обществе. Столь же парадоксальна связь в общественном сознании между боро-



Работа до седьмого пота

Как «вкалывать» не во вред семье?

Говорят, по-настоящему счастлив тот, кто все делает с радостью - утром летит на работу, вечером торопится домой. Такого человека наверняка не терзает проблема, как совмещать работу и семью.

Есть ли выход? Как вести себя, чтобы работа не стала причиной конфликта? Эти большие для многих вопросы мы адресовали психологу Елене Карачковой.

СОВЕТ 1: ОСТАВЛЯЕМ ПРОБЛЕМЫ ЗА ДВЕРЬЮ

По дороге на работу забудьте о домашних проблемах, на обратном пути выбросьте из головы профессиональные переживания. Порог дома - граница между работой и семьей. Безусловно, в жизни возникают разные ситуации, и некоторые необходимо «разрулить» немедленно - допустим, в ущерб работе. Но они должны быть исключением, а не нормой.

СОВЕТ 2: НА СЛУЖБЕ НАДО РАБОТАТЬ

На работе необходимо РА-БО-ТАТЬ! Иначе прилетит бо-...

фону: «Дорогой, я пролила на себя кофе» - лучше позвонить и сказать, что вы его любите. И не обижаться, если услышите в ответ: «Я сейчас занят, извини». Звонки на работу допустимы, но должны улучшать отношения, а не портить их.

СОВЕТ 4: В ОФИСЕ ЦЕННО ВРЕМЯ, В СЕМЬЕ - ОБЩЕНИЕ

На работе важно время - чем больше вы трудитесь, тем больше успеваете. А вот в семейных отношениях время не так ценно. Муж может упрекать работающую жену, что та ничего не успевает дома. Она мучается, разывается, начинает перекраивать свой график. Однако от того, что энное количество времени она будет сидеть перед телевизором или налепит лишнюю сотню пельменей, ничего не изменится. Для семьи важно не СКОЛЬКО времени вы уделяете, а КАК с ней общаетесь. Зачастую достаточно одной фразы вернувшейся с работы мамы, чтобы наполнить дом уютом.

в глаза или просто молчите - считается невербальной. Чувства, так же как информация, могут быть переданы при помощи одного или нескольких невербальных способов.

ВСЕ НАЧАЛЬНИКИ - ЛЫСЫЕ, А БОРОДАТЫЕ - ВРАГИ

Множество невербальных способов передачи информации связано с внешним видом человека. Никто не способен полностью контролировать каждое свое движение и впечатление, производимое на окружающих. Порой мы не в состоянии подавить зевоту или скрыть охватившую нас дрожь, против своей воли заливаемся краской или покрываемся гусиной кожей. Такая особенность внешности, как, например, лысина, у людей зачастую ассоциируется со зрелостью и высоким положением в обществе. Столь же парадоксальна связь в общественном сознании между бородатостью и недружелюбностью.

НЕ РЫДАЙ, ХВАЛЯСЬ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНЬЮ

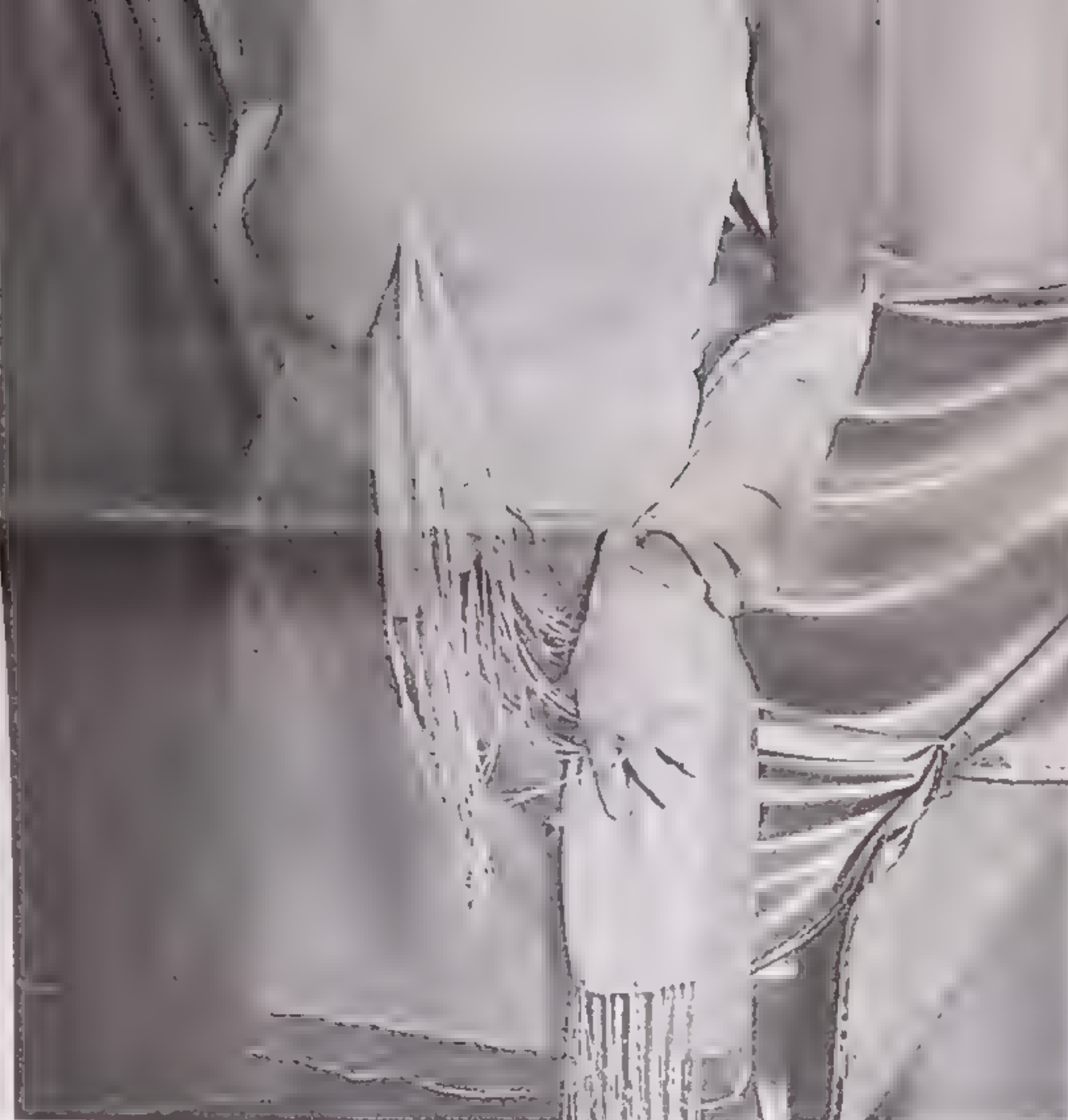
Но большую часть мимики и жестов человек в состоянии контролировать и порой пользуется этим намеренно. Мы можем приподнять брови, тяжело опуститься в кресло, потупить глаза, сплунуть или пожать плечами. Не существует единой, точно определенной интерпретации подобных жестов и мимических выражений, их значение может быть различным в разных культурах и на разных ступенях социальной лестницы. Психологи обнаружили, что сообщение, посланное на языке тела, воздействует на собеседника сильнее, чем сказанное или написанное. Например, если человек сквозь слезы будет убеждать друзей: «У меня все хорошо!», то те скорее поверят его слезам, чем словам.

МОЛЧИ, ПЛАТЬЕ ВСЕ СКАЖЕТ САМО

Весьма информативна одежда: она сообщает окружающим о настроении, чувствах и намерениях человека. Если женщина приходит на свидание в коротком облегающем платье с глубоким вырезом, возможно, сама того не осознавая, она посылает мужчине определенный сигнал. Если человек явился на официальный прием в рваных джинсах, то, видимо, хотел выказать особое отношение к собравшимся людям. В рекламных роликах, посвященных духам и дезодорантам, наше внимание привлекают к тому факту, что при помощи запаха можно послать некое сообщение.

А НЕ ПОЙТИ ЛИ ВАМ В ТРЕТЬЮ ЗОНУ!

Мы выражаем свое отношение к человеку не только одеждой и манерами, но и тем, какую дистанцию соблюдаем



при общении с ним. Психологи различают четыре зоны межличностного общения.

1. Зона интимного общения (от 0,5 м до непосредственного телесного контакта). На таком расстоянии обычно общаются влюбленные, родители с детьми, очень близкие друзья. Вы наверняка испытаете неловкость, если малознакомый человек попытается подойти к вам вплотную. Кроме самых близких людей в эту зону допускаются врачи, медсестры, портные и другие специалисты, профессия которых требует непосредственного телесного контакта с клиентом. Пытаясь при общении с кем-либо войти в эту зону, вы тем самым даете человеку понять, что хотели бы считать его своим другом. Психологические эксперименты выявили, что счастливые в браке супруги комфортно общаются именно на этой дистанции. И наоборот, супруги, которые не ладят между собой, сторонятся друг друга.

2. Зона личного общения (от 0,5 до 1,5 м). Границы ее различны для разных культур. Как правило, на такой дистанции общаются хорошо знакомые люди. Это расстояние позволяет им дотрагиваться друг до друга, обмениваться рукопожатиями, похлопывать по плечу. Большинство людей считают эту зону своим личным пространством и не склонны впускать в нее посторонних людей.

Представьте, что сидите в полупустом кафе. Входит новый посетитель и,

хотя рядом есть свободные столики, подсаживается к вам. Скорее всего, вы испытаете неловкость. Замечали ли вы, что в людных местах, например, в переполненном лифте, в автобусе или вагоне метро, люди избегают визуального контакта, стараются смотреть в окно или упираются взглядом в стенку? Такое поведение вызвано стремлением соблюсти границы личного пространства.

3. Зона формального общения (от 1,5 до 3 м). На такой дистанции обычно ведутся деловые, а также случайные и малозначимые разговоры. Вам, наверное, знакомо выражение «соблюдать дистанцию», с помощью которого описывают отношения начальника и подчиненного. И действительно, было бы странно, если бы собеседники говорили о личных и интимных вещах, стоя в трех метрах друг от друга, но такая дистанция вполне уместна в ситуации формального собеседования или деловых переговоров.

4. Зона публичного общения (более 3 м). Если вы сидите в огромном зале и слушаете выступление оратора, то можно сказать, что вы попали в ситуацию публичного общения. Пространство, отделяющее вас от выступающего, и является этой зоной. В такой ситуации неуместны интимные жесты и комментарии; вы не можете пожать лектору руку, похлопать его по плечу или спросить, как он провел выходные дни. На такой дистанции невозможно даже деловое общение.

Фото Д.ДАШКОВА.

терзает проблема, как совмещать работу и семью.

Есть ли выход? Как вести себя, чтобы работа не стала причиной конфликта? Эти вопросы для многих из нас адресовали психологу Елене Карачковой.

СОВЕТ 1: ОСТАВЛЯЕМ ПРОБЛЕМЫ ЗА ДВЕРЬЮ

По дороге на работу забудьте о домашних проблемах, на обратном пути выбросьте из головы профессиональные переживания. Порог дома - граница между работой и семьей. Безусловно, в жизни возникают разные ситуации, и некоторые необходимо «разрулить» немедленно - допустим, в ущерб работе. Но они должны быть исключением, а не нормой.

СОВЕТ 2: НА СЛУЖБЕ НАДО РАБОТАТЬ

На работе необходимо РАБО-ТАТЬ! Иначе придется брать ее на дом, «отрезая» внушительные куски от личного времени. Обычно мы договариваемся сами с собой: «Я приступлю к выполнению работы через час». И вот следствие: «Дорогой, прости, я должна задержаться». Поэтому установку «я собираюсь работать» необходимо заменить на другую - «я работаю».

СОВЕТ 3: ПО ПУСТЯКАМ НЕ ЗВОНИТЬ!

Члены семьи, в том числе и работающие, должны с уважением относиться к делам друг друга, не отвлекаясь проблемами, которые либо несущественны, либо вполне могут подождать несколько часов. Нет необходимости сообщать супругу по теле-

визором или налепит лишнюю сотню пельменей, ничего не изменится. Для семьи важно не СКОЛЬКО времени вы ей уделяете, а КАК с ней общаетесь. Зачастую достаточно одной фразы вернувшейся с работы мамы, чтобы наполнить дом уютом.

СОВЕТ 5: ПРИШЛА ДОМОЙ - СТАЛА ЖЕНОЙ

Семейные действия, в отличие от профессиональных, более рутинные. Оживить их можно только эмоциями. Если вы смотрите после работы телевизор, обменивайтесь полноценными фразами или замечаниями, а не полувопросами: «А? Что?» Нет ничего более оскорбительного, чем безразличие. Иными словами, находясь дома, целиком и полностью включайтесь в семью. Проявляйте чувства, которые предопределены вашей ролью: мужчина - это защищенность, женщина - доброжелательность, уют.

Подготовила Наталия ЕРОШЕНКО.

© «Между нами, женщинами».

Правила поведения в семье...

Вместе планируйте семейные дела - например, поездки за город или поход в кино. Чем больше семья делает вместе, тем она счастливее. Самая распространенная претензия: ты обещаешь, что пойдешь со мной, и опять не детьми. Если взрослый поймет, что «работа есть работа», то ребенок решит, что его игнорируют.

...и на работе

Четко планируйте свой рабочий день, лучше в ежедневнике - всегда можно посмотреть, что намечено на конкретное время. Заносите в него абсолютно все - от визита к начальству до телефонного звонка. Мелочей не бывает! Это поможет укладываться с делами в срок и не отрывать потом время у семьи.

4

без рецепта

Привет от Снежной королевы

Оказывается,
и на холод бывает
аллергия

Вот уже второй год подряд с наступлением зимы со мной творится что-то страшное. На коже, особенно в области запястий, икр и талии появляются красные пятна, они чешутся и зудят, что-то вроде сыпи. Как только становится теплее, все проходит. Я слышала, что бывает аллергия на холод. Расскажите об этом, пожалуйста, поподробнее.

Ирина К., г. Самара.

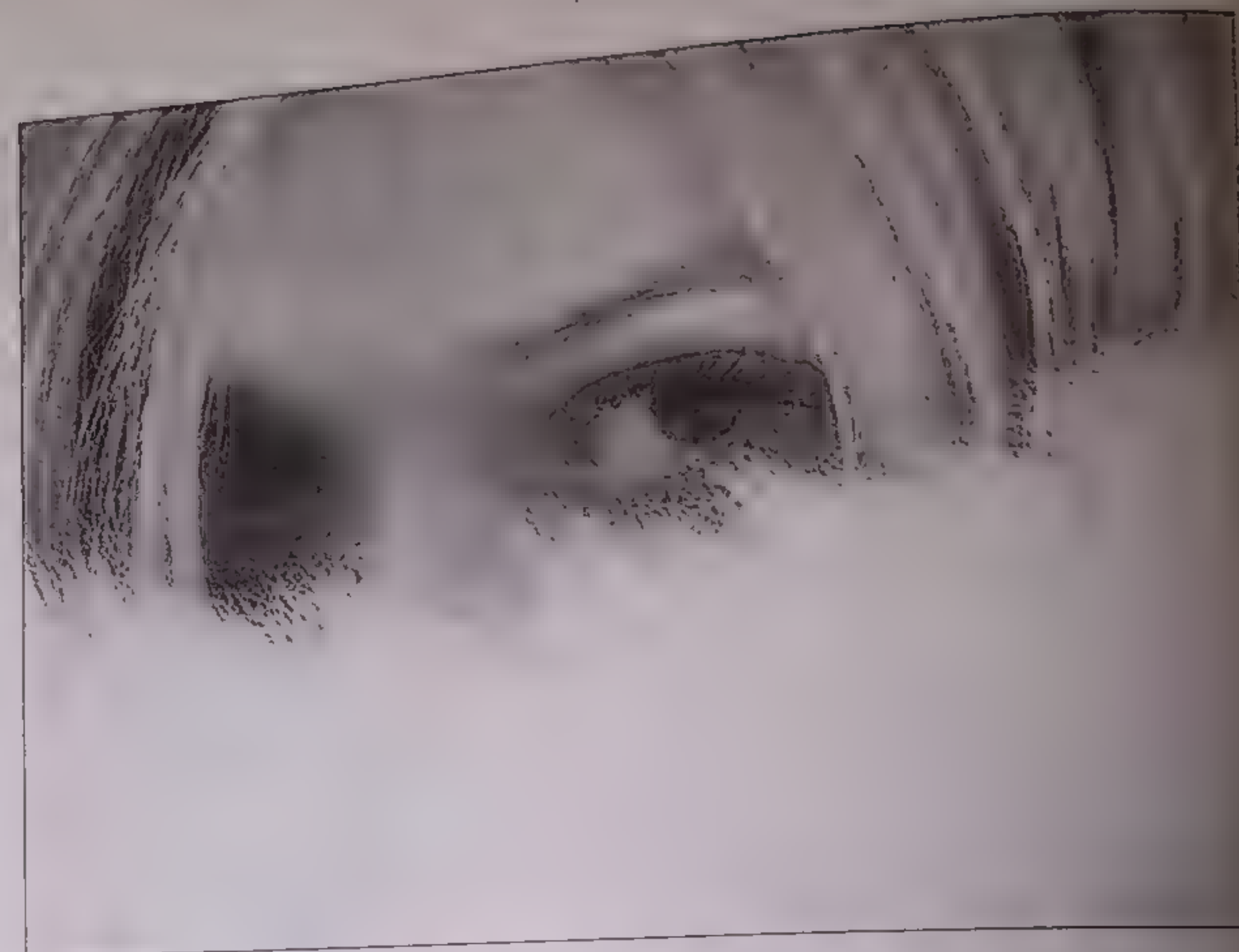
ТО ЧЕШЕТСЯ, ТО БОЛИТ

Мало кто любит лютые морозы и продувающий насквозь ветер. Приходится кутаться в тяжелую зимнюю одежду, лишний раз пешком не пройдешься. Но некоторые испытывают буквально физические страдания. А все дело в аллергии на холод. Это, конечно, не серьезное заболевание, но довольно неприятное. Появляются красные пятна на коже, иногда бело-розовая сыпь, напоминающая обычную аллергическую крапивницу. У кого-то начинают чесаться и болеть глаза, и даже опухают ноги, и закладывает нос. Иногда может болеть голова и понижаться давление. Холодовая аллергия не новость для медиков, но говорить о ней стали сравнительно недавно.

Бывает она чаще у молодых женщин, особенно у тех, кто уже страдает от какой-то другой аллергии или болеет астмой. Устати, аллергия на холод, впрочем как и любая другая, может передаваться по наследству. Осторожны должны быть женщины в критические дни и время менопаузы. Различные гормональные расстройства тоже могут стать одной из причин аллергии на холод.

Отличие от обычной аллергии в том, что, по сути, отсутствует сам аллерген, который и вызывает такие неприятные симптомы. Ведь, когда кто-то реагирует

Если кожа остро реагирует



НИЧЕГО НЕ ВИЖУ! СЛЕЗЫ НА МОРОЗЕ

Кому из нас не знакома эта проблема? Чем сильнее мороз и резче ветер, тем чаще на глазах выступают слезы.

Эти факторы, как естественные раздражители, вызывают рефлекторное сужение носослезного канала, через который обычно сбрасывается излишек постоянно омывающих глазное яблоко слез. Из-за спазма канала слезы перекатываются через край века, оставляя мокрые дорожки на щеках. Краснеют глаза, покрываются сеточкой лопнувших капилляров, распухают веки. Могут пострадать и щеки, на них появляются аллергические пигментные пятна, как реакция на щелочной состав слезной жидкости.

Можно ли справиться с этой напастью? Полностью избавиться вряд ли получится, но можно значительно облегчить состояние. Правда, здесь сложнее

придется пожилым людям, потому что у них к спазму слезного канала примешивается еще и пониженный тонус век, отчего веки как бы провисают и перестают плотно прилегать к глазному яблоку. По этой причине часть слезной жидкости также уходит через веко. В любом случае стоит на зиму запастись аптечными препаратами типа «Визин» и народными средствами.

Если закапывать в глаза зимой отвар семян тмина или цветков василька синего 2-3 раза в день, вы обеспечите хорошую профилактику слезотечения.

1 ст. ложку семян тмина прокипятите в 1 стакане воды, настаивайте сутки и тщательно профильтруйте через вату. 1-2 ч. ложки лопните в глаза и лейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 2 часа и процедите.

ЗАПЛАКАННЫЕ ГЛАЗА

У каждой женщины есть свой рецепт, который помогает привести в норму опухшие от слез глаза. Но даже убрав

так заметна, если вы воспользуетесь голубыми тенями для век, голубой подводкой, а поверх привычной черной

мняющую обычную аллергическую крапивницу. У кого-то начинают чесаться и болеть глаза, и даже опухают ноги, изкладывает нос. Иногда может болеть голова и понижаться давление. Холодовая аллергия не новость для медиков, но говорить о ней стали сравнительно недавно.

Бывает она чаще у молодых женщин, особенно у тех, кто уже страдает от какой-то другой аллергии или болеет астмой. Кстати, аллергия на холод, впрочем как и любая другая, может передаваться по наследству. Осторожно! В холодное время года женщины в критический период менструального цикла могут испытывать различные нарушения. Различные гормональные расстройства тоже могут стать одной из причин аллергии на холод.

Отличие от обычной аллергии в том, что, по сути, отсутствует сам аллерген, который и вызывает такие неприятные симптомы. Ведь, когда кто-то реагирует на цветочную пыльцу, шоколад или кошачью шерсть - все ясно. Но как же быть с холодом? Нельзя же впадать в зимнюю спячку на время морозов или не выходить из дома. Однако можно значительно облегчить себе жизнь, если соблюдать некоторые правила.

КАК СО ВСЕМ ЭТИМ ЖИТЬ

Если вы попали в число холодовых аллергиков, учитесь с этим жить.

Во-первых, не игнорируйте теплые вещи. Конечно, в этом мало приятного, но придется кутаться в носки, шапки, капишоны и широкие шарфы. Забудьте о тонких колготках и сапожках на тонкой подошве. Теперь все только самое теплое!

Откажитесь на время сильных морозов от одежды из синтетики или просто поддевайте под кофты и платья из искусственных волокон хлопковые маечки и блузки.

Если вы чистюля и моетесь два раза в день, то на время холодов водные процедуры придется сократить. Мойтесь не чаще одного раза в день и лучше не всегда с мылом, можно ведь просто принять душ. А после обязательно нанесите на

Ничто не доставляет столько страданий, как мозоли. Выражение «наступить на любимую мозоль» появилось не даром! Болезненно - раз, неэстетично - два. Опасно - три! Стертая в кровь или сорванная мозоль служит гостеприимно распахнутыми входными воротами для различных инфекций. А между тем в том, что у вас мозоли, виноваты вы сами!

Мозоли образуются в результате ношения неправильно подобранной



Если кожа остро реагирует на мороз, принимайте лечебные ванны 2 раза в неделю. В теплую (37°C) воду добавьте 2 столовые ложки оливкового масла, 3 столовые ложки сухого молока и несколько капель любого успокаивающего эфирного масла, например мяты или лаванды. Тепло, приятно и полезно!

кожу увлажняющее молочко или детское питательное масло. Такую процедуру лучше всего проводить перед сном.

Перед выходом на улицу и сразу после возвращения пейте горячий чай. почаще проветривайте квартиру, но не сидите на сквозняке.

Обязательно пользуйтесь специальными зимними кремами. За полчаса до выхода на мороз смазывайте лицо и руки. Различных зимних средств сейчас предостаточно, выбирайте, какое вам больше нравится. Губы тоже нуждаются в защите, так что гигиеническая помада всегда должна быть под рукой.

Многие дамы совершают большую ошибку, пользуясь зимой увлажняющими кремами, да еще прямо перед выходом на улицу. Даже если кожа шелушит-

ся и кажется сухой, лучше воспользоваться жирным кремом.

Хорошо, если у вас в сумочке всегда будет какой-нибудь антигистаминный (противоаллергенный) препарат. В период холодов не пейте коктейлей со льдом и не ешьте мороженого. К тому же хорошо бы соблюдать специальную противоаллергенную диету. Откажитесь на время от пряностей, копченостей и консервов. Поосторожнее с кофе, шоколадом и медом. Обязательно в вашем меню должны быть овощи, каши и кисломолочные продукты.

Если уж вы не уберетесь и появились зудящие высыпания, смазывайте больные места детским кремом или масляным раствором витамина Е.

Надежда КОТЛЯРСКАЯ.
Фото Д.ВОЛОДИКОВА.

ВРЕДНАЯ МОЗОЛЬ

обуви, а отсутствие надлежащего ухода за ногами способствует их развитию. Так, мозоль на косточке второго пальца ноги может образоваться из-за неподстриженного ногтя на этом пальце! Обувь давит на ноготь, сустав приподнимается, соприкасается с верхом ботинка, и вот вам свеженькая кровавая мозоль.

Существуют специальные средства для борьбы с мозолями, например, мозольная жидкость, мозольный пластырь. Сделанные из мягкого материала подкладки под пятки и пальцы - профилакти-

тика образования натоптышей. Как бороться с сухими мозолями - ороговевшими участками ступни, - у вас уже есть представление. А вот «водяная мозоль», когда образуется прозрачный болезненный пузырь, - случай особый. Ее необходимо смазывать на ночь антисептическими мазями, а утром, прежде чем надеть обувь, заклеивать лейкопластырем. Ни в коем случае не прокалывайте и не срезайте пузырь: может воспалиться!

Совет: если твердая мозоль слишком болезненна, приложите к ней лед - боль уменьшится, а опухоль спадет!

капывающиеся морозной росой, мокрые дорожки на щеках. Краснеют глаза, покрываются сеточкой лопнувших капилляров, распухают веки. Могут пострадать и щеки, на них появляются аллергические пигментные пятна, как реакция на щелочной состав слезной жидкости.

Можно ли справиться с этой напастью? Полностью избавиться вряд ли получится, но можно значительно облегчить состояние. Правда, здесь сложнее

вар семян тмина или цветков василька синего 2-3 раза в день, вы обеспечите хорошую профилактику слезотечения.

1 ст. ложку семян тмина прокипятите в 1 стакане воды, настаивайте сутки и тщательно профильтруйте через вату.

1-2 ч. ложки лепестков василька залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 2 часа и процедите.

ЗАПЛАКАННЫЕ ГЛАЗА

У каждой женщины есть свой рецепт, который помогает привести в норму опухшие от слез глаза. Но даже убрав припухлость век, гораздо труднее избавиться от красноты глаз. Она будет не

так заметна, если вы воспользуетесь голубыми тенями для век, голубой подводкой, а поверх привычной черной туши нанесете на кончики ресниц немного синей.

ГЛАЗА УСТАЛИ?

Иногда длительное чтение или работа с компьютером вызывают легкое раздражение и утомление глаз. Преодолеть это состояние вам поможет очень простая процедура. Возьмите две мисочки со слегка подсоленной хо-

лодной и горячей водой. Смачивая руки попеременно в холодной и горячей воде, прикладывайте их к закрытым глазам выпуклой частью ладони и держите несколько секунд, не нажимая на глаза.

Шумный симптом

Хотелось бы узнать, от чего возникает шум в ушах и как можно если не избавиться, то хотя бы уменьшить это неприятное явление.

Г.И. МАМАЕВА, г. Белгород.

Отвечает врач-отоларинголог, кандидат медицинских наук Т.В. УШАКОВА.

Шум в ушах - это не болезнь, а симптом острого или хронического заболевания как среднего, так и внутреннего уха.

Он может быть вызван серными пробками. Но это, как говорится, самый легкий случай: неприятное ощущение исчезает сразу же после удаления серной пробки. Иное родное тело, попавшее в ухо, тоже становится источником шума. Ни в коем случае не пытайтесь извлечь его самостоятельно! Неумелыми действиями вы лишь протолкнете его вглубь слухового прохода и повредите барабанную перепонку и структуру внутреннего уха.

Шум в ушах может также появиться после травмы головы и перенесенного гриппа. Сопутствует он и сосудистым заболеваниям, к примеру, атеросклерозу, когда атеросклеротическая бляшка откладывается на сосудах, питающих внутреннее ухо. В этих случаях, как вы понимаете, надо лечить основное заболевание.

Облегчить состояние помогут массаж воротниковой зоны и специальная гимнастика, наклоны, повороты головы вправо, влево, вперед, назад. Но обязательно проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом, можно ли вам их делать. Дело в том, что при некоторых заболеваниях массаж и гимнастика могут привести к сильному головокружению и даже потере сознания.

Чайная церемония

С чего начинается день большинства из нас? Конечно же, с чашечки чая. Кто-то любит с бергамотом, другой с жасмином, а кто-то предпочитает зеленый. К сожалению, современный ритм жизни не оставляет времени для традиционного чаепития, и все чаще мы бросаем пакетик в бокал, ждем минуту и - готово. Но ничто не заменит ароматного, горячего свежесваренного напитка из чайника, ведь это целый ритуал, здесь спешка ни к чему.

Существуют три основных способа заваривания вкусного чая:

1. Фарфоровый чайник ополаскиваем крутым кипятком, высыпав заварку, берем примерно 1,5 чайные ложки на 2 стакана воды. Заливаем кипятком на 1/3 объема, а через 5 минут доливаем кипящей водой, но не до самого верха, оставляем до крышки 1,5 см. Через несколько минут можно угощаться чаем.

2. Можно заваривать чай в металлическом чайнике. Для этого в чайник заливаем кипяченую воду и ставим чайник на огонь. Когда вода закипит, засыпаем заварку, соблюдая пропорцию: 1 чайная ложка на стакан воды. Снимаем с огня. Плотнo укрываем чайник сверху полотенцем и даем постоять 5 минут.

3. А можно и так. Сухой чайник нагреваем на плите, насыпаем в пустой чайник заварку, накрываем сверху крышкой, полотенцем и ставим в теплое место на 5 минут. Потом наливаем крутой кипяток, примерно на 1/3 чайника и снова накрываем крышкой. Ждем 5 минут и доливаем доверху.

Ну вот чай готов. А теперь все собираемся за столом, медленно наливаем свежесваренный напиток в чашки, добавляем сахар или мед, ломтик лимона и наслаждаемся.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ ЧАЙ «ОРАНЖ»

Апельсиновые корочки, примерно 20 г, кладем в заварочный чайник, добавляем 2 чайные ложки заварки и 2 чайные ложки сахарного песка. Заливаем кипятком доверху, закрываем крышкой и ждем 5 минут.



ЧАЙ «АРОМАТЫ ЮГА»

Берем 1 столовую ложку сухого чая, 1 бутончик гвоздики, кладем в заварочный чайник и заливаем кипятком, настаиваем минут пять. Затем размешиваем, процеживаем и добавляем 1 стакан любого фруктового сока и 2 стакана горячей воды. Можно в каждую чашку с таким чаем положить ломтики фруктов.

Надежда ГУРЬЕВА.

Кто сказал, что сварить кашу - это пустяк.

Вовсе нет!

И если вы не мастер кашеваренного дела, то не удивляйтесь, почему ваши дети не любят ни гречку, не пшенку. Хотите вкусной и ароматной каши? Тогда учитесь! Здесь важна любая мелочь: и время приготовления, и пропорции. Довести кашу до ума не так-то просто!



ЗАВАРИМ КАШУ!

ХОРОША РИСОВАЯ С МАРМЕЛАДОМ

Как сварить вкусный рис? Возьмите на вооружение достаточно простой и надежный способ.

На 200 г риса берите 300 г молока. Рис засыпьте в кипящее молоко, закройте кастрюльку крышкой, даже лучше сверху чем-нибудь пригрузить, чтобы она не соскочила под давлением пара. 5 минут варите на достаточно сильном огне, затем минут 7 на среднем, а потом еще 5 минут на слабом. Затем уберите с огня, но крышку не снимайте еще минут 15, пусть каша попреет.

Внимание: одна важная мелочь! Если варите молочную рисовую кашу, то не кладите сахарный песок в кастрюлю во время варки. Лучше растворите сахар в небольшом количестве горячей воды и добавьте в кашу прямо перед тем, как снять с огня. Вместе с сахаром можно положить для вкуса и аромата кусочки фруктов. Добавьте в молочную рисовую кашу яблоки, порезанные кусочками, изюм, курагу, чернослив. А можете украсить кашу ломтиками киви, банана, груши, манго. Дети точно уж придут в восторг, если в тарелку с кашей порезать мелкими кубиками цветной мармелад или цукаты. Просто сказка!

ГРЕЧКУ МЯСОМ НЕ ИСПОРТИШЬ

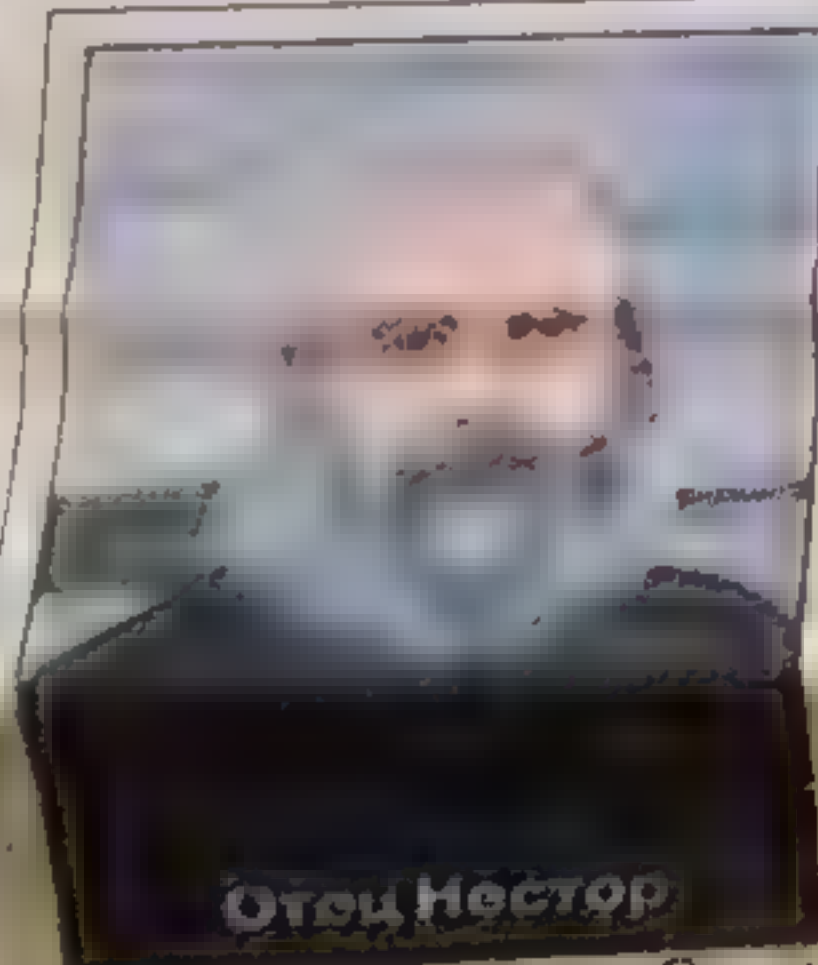
Гречневая каша тоже требует абсолютной дисциплины. А именно: соотношение крупы и воды должно быть 1:2. Например, если варите стакан крупы, то понадобятся два стакана воды. Такую кашу можно варить на плите, в духовке, в мультиварке.

загустеет, снимите ее с огня и дайте потомиться, накрыв сверху полотенцем.

Гречневая каша очень вкусна с мясом, с печенкой, жаренным в растительном масле луком и морковкой.

А еще попробуйте порезать охотничьи колбаски кружочками, обжарьте их до румяного цвета вместе с измельченным луком и добавьте в гречневую кашу. Очень вкусно! А аромат какой! Еще приготовьте гречневый плов с грибами. Хорошо, что сейчас замороженные грибы продаются круглый год. Купите пакет лисичек или шампиньонов и прямо замороженными высыпьте в сковороду, добавьте масло, поджарьте с измельченным луком, можно положить растертый чеснок. Когда грибы с луком поджарятся, добавьте майонез, пополам с водой, размешайте и к каждой порции гречки положите такую подливку.

Гречневую кашу можно варить на плите, в духовке, в мультиварке. Гречневая каша тоже требует абсолютной дисциплины. А именно: соотношение крупы и воды должно быть 1:2. Например, если варите стакан крупы, то понадобятся два стакана воды. Такую кашу можно варить на плите, в духовке, в мультиварке. Гречневая каша тоже требует абсолютной дисциплины. А именно: соотношение крупы и воды должно быть 1:2. Например, если варите стакан крупы, то понадобятся два стакана воды. Такую кашу можно варить на плите, в духовке, в мультиварке.



Отец Нестор

БОРЬБА С ПЬЯНСТВОМ

Зовут меня отец Нестор (в миру Петр Иванович Петров). Родился в Архангельске в 1940 году. Окончив военно-морское училище, служил на Севере, где начал пить регулярно. В 1966 году после трех судов чести был разжалован до лейтенанта, потом уволен с флота за запойное пьянство.

Моя семья к тому времени переехала в Ленинград. Я работал грузчиком и продолжал пить, неоднократно попадал в вытрезвители сидел на сутках, два раза «лечился» в ЛТП в госпитале бревна из Невы. Утром просыпался в состоянии тоске с мыслью о ста граммах, после них каждый час сто граммов, вечером - бутылка. Утром пил потому, что было плохо, вечером - потому, что было хорошо, агрессивность, и ее чем-то надо было выпить.

Русский доктор боролся с ожирением, хворям и преждевременному старению.

Тридцать лет своей жизни я посвятил борьбе с пьянством. Только за 2005 год я помог «завязать» сотням людей, что подтверждено письмами родственников бывших пьяниц. Все письма подлинны и имеют обратный адрес.

Еще в 2001 году ученые-фармакологи исследовали «елейную соль». Было установлено, что она снимает спазм клеток мозга, проявляющийся в агрессивности или тоске и являющийся причиной постоянного желания выпить, а также причиной провалов в памяти. Ферменты «елейной соли» насыщают кровь кислородом, благодаря чему восстанавливаются пораженные алкоголем ткани, проходит мучительный похмельный синдром, нормализуется работа нервной системы.

Если запойный не хочет сам своего спасения, давайте ему «елейную соль» секретно. Она не имеет никакого неприятного вкуса, цвета и запаха. Ее можно принимать в виде порошка, таблеток, капсул.

ленио наливаем свежесваренный напиток в чашки, добавляем сахар или мед, ломтик лимона и наслаждаемся.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ ЧАЙ «ОРАНЖ»

Апельсиновые корочки, примерно 20 г, кладем в заварочный чайник, добавляем 2 чайные ложки заварки и 2 чайные ложки сахарного песка. Заливаем кипятком доверху, закрываем крышкой и ждем 5 минут.

Берем 1 столовую ложку сухого чая, 1 бутылку кипятка, кладем в заварочный чайник и заливаем кипятком, настаиваем минут пять. Затем размешиваем, процеживаем и добавляем 1 стакан любого фруктового сока и 2 стакана горячей воды. Можно в каждую чашку с таким чаем положить ломтики фруктов.

Надежда ГУРЬЕВА.



Отец Нестор

БОРЬБА СЪ ПЬЯНСТВОМЪ

Зовут меня отец Нестор (в миру Петр Иванович Петров). Родился в Архангельске в 1940 году. Окончив военно-морское училище, служил на Севере, где начал пить регулярно. В 1966 году после трех судов чести был разжалован до лейтенанта, потом уволен с флота за запойное пьянство.

Моя семья к тому времени переехала в Ленинград. Я работал грузчиком и продолжал пить, неоднократно попадал в вытрезвители, сидел на сутках, два раза «лечился» в ЛТП - таскал бревна из Невы. Утром просыпался в страхе и тоске с мыслью о ста граммах, после них каждый час по сто граммов, вечером - бутылка. Утром пил потому, что было плохо, вечером - потому, что появилась агрессивность, и ее чем-то надо было залить.

В 1972 году запои мои стали короче, перерывы между ними длиннее. Неожиданно я бросил пить. Водка стала мне противна. Позже я узнал, что помогли мне, без моего ведома, через мать мою старшего священника Елисавету и знахарь Василий. «Елейная соль», которая мне помогла, используется при производстве ладана и церковного елея. «Елейная соль» - это сухой экстракт травы перунов семидесятилетнего семейства тимьяновых, осаждающий серебряную соль.

Позже я познакомился с иноком Елисаветом, стал старообрядцем, принял сан иеромонаха (монаха-священника) и имя Нестор. В лесах Карельского перешейка у знахаря Василия я перенял все знания о борьбе с пьянством русскими народными средствами. Кстати, знахарь Василий, старец 1900 года рождения жив и поныне благодаря древне-

русской оздоровительной методике, не позволяющей развиваться ожирению, хворям и преждевременному старению.

Тридцать лет своей жизни я посвятил борьбе с пьянством. Только за 2005 год я помог «завязать» сотням людей, что подтверждено письмами родственников бывших пьяниц. Все письма подлинны и имеют обратный адрес.

Еще в 2001 году ученые-фармакологи исследовали «елейную соль». Было установлено, что она снимает спазм клеток мозга, проявляющийся в агрессивности или тоске и являющийся причиной провалов в памяти. Ферменты «елейной соли» насыщают кровь кислородом, благодаря чему восстанавливаются пораженные алкоголем ткани, проходит мучительный похмельный синдром, нормализуется работа нервной системы.

Если запойный не хочет сам своего спасения, давайте ему «елейную соль» секретно. Она не имеет ярко выраженного вкуса, цвета и запаха. Ее можно добавлять в горячую и холодную пищу и даже в спиртное. Одна женщина из Выборга написала мне: «Слышала о Вашем методе давно, но не верила. Ждала, пока исцелится муж подруги. Он-то исцелился, а мой, пока я сомневалась, помер. Теперь стал выпивать мой новый муж, прошу помочь, ведь важен каждый день». Такие письма не редкость. Неимущим мы помогаем даром.

Адрес для писем: 190000, Санкт-Петербург, Главпочтамт, а/я 319, Братство «Трезвение», Иеромонах Нестор, настоятель Суходольского скита Святой Троицы Русской Старообрядческой Церкви.

ным маслом сперва печенье вниз, затем перевернуть и обжарить с другой стороны.

СЛОЕННЫЙ САЛАТ «КОРОНА»

200 г куриного филе, 2 соленых огурца, 2 яйца, 100 г чернослива, полстакана измельченных грецких орехов, майонез.

Мясо отварите, остудите, измельчите. Огурцы нарежьте маленькими кубиками. Яйца отварите, мелко порубите. Чернослив вымойте, залейте кипятком, распарьте, удалите косточки и мелко порежьте. Подготовленные продукты выкладывают слоями на плоское блюдо в такой последовательности: мясо, огурцы, яйца, чернослив, орехи. Каждый слой промазывайте майонезом. Готовый салат должен некоторое время постоять, чтобы все слои пропитались майонезом.

САЛАТ «МОРСКОЙ КОНЕК»

200 г консервированной морской

капусты, 50 г оливок без косточек, половина луковицы, раст.масло, уксус.

Оливки порезать колечками, лук измельчить. Все смешать с морской капустой, заправить по вкусу растительным маслом. Сбрызнуть уксусом. Можно посолить.

САЛАТ «СЫТНЫЙ»

3 соленых огурца, 500 г говяжьей печени, 200 г зеленого горошка, 2 моркови, 1 луковица.

Печень отвариваем, солим в конце варки, остужаем и режем мелкими кубиками. Морковь и лук измельчаем и пассеруем в растительном масле, огурцы режем мелкими кубиками. Все перемешиваем и заправляем майонезом.

СЫРНЫЙ РУЛЕТ «ОРИГИНАЛ»

Для теста: 4 сырых яйца, 100 г майонеза, 1 неполный стакан муки, соль по вкусу.

Для начинки: 1 пучок зелени петрушки, 150 г тертого сыра, 1 зубчик чеснока, 3 ст.л. майонеза.

Взбить яйца с майонезом и мукой. Противень застелить пергаментной бумагой и вылить тесто. Выпекать в духовке 15-20 минут. Зелень нарезать, перемешать с тертым сыром и чесноком, заправить майонезом. Корж смазать полученной массой, аккуратно свернуть в виде рулета, остудить и поставить на полчаса в холодильник.

САЛАТ «БУБНОВЫЙ ВАЛЕТ»

300 г мяса (вареного), 3 большие луковицы, 3 моркови, 4 соленых огурца, раст.масло для жарки, соль, майонез.

Мясо, морковь, соленые огурцы порезать соломкой, лук полукольцами. Сначала обжарить лук, затем морковь, мясо. Все продукты добавить отдельно. Все сложить в салатник, заправить соевым соусом, соль, перец.

Затем уберите с огня, но крышку не снимайте еще минут 15, пусть каша попреет.

Внимание: одна важная мелочь! Если варите молочную рисовую кашу, то не кладите сахарный песок в кастрюлю во время варки. Лучше растворите сахар в небольшом количестве горячей воды и добавьте в кашу прямо перед тем, как снять с огня. Вместе с сахаром можно добавить немного соли.

Скажите, что каша - это скучно и только для детей и стариков. Вот уж неправда! Добавьте в молочную рисовую кашу яблоки, порезанные кусочками, изюм, курагу, чернослив. А можете украсить кашу ломтиками киви, банана, груши, манго. Дети точно уж придут в восторг, если в тарелку с кашей порезать мелкими кубиками цветной мармелад или цукаты. Просто сказка!

ГРЕЧКУ МЯСОМ НЕ ИСПОРИШЬ

Гречневая каша тоже требует абсолютной дисциплины. А именно: соотношение крупы и воды должно быть 1:2. Например, если варите стакан крупы, то понадобится два стакана воды. Такую кашу обычно варят в кастрюле с толстым дном и плотной крышкой. Если варите рассыпчатую кашу, то высыпайте крупу в кипящую подсоленную воду.

Самая вкусная гречневая каша получается из обжаренной крупы. Насыпьте гречку на сковороду или противень слоем в 1-1,5 см и обжарьте в разогретой заранее духовке 2-3 минуты. Если поджариваете на плите, то не забывайте помешивать.

Каша должна бурно покипеть примерно минут 5, а затем убавьте огонь и варите дальше при слабом кипении. При этом не открывайте слишком часто крышку, так вы помешаете каше как следует довариться. Когда каша

сварится, добавьте в нее сливочное масло. Купите пакет лисичек или шампиньонов и прямо замороженными высыпите в сковороду, добавьте масло, поджарьте с измельченным луком, можно положить растертый чеснок. Когда грибы с луком поджарятся, добавьте майонез, пополам с водой, размешайте и к каждой порции гречки положите такую подливку.

КУШАЙ, МАША, МАННУЮ КАШУ

Редко кто вспоминает о манной каше в школьные застывшие моменты. Так давайте сварим на одной столовой. Так давайте сварим на одной столовой. На поллитра молока стоящую манку. Когда молоко закипит, всыпьте манную крупу, и рез ситечко, чтобы не было комков, и варите на среднем огне минут 5, энергично помешивая. Затем погасите огонь, закройте кашу плотно крышкой и оставьте минут на 15. Есть один секрет: если хотите пышную и воздушную кашу, то до варки замочите манку на полчаса в молоке или воде. А чтобы на поверхности не застыла твердая корочка, которую так презирают дети, посыпьте готовую кашу сразу же сахарным песком.

Манную кашу можно разнообразить, добавив в нее измельченную халву, ягоды, варенье, ломтики фруктов.

А можно приготовить орешки в карамели. Очищенные грецкие орехи или фундук ошпарьте кипятком, выложите в сковороду, щедро посыпьте сахарным песком и запеките в духовке. Сахар расплавится и орешки получатся в сладкой карамели. Посыпьте такими орешками манную кашу. Необычно и вкусно!

Как видите каша - это вовсе не пустяк! Немного фантазии и терпения - и ваши домашние будут всегда просить добавки.

Надежда КОТЛЯРСКАЯ.

6

наше ателье



РУБРИКУ
ВЕДЕТ
НАТАЛЬЯ
РАЕВСКАЯ

ВСЁ МИР
В НАШЕЙ
УШАНКЕ

Шапки - лидеры
этого сезона

В мире моды меховая шапка занимает лидирующее положение, причем именно русская шапка-ушанка, которую носить следует только с распущенными ушами, украшенными атласными лентами.

Шапка-ушанка должна быть пошита из длинноворсового меха, который придает объем и форму, а цвет меха может быть любым, возможно сочетание нескольких оттенков.

Меховые головные уборы не ограничиваются только ушанками, другой хит - вариации на тему меховой шапки британского королевского гвардейца: высокий верх, кожаная отделка, длинноворсовый мех.

Еще одна модель сезона - большие и очень мохнатые шапки бесформенного силуэта.

Еще один модный вариант - шапки крупной ручной вязки: маленькие женственные беретки,

Царственная ткань

Возвращение
бархата



Наверное, самый шикарный материал бархат. Только бархат может так таинственно переливаться и играть, переходя из тона в тон, спадать тяжёлыми складками и великолепно держать драпировку.

Техника изготовления бархата была изобретена в Китае, наиболее дорогими считались сорта шёлкового бархата, отличавшиеся от других низким ворсом.

Бархат идет в ногу с модой и современными технологиями. Сегодня это и «варёный» бархат, панбархат (бархатный рисунок на шифоновой основе), тисненый бархат, бархат с лайкрой и другие.

Сегодня бархатная ткань применяется не только при пошиве нарядных вещей, из неё получают стильные брючки, великолепные блузы, жакеты и юбки.

ПРАВИЛА

При пошиве изделий из бархата необходимо соблюдать определённые правила:

1) детали изделия выкраиваются против ворса;

2) нельзя гладить изделия с паром, также с лицевой стороны.

Для изделий с драпировками, расклешением, полуприлегающего силуэта или облегающего фасона следует подбирать бархат с лайкрой.

Бархат на хлопчатобумажной основе бо-

6) при стачивании верхняя деталь смещается на 1,0 мм по отношению к нижней детали (учитывайте это);

7) отделочную строчку по лицевой стороне желательнее не прокладывать, закрепляйте потайными стежками.

ОСОБЕННОСТИ

При выборе фасона из бархата следует подбирать:

В нарядной одежде - драпировки, сборки, длинные расклешённые юбки, палантины.

Юбки - расклешённые книзу, годе, но хорошие и прямые юбки до колена.

Брюки - свободного кроя, расклешённые книзу, облегчающие укороченные, возможно с драпировкой понизу.

Куртки - свободного кроя с поясом или кулиской.



раничиваются только ушанками другой хит - вариации на тему меховой шапки британского королевского гвардейца: высокий верх, кожаная отделка, длинноворсовый мех.

Еще одна модель сезона - большие и очень мохнатые шапки бесформенного силуэта.

Еще один модный вариант - шапки крупной ручной вязки: маленькие женственные беретки,



Берем спицы и...всего побольше

Вязаные вещи сегодня на пике популярности. При создании платьев дизайнеры придерживаются лишь одной формулы: «если вырез, то поглубже; если пояс, то пошире; если брошек, то побольше!»

ЦЫПЛЯТА С ЛУКОМ «ГУБЕРНАТОРСКИЕ»

Вам потребуется: цыпленок - 3 шт., лук репчатый - 6 шт., бульон куриный - 500 мл, масло раст. - 100 мл, кориандр - 1 ч.л., перец черный горошком - 1 ч.л.

Тушки цыплят тщательно промойте, разрежьте вдоль пополам, разложите каждую часть на кухонной доске и слегка отбейте. На сковороде как следует разогрейте половину порции растительного масла и слегка обжарьте в нем с обеих сторон куски цыпленка до золотистой корочки.

Репчатый лук очистите, разрежьте каждую головку на три-четыре части, чтобы получились очень толстые кольца, и обжарьте с одной стороны до светло-коричневого цвета в том же масле, где жарился цыпленок.

Огнеупорную форму с высокими краями смажьте маслом и выложите дно слоем лука обжаренной стороной вверх. Сверху разложи-

те обжаренные куски цыпленка и влейте куриный бульон. Посыпьте все солью, давленными горошками черного перца и кориандром. Поставьте форму в духовку и готовьте блюдо примерно полчаса на среднем огне.

РЫБА С ГРИБАМИ «ДЕНЬ НЕПТУНА»

Филе судака, лосося, форели - 1 кг, грибы свежие - 500 г, красный болгарский перец - 3 шт., лук репчатый - 1 шт., сливки 20% - 500 мл, зелень - 1 пучок, соль и перец - по вкусу, масло растительное для жарки.

Разрежьте рыбу на порционные куски и слегка обжарьте на сковороде в масле. В том же масле немного обжарьте измельченный репчатый лук. Грибы промойте, порежьте и тоже слегка обжарьте. Болгарский перец нарежьте кубиками. Зелень мелко нашинкуйте. Затем выложите куски рыбы в огнеупорную форму, смазанную мас-

на в Китае, наиболее дорогие - шелкового бархата, отличавшиеся от других низким ворсом.

Бархат идет в ногу с модой и современными технологиями. Сегодня это и «варёный» бархат, панбархат (бархатный рисунок на шифоновой основе), тисненый бархат, бархат с лайкрой и другие.

Сегодня бархатная ткань применяется не только при пошиве нарядных вещей, из неё получаются стильные брючки, великолепные блузы, жакеты и юбки.

ПРАВИЛА

При пошиве изделий из бархата необходимо соблюдать определенные правила:

1) детали изделия выкраиваются против ворса;

2) нельзя гладить изделия с паром, также слицевой стороны;

3) изделия из бархата утюжат, укладывая на специальные щетки, в домашних условиях можно из какой-либо бархатной ткани сделать проутюжельник и подкладывать его под изделие при утюжке ворсом к ворсу;

4) строчка прокладывается один раз (не перестрачивайте, остаются следы с лицевой стороны);

5) при сметке деталей стежки делайте чаще, чтобы избежать передвижки ткани;

Для изделий с драпировками, расклешением, полуприлегающего силуэта или облегающего фасона следует подбирать бархат с лайкрой.

Бархат на хлопчатобумажной основе более «жестко» держит форму, фасон подбирайте соответствующий.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ

В изделиях из бархата старайтесь меньше использовать отрезных линий: рельефы, кокетки, воланы, так как бархат плохо утюжится и отделочной строчкой закреплять швы нежелательно.

ГЛАВНЫЕ ШТАНЫ

Догадались? Конечно, джинсы, на которых должны присутствовать потертости, штопка, небрежная аппликация, обтрепанные швы.

Низкая талия по-прежнему в моде, а расклешенный от колена силуэт - в прошлом.

В джинсовый и брючный ассортимент возвращается забытая модель «сигаретки», которые облегают ноги практически как лосины.

Модная длина - «коротковатые штанишки».

Вторая модная модель - капри во всех проявлениях. Но каждая модница должна помнить: чем длиннее ноги, тем короче брюки можно себе позволить.

Для заливки смешать молоко, яйцо, сметану, мелко нарезанные пучок базилика, луковичку и зубчик чеснока, добавить соль и перец по вкусу. Этой смесью залить овощные слои, сверху посыпать тертым сыром. Выпекать в предварительно нагретой духовке.

ПЛОВ «ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО»

400 г риса, 200 г растительного масла, 200 г мяса, 200 г моркови, 100 г пастернака, 3-4 головки лука.

Масло кипятим в кастрюле. Мясо порезать на мелкие кусочки и положить в масло. Когда оно зарумянится, положить овощи, порезанные мелкой соломкой. Жарить до готовности и положить промытый рис.

Наливаем горячей воды чуть-чуть выше риса. Не мешать, а только с боков брать масло и поливать на середину кастрюли. Когда рис будет готов, снять с огня.

лом. Сверху положите обжаренные грибы и лук, болгарский перец, посыпьте зеленью, посолите и поперчите по вкусу. Залейте все сливками и поставьте для запекания в предварительно нагретую до 200°C духовку примерно на полчаса.

ЗАПЕКАНКА «ПЕСТРАЯ КОМПАНИЯ»

Маленький кочан капусты, 500 г картофеля, 1 стакан отварной фасоли (или 1 банка консервированной фасоли).

Заливка: 150 мл молока, 1 яйцо, 200 г сметаны, луковица и зубчик чеснока, пучок базилика, соль и перец по вкусу, 2 ст. ложки тертого сыра.

Капусту порубить соломкой и выложить в неглубокую, смазанную маслом форму. Сверху выложить очищенный и нарезанный кружочками картофель. Затем фасоль (если используете консервированную, предварительно ее слегка подсушите).

Нижнее чудо- белье поможет похудеть

Вы в курсе?

Персоны, мечтающие
сократить объемы своих
«окорочков», получили
очередной презент -
ультрасовременные трусы
для похудения.

Они не создают эффект сауны и не мешают человеку двигаться. Асжигание жиров происходит из-за специальной пропитки, которая «кушает» белый жирок, комфортно расположившийся на бедрах и ягодицах.

Линия белья для похудения Wonderslim пользуется огромной популярностью в Японии, где дамы предпочитают сбрасывать лишний вес именно с помощью такой одежды. Жир сжигается за счет особой пропитки из кофеина и экстракта морских водорослей, который активизируется от нагревания. Когда человек надевает белье Wonderslim и начинает двигаться, в кожу впиваются активные вещества, и жир начинает сгорать.

Шорты и трусы для похудения существовали и раньше, но они принципиально отличались от белья Wonderslim. По-

худение наступало за счет «эффекта сауны» - шорты шились из плотной резины, которая при движении не давала испариться теплу, выделяемому телом. В результате вес действительно сбрасывался, но такие шорты нельзя было надеть под брюки или юбку. А белье от Wonderslim в этом смысле ничем не отличается от обычных трусов, разве что только сделано из более плотной ткани.

По утверждению создателей чудо-белья компании Fuji Spinning, тестирования показали, что за месяц ношения трусов для похудения женщины без усилий сбрасывают по несколько килограммов.

Трусы для похудения - не единственная новинка компании Fuji Spinning. В ближайшем будущем они собираются выпустить на рынок аналогичный предмет дамского туалета, но на этот раз предназначенный не для сжигания веса, а для обогащения организма витаминами. Многие деловые женщины не успевают следить за потреблением нужного количества витаминов, поэтому витаминизированные трусы придутся им как нельзя кстати.

наше ателье



ВОТ ВАМ ГЛАМУР, А ВОТ РОК - НАПРАВЛЕНИЕ

Как украсить
джинсы

Давайте достанем свои джинсы, которые почему-то не носим. Посмотрим на них свежим взглядом. Какие - то джинсы можно укоротить, какие - то расшить стразами, украсить тесьмой и глядишь - новый гардероб намечается.

СТРАЗЫ. Если украшаете джинсы стразами, определите центральное место, где будет больше страз. Не рекомендуется равномерно нашивать стразы - вещь получится безликой. Также не следует пришивать или приклеивать стразы только в одном месте, распределите ещё несколько штук чуть ниже или выше.

БИСЕР И БЛЕСТКИ. Если украшаете бисером и блёстками, лучше сделать съёмный декор. На кусочек кружева, мелкой сетки или ткани нашейте бисер, стразы и бусины. Затем эти фрагменты распределите по джинсам и пришейте вручную потайным швом. Перед стиркой такой декор придётся отпаривать, так как бисер и перламутр на бусинах могут потерять цвет.

ТЕСЬМА, БЕЙКА, КОЖА. Если край брюк истрёпан, а длину срезать нельзя, декорируйте его тесьмой, бейкой или кожей. Если такая отделка выделяется, не забудьте пришить аналогичный декор чуть выше, чтобы вещь смотрелась целостно.

Джинсы прямого кроя «сигареты»

НОСИМ, А НЕ ЗНАЕМ - ЧТО

Словарь моды

Часто мы не знаем предназначения одежды того или иного названия. Особенно путаемся с названиями батник, блейзер, блузон. Какой вид одежды всё же означают эти названия?

Батник - в буквальном переводе с английского «пуговицы донизу». Так называют женские блузки, напоминающие мужские сорочки. Используются все атрибуты мужской сорочки: воротник на стойке, манжеты, рубашечный крой рукава, возможны кокетки.

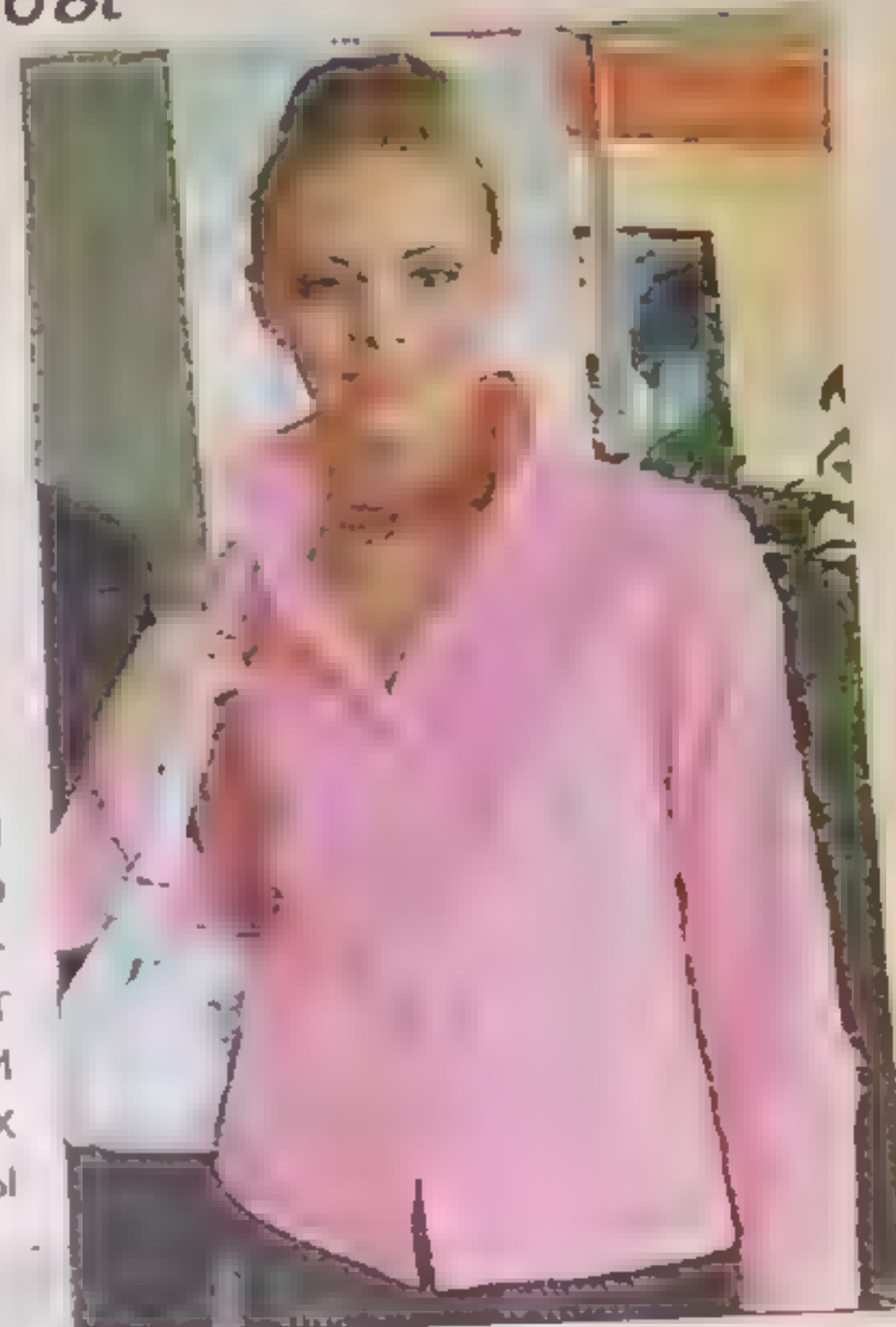
Блейзер - раньше назывался клубным пиджаком. В 60-х годах вошёл в мужскую моду как одежда не для работы, позже в женскую моду. В классическом варианте жакет шьётся из тонкого сукна с металлическими пуговицами. Хотя стиль блейзера в общих чертах сохраняется, отдельные элементы меняются в соответствии с модой. Так, воротник может быть и шалевый, и с узкими лацканами, могут появиться канты, перламутровые пуговицы. Материалы используются разных цветов, но обязательно одноцветные. Женские блейзеры предпочтительнее носить с блузками мужского стиля.

суть с блузками мужского стиля.

Блузон - короткая куртка на притачном поясе. Довольно свободный объём куртки собирается поясом. Иногда вместо пояса эту роль выполняет резинка или шнур, продёрнутые в кулису по низу куртки. Иногда это может быть пояс из трикотажной резинки.

Материал любой: трикотаж, мех, кожа. Последнее время блузоны не только куртки, они шьются из тонких шифоновых и шелковых тканей. Главное условие - пояс по низу и отсутствие застёжки на пуговицы. Пришедший к нам восточный стиль вернул нам блузоны. Пояса по низу превратились в завязывающиеся шарфы, вырез стал глубже, ткани прозрачнее.

Фото Д.ДАШКОВА.



СПЕЦВЫПУСК ГАЗЕТЫ

52
РЕЦЕПТА

ЗА СТОЛОМ

СО ЗВЕЗДОЙ

СКОРО
В



ликой. Также не следует пришивать или приклеивать стразы только в одном месте, распределите ещё несколько штук чуть ниже или выше.

БИСЕР И БЛЕСТКИ. Если украшаете бисером и блёстками, лучше сделать съёмный декор. На кусочек кружева, мелкой сетки или ткани наложите бисер, стразы и бусины. Затем эти фрагменты распределите по джинсам и пришейте вручную потайным швом. Перед стиркой такой декор придётся отпаривать, так как бисер и перламутр на бусинах могут потерять цвет.

ТЕСЬМА, БЕЙКА, КОЖА. Если край брюк истрёпан, а длину срезать нельзя, декорируйте его тесьмой, бейкой или кожей. Если такая отделка выделяется, не забудьте пришить аналогичный декор чуть выше, чтобы вещь смотрелась целостно.

Джинсы прямого кроя «сигареты» будут смотреться более стильно, если по боковому шву нашить тонкую тесьму «лампасы» со стразами или металлическими украшениями.

ПРЯЖКИ, КРЮЧКИ. Если решили укоротить джинсы, низ можно украсить пряжками, декоративными крючками. Также в боковой шов по низу вшить навесные петли из кожаной тесьмы и металлические пуговицы.

БРОШИ. Самый простой способ украсить свои джинсы - закрепить красивую брошь в районе кармана. Сейчас большой выбор разнообразных современных украшений на любой вкус, главное, почувствовать себя дизайнером.

НА ЗАМЕТКУ. Старайтесь выдерживать стиль. Если украшаете металлическими украшениями, не применяйте стразы и бисер, тем более блёстки, такое смешение не пойдёт на пользу.



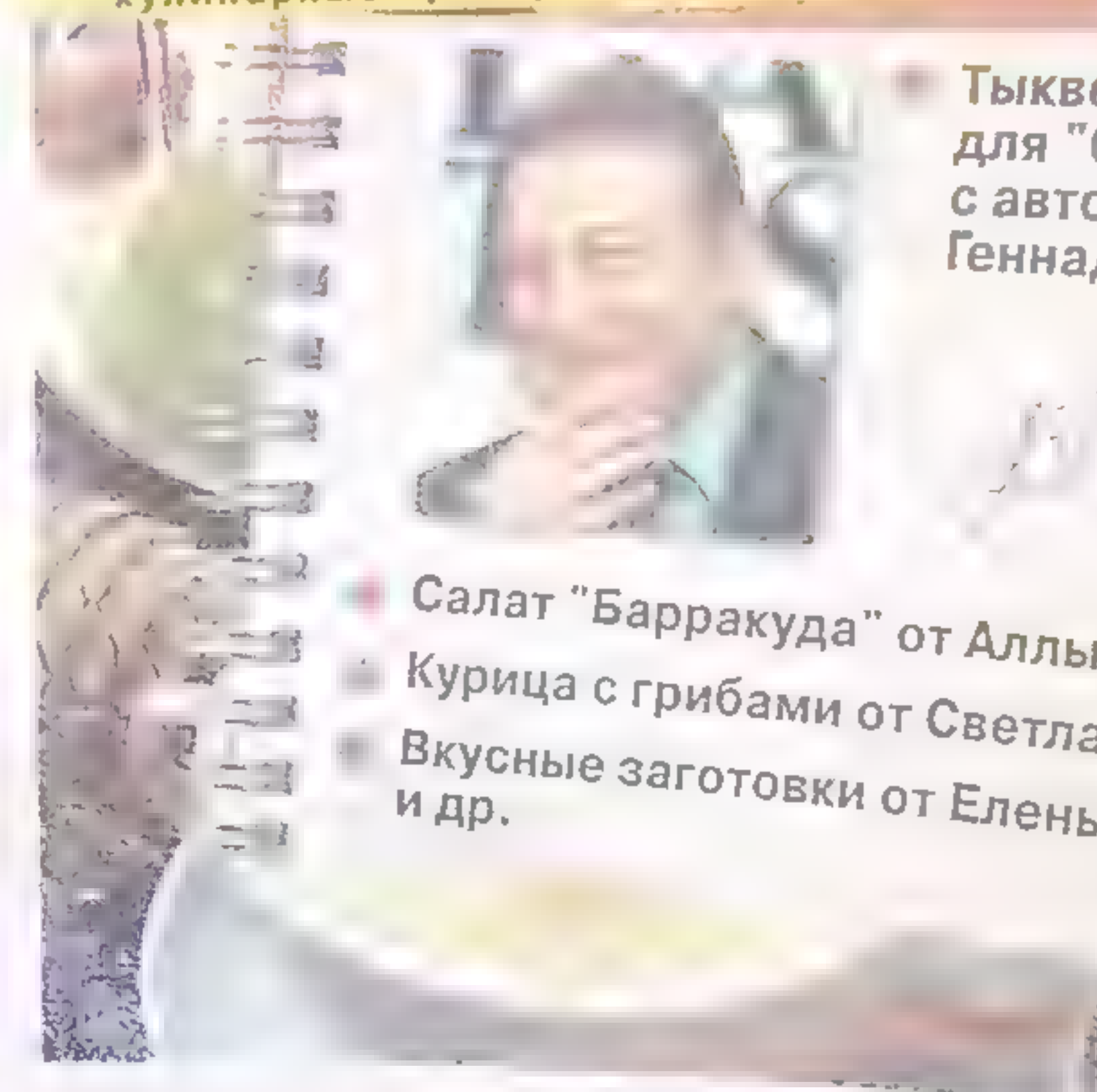
котажной рубашки. Материал любой: трикотаж, мех, кожа. Последнее время блузоны не только куртки, они шьются из тонких шифоновых и шелковых тканей. Главное условие - пояс по низу и отсутствие застёжки на пуговицы. Пришедший к нам восточный стиль вернул нам блузоны. Пояса по низу превратились в завязывающиеся шарфы, вырез стал глубже, ткани прозрачнее.

Фото Д.ДАШКОВА.

СПЕЦВЫПУСК ГАЗЕТЫ 52 РЕЦЕПТЫ ЗА СТОЛОМ С ЗВЕЗДОЙ

СКОРО
В
ПРОДАЖЕ!

кулинарные пристрастия знаменитостей



Тыквенный суп
для "Соляночки"
с автографом
Геннадия Хазанова

Салат "Барракуда" от Аллы Пугачевой
Курица с грибами от Светланы Светличной
Вкусные заготовки от Елены Прокловой и др.

ЗАПЕКАНКА «РУМЯНОЕ СОЛНЫШКО»

На 500 г творога - 4 ст.л. сахара, 2 ст.л. пшеничной муки, 2 яйца, 40 г сливочного масла, цедра одного лимона, 2 ст.л. лимонного сока, 2/3 стакана изюма, 1 желток.

Протертый творог смешивают с сахаром, мукой и постепенно прибавляют яйца. После этого добавляют растопленное сливочное масло, лимонный сок, тертую на терке цедру, соль и изюм. Массу перемешивают, выкладывают в смазанную маслом форму, верх запекают и смазывают желтком и выпекают до готовности в духовке при температуре 200° С.

ШАРЛОТКА ИЗ ГРЕНОК «ГОСТИ НА ПОРОГЕ»

1 белый батон, 0,5 стакана воды, 2 ст.л. сахара или сиропа от варенья,

корица, 50 г сливочного масла, 0,5 стакана сахара.

Взять белый батон, нарезать тонкими ломтиками, смочить их в сиропе, приготовленном из 0,5 стакана воды, 2 ст.ложек сахара (а лучше сиропа от варенья) и щепотки корицы, подсушить в духовке. Обложить этими сухариками дно и бока кастрюльки или формы для пирога, смазать сливочным маслом. 5-6 яблок очистить от кожуры и семян, мелко нарезать и наполнить ими кастрюлю, пересыпать каждый ряд сахаром, накрыть гакими же ломтиками батона и крышкой и поставить в духовку не менее чем на 40 минут. Подавая, положить осторожно на блюдо.

БУТЕРБРОДЫ С КАРТОШКОЙ «ШКОЛЬНЫЕ КАНИКУЛЫ»

1 бульонный кубик, 3 средние картофелины, 1/2 моркови, 1/2 маленькой луковицы, 1 сырое яйцо, 1 ст.л. рубленой зелени, 5 ломтиков хлеба, 3

ст.л. растительного масла для жарки.

Куриный кубик растираем в порошок. Картофель трем на мелкой терке, сок отжимаем. Морковь также натираем, а лук мелко рубим. Добавляем в натертый картофель раскрошенный бульонный кубик, морковь, лук, слегка взбитое яйцо, зелень. Все перемешиваем и выкладываем полученную массу на ломтики хлеба. Прижимаем ее вилкой и укладываем бутерброды намазанной стороной вниз на разогретую с растительным маслом сковороду. Жарим бутерброды на умеренном огне 3-4 минуты, переворачиваем и слегка подрумяниваем хлеб с другой стороны. Есть лучше в горячем и теплом виде.

БУТЕРБРОДЫ «АМСТЕРДАМ»

100 г сыра, 50 г сухих грибов, можно взять 100 г замороженных шампиньонов, 50 г сливочного масла, 1 морковь, перец и соль - по вкусу, ржаной хлеб.

Грибы промыть, вымочить, отварить, а затем мелко порубить. Если берете замороженные шампиньоны, то обжарьте на сковороде в течение 10 минут. Сыр и морковь натереть на мелкой терке и смешать с охлажденным натертым сливочным маслом. Добавить грибы и грибной отвар. Все это хорошо растереть пестиком. Намазать пасту на хлеб или гренки.

САЛАТ ИЗ БРЫНЗЫ С ПОМИДОРАМИ «БОЛГАРСКИЙ ЖЕНИХ»

200 г брынзы, 3 помидора, 2 шт. сладкого перца, 2 свежих огурца, 100 г зелени петрушки, 2-3 дольки чеснока, 200 г сметаны или майонеза.

Брынзу мелко раскрошить, помидоры нарезать кружочками, перец - соломкой, огурцы - кубиками, зелень мелко нарезать, чеснок истолочь, все перемешать и приправить сметаной или майонезом.

СВЕЧНОЙ ЗАВОДИК НА ДОМУ

- Какая свечка классная! 300 рублей... Ой, а эта! 380... Мы бродили с подружкой по «Красному кубу» и восхищались, ойкали и вздыхали каждые три шага. Свечи были одна лучше другой. Цены тоже. Значит, что? Значит, будем жить по средствам.

Красная большая свеча в киоске сувениров стоила 70 рублей. Ну, все-таки. Набор «Пластики» есть у детей, лак для ногтей и нитки тоже нашлись. Еще пришлось купить метр шелкового красного шнура и полметра широкой капроновой ленты.

Из огрызка старой свечи, растопленной на водяной бане, вылепили сердечки и наклеили вдоль красной свечи. Покрасили их лаком для ногтей и посыпали снежком. Можно еще использовать спрей «Искусственный снег».

Теперь упаковка. Сложенную пополам ленту сшиваем с двух сторон и, вывернув наизнанку, делаем донышко. Сверху ленту загибаем внутрь на 6 см и прошиваем две кулиски для двух шнуров.

Из пластики лепим два сердечка (а можно фигурку или цветочек), закрепляем на золотистую нитку.

Собираем. Свечку в мешочек, задерживаем шнурки и сверху завязываем нитку с сердечками.

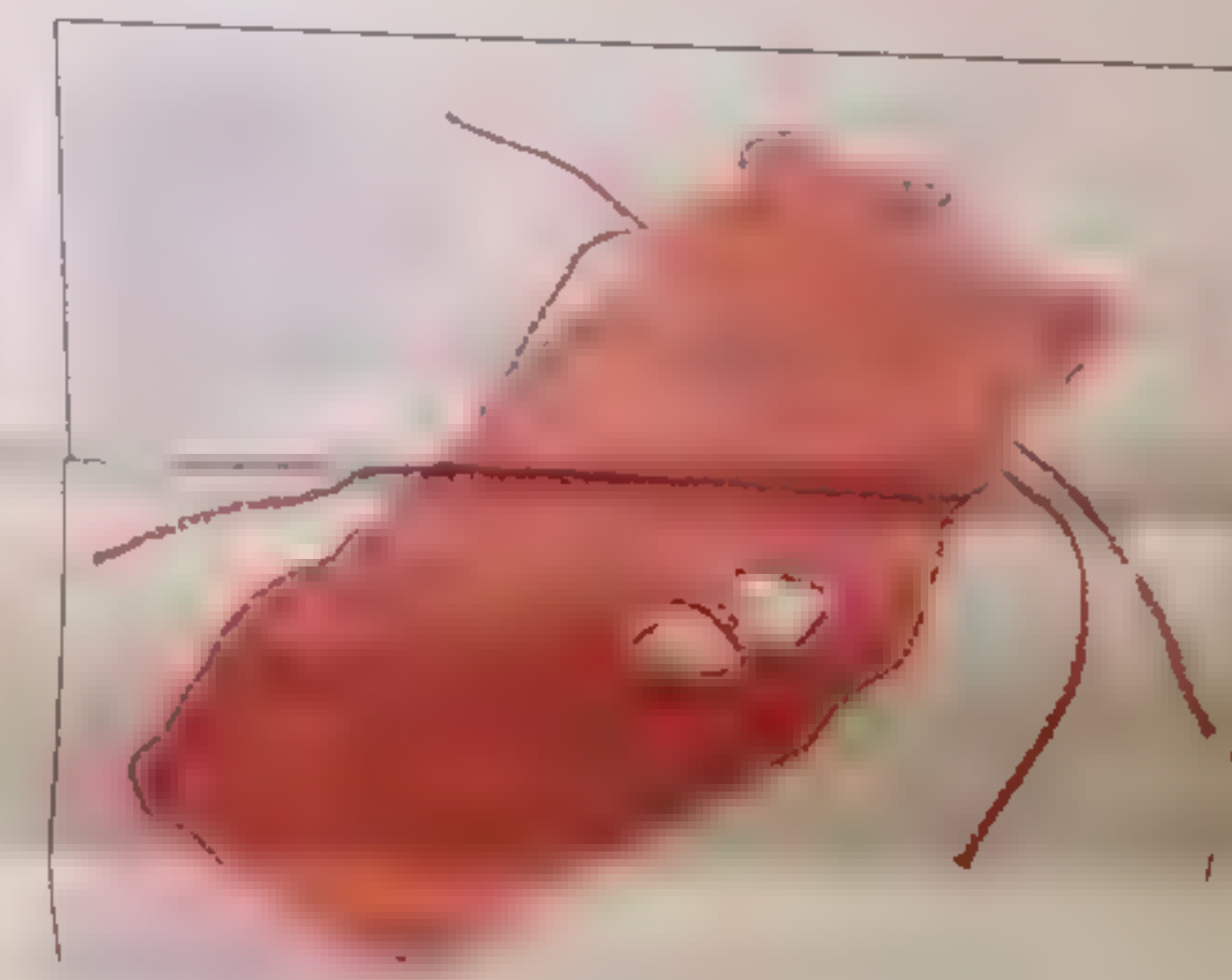
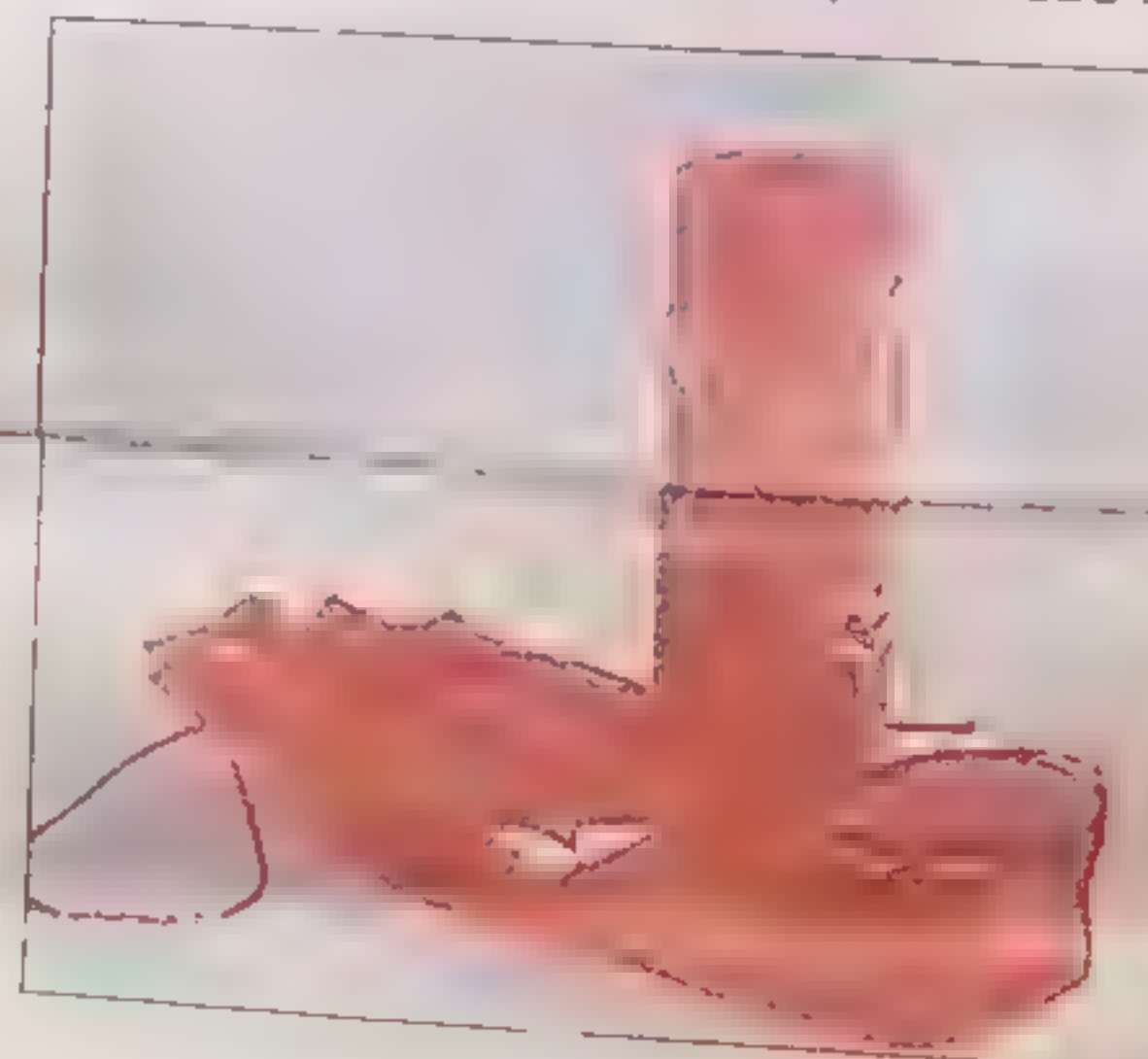
И теперь спросите меня, какая свеч-



ка лучше? Моя или магазинная? Скажу честно: обе хороши.

Но зато я теперь знаю, какой будет моя следующая свеча.

Ольга ПУШИНА.
ФОТО Е. СОБОЛЯ.



Доскуток к лоскутку: будет одеяло

Я с детства очень люблю вязать, вышивать, сама что-то придумывать. А в последнее время увлеклась лоскутным шитьем. Теперь сама шью одеяла, подушки, матрасики. Красиво, ярко, оригинально и без особых затрат. Может быть, кто-то из читателей газеты заинтересуется и последует моему примеру. Тепло и домашний уют с такими

Теперь, когда мы постирали и отутюжили тряпочки, пора готовить шаблоны для рисунка. Делается это очень просто. Сперва нарисуйте схему выбранного узора на бумаге (кальке) в натуральную величину, разрежьте на детали-выкройки. С каждой стороны выкройки прибавьте припуски на швы, примерно по 0,6-0,8 см. Выкройка детали с припусками - это и будет шаблон. Его лучше вырезать из картона. Все однотипные детали узора для одного одеяла выкраивайте по одному шаблону. Когда

ление «строки» - горизонтальное или вертикальное. Сложите первые два квадрата «строки» лицом к лицу и сострочите их точно по линии шва с одной стороны. Теперь разложите квадраты и заутюжьте шов. Так соберите все квадраты «строки» и принимайтесь за следующую. Когда соберете все «строки» узора, сколите их между собой лицом к лицу булавками и сострочите, шов опять заутюжьте.

Можно собирать

к лоскутку: будет одеяло

Я с детства очень люблю вязать, вышивать, сама что-то придумывать. А в последнее время увлеклась лоскутным шитьем. Теперь сама шью одеяла, подушки, матрасики. Красиво, ярко, оригинально и без особых затрат. Может быть, кто-то из читателей газеты заинтересуется и последует моему примеру. Тепло и домашний уют с такими пестрыми одеялами будут обеспечены.

Для работы подойдет старая и ненужная одежда, любые лоскутки. А еще можно покупать уцененные остатки в магазине, нам все сойдется.

Чтобы подготовить ткань, нужно знать некоторые тонкости. Старую одежду нужно распороть, выстирать в мыльном растворе и хорошенько отутюжить. А купленную ткань, прежде чем начать рукодельничать, замочите в горячей воде для усадки и заодно посмотрите, не линяет ли она. Если полиняла, то обязательно нужно закрепить краситель. Для этого добавьте в таз 1 столовую ложку 9%-ного уксуса на 5 л воды, если взяли хлопчатобумажную ткань. Для шерсти насыпьте 1 столовую ложку соли на 5 л воды.

Теперь, когда мы постирали и отутюжили тряпочки, пора приготовить шаблоны для рисунка. Делается это очень просто. Сперва нарисуйте схему выбранного узора на бумаге (кальке) в натуральную величину, разрежьте на детали-выкройки. С каждой стороны выкройки прибавьте припуски на швы, примерно по 0,6-0,8 см. Выкройка детали с припусками - это и будет шаблон. Его лучше вырезать из картона. Все однотипные детали узора для одного одеяла выкраивайте по одному шаблону. Кстати, не выбрасывайте шаблоны после того, как сошьете одеяло, они могут пригодиться для вашего следующего шедевра.

Теперь разложите на столе кусочки ткани изнанкой вверх и обведите шаблоны. На темной ткани это удобно делать обмылком или мелом, а на светлой - простым карандашом. Кстати, шаблон прикладывайте к ткани так, чтобы одна из его сторон располагалась по долевой нитке. Теперь можно вырезать детали и разложить на столе в соответствии с рисунком. Красиво смотрится! Ну что, пора собирать одеяло.

Советую новичкам начинать с рисунка «в квадратик». Можно располагать детали светлых и темных тонов в шахматном порядке. Все детали вырезаются по одному шаблону и не запутаетесь при сборке одеяла. Сшивать квадраты проще по «строчке». Выберите направ-

ление «строки» - горизонтальное или вертикальное. Сложите первые два квадрата «строки» лицом к лицу и сострочите их точно по линии шва с одной стороны. Теперь разложите квадраты и заутюжьте шов. Так соберите все квадраты «строки» и принимайтесь за следующую. Когда соберете все «строки» узора, сколите их между собой лицом к лицу булавками и сострочите, шов опять заутюжьте.

Можно собирать квадраты не «строками», а блоками, а затем уже соединить их в целое одеяло. Это уж выбирайте, как вам удобно.

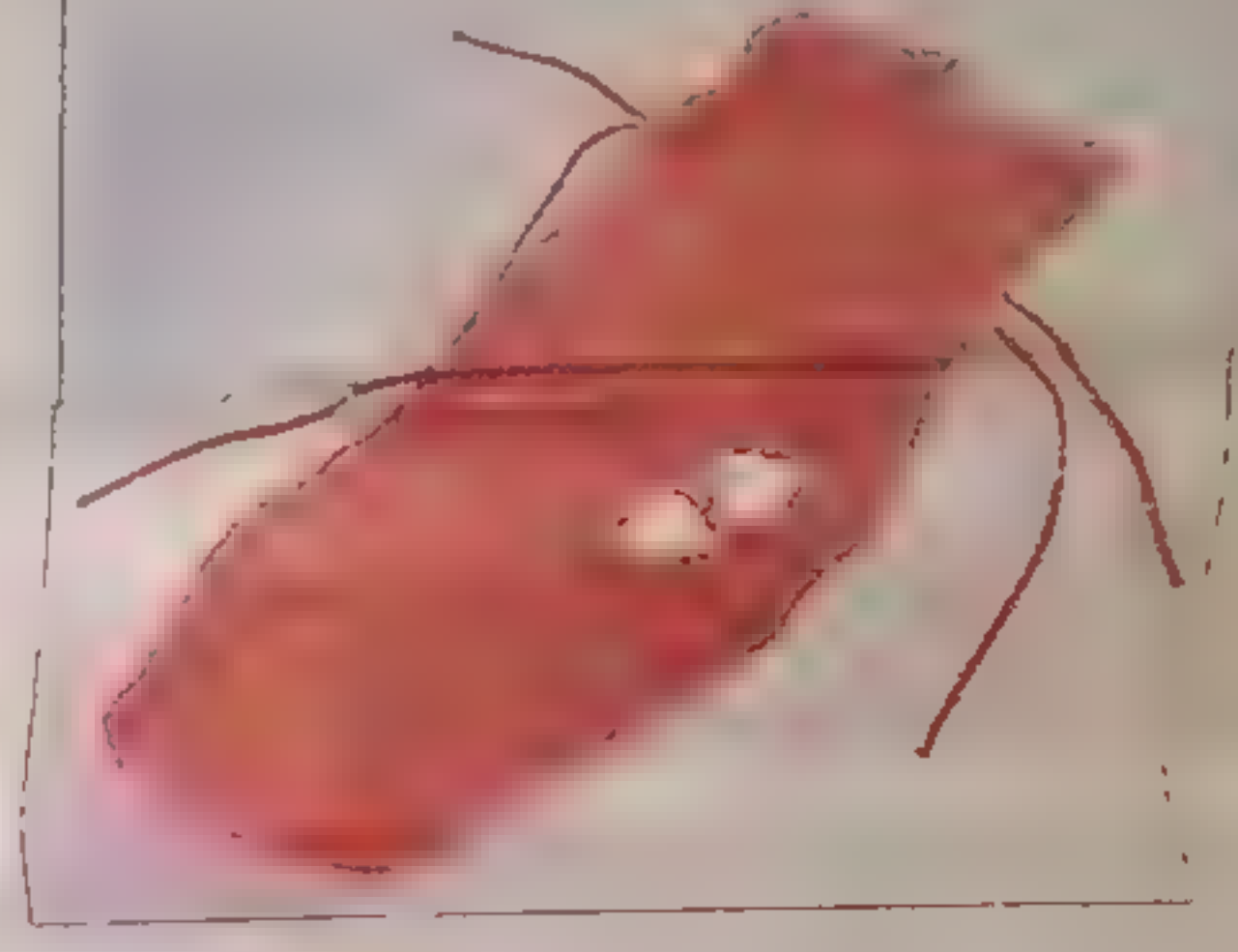
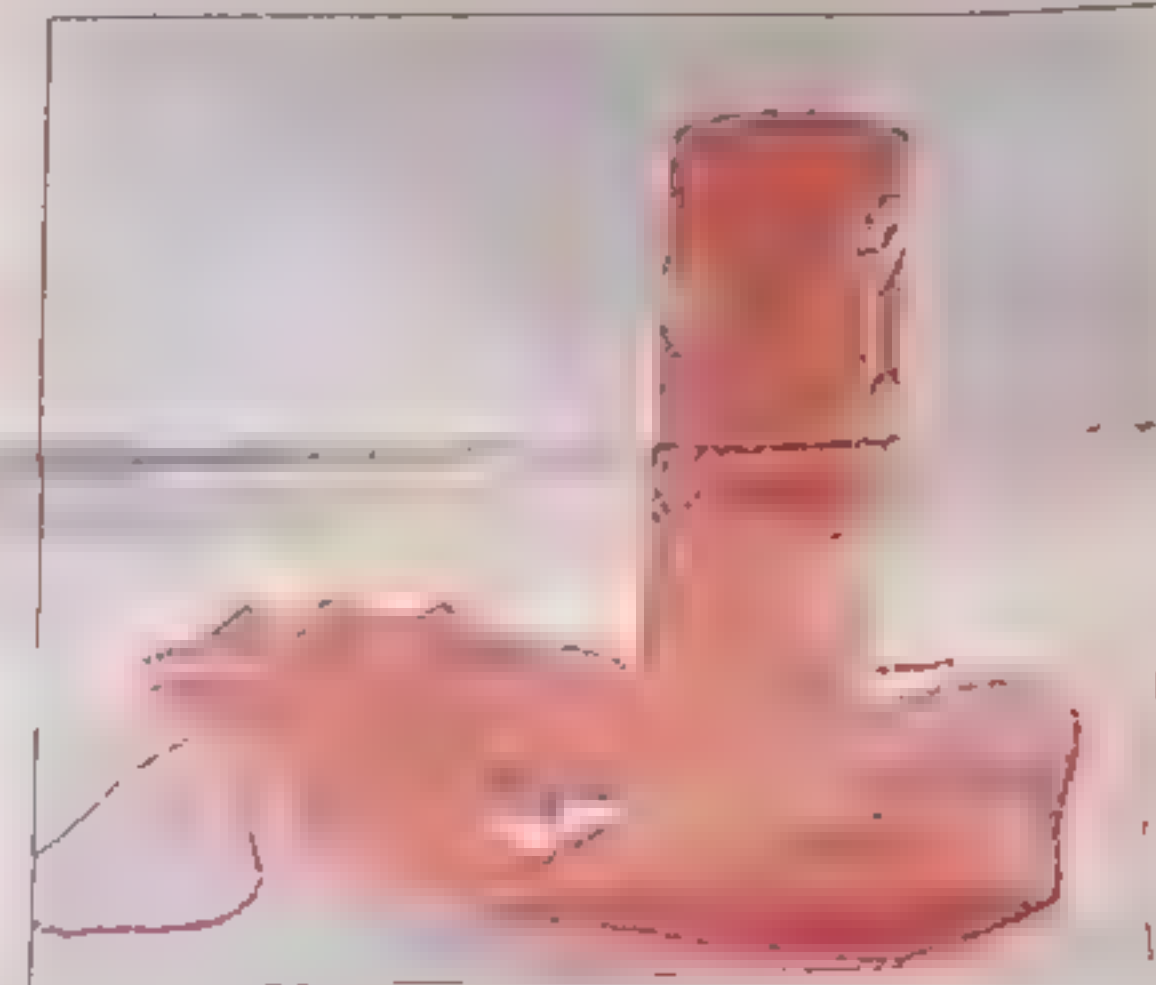
Все, лицо нашего одеяла готово. Обратную сторону можно также сшить из лоскутков, а можно просто выкроить из любой ткани. Внутрь можно вставить шерстяное одеяло, а можно положить синтепон и простегать.

Когда я шила свое первое одеяло, то выбрала сложный рисунок, боялась напутать что-то и все испортить. Тогда я решила сшить сперва маленький образец, так у моего кота появился новый пестрый матрасик.

Надежда
СИМОНОВА.

ляем на золотистую нитку. Собираем. Свечку в мешочек, задерживаем шнурок и сверху завязываем нитку с сердечками. И теперь спросите меня, какая свеч-

Но зато я теперь знаю, какой будет моя следующая свеча.
Ольга ПУШИНА.
ФОТО Е. СОБОЛЯ.



Ретро-мода

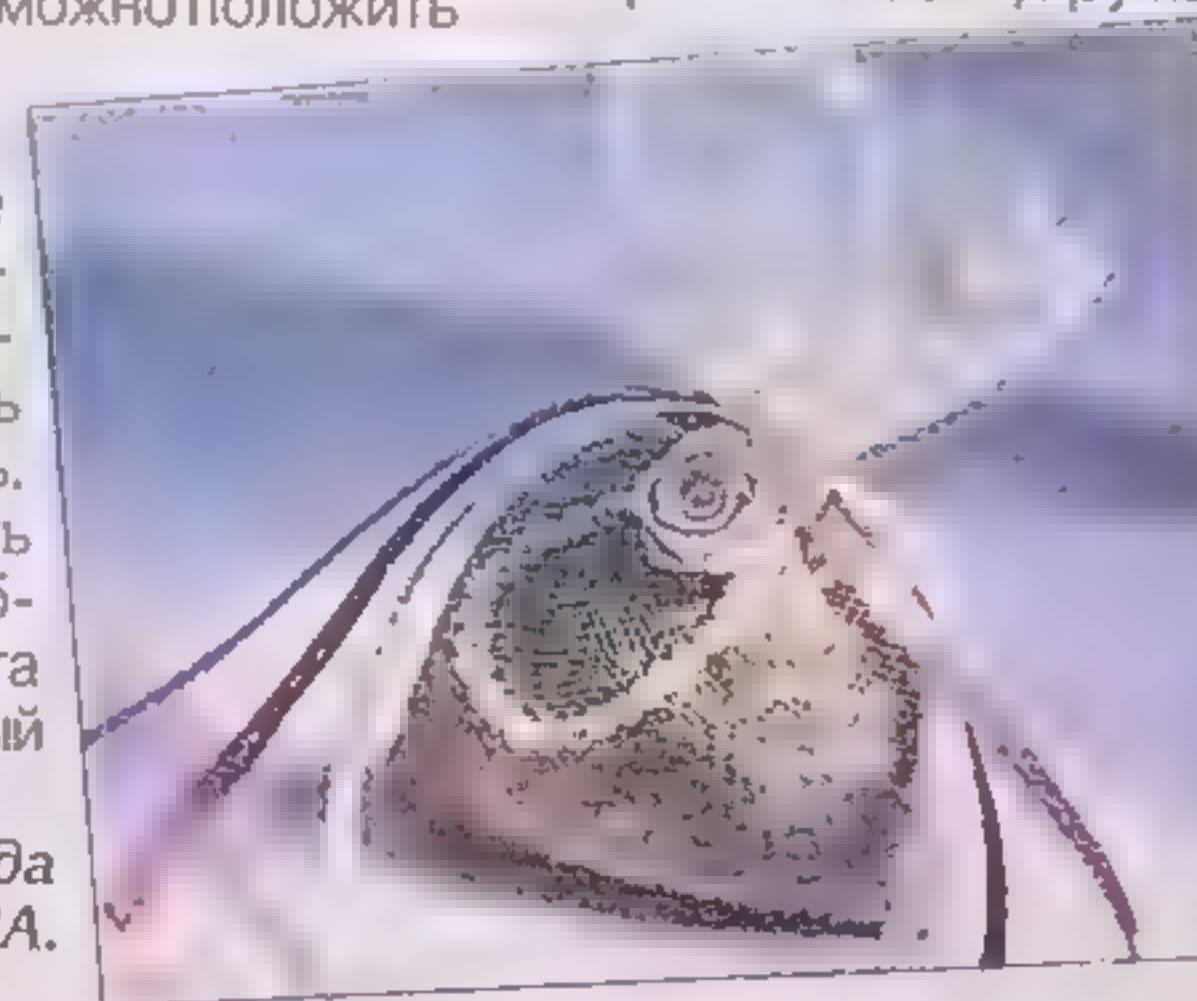
Мешочек для трав, конфет, бижутерии

Требуется: 0,65 м ткани (шир. 100 см), 1,55 м ленты (шир. 2 см), 3 м кружевной тесьмы (шир. 3 см), нитки, ножницы, иголка.

По одной из сторон длиной 100 см деталь отвернуть на изнаночную сторону на ширину 9 см и, подвернув срез на 1 см, притачать. Ленту разрезать на 2 равные части, кружевную тесьму - на 4 части.

По продольным сторонам отрезка ленты притачать по отрезку тесьмы - это будут 2 завязки. Один конец каждой завязки подвернуть уголком и пришить. Взяв прямые концы вместе, завязки приметать с лицевой стороны к одному из боковых срезов детали на расстоянии 5 см от верхнего, обработанного края.

Деталь сложить пополам лицевой стороной внутрь, срезы по боковой и нижней сторонам стачать, прихватив завязки. Мешочек вывернуть и прогладить. Можно использовать мешочки, сшитые из холста для круп, кофе, конфет и т.д., - ленты могут быть разноцветными!



ПИРОГ С ВАРЕНЬЕМ «КУДРЯВЫЙ»

2-3 стак. муки, 1 стак. картофельного крахмала, 400 г сливочного масла или маргарина, 2 сырых яйца, 1 стак. сахара, 1/2 ч.л. соды, 1/2 ч.л. уксуса, 1,5-2 стакана густого варенья без косточек.

Муку перемешиваем с крахмалом и просеиваем. Рубим маргарин или масло на кусочки, постепенно подсыпая муку крахмалом. Вбиваем в масляную крошку яйца, добавляем сахар и соду, погашенную уксусом. Замешиваем тесто.

Делим тесто на две неравные части, меньшую убираем в холодильник. Оставшееся тесто раскатываем в пласт, кладем его на смазанный маслом противень и покрываем густым вареньем. Охлажденное тесто трем на крупной терке так, чтобы стружка равномерно распределилась по поверхности варенья. Выпекаем в предварительно разогретой духовке 25-30 минут.

СМЕТАННЫЙ КОРЖИК

Возьмите 4 яйца, 2 стакана сахара, 2 стакана сметаны, 1 чайную ложку соды, щепотку соли, муки столько, чтобы получилось тесто, как на оладьи, 2 столовые ложки какао.

Замесить тесто, разделить его на две равные части, в одну добавить какао. Полученное тесто ложкой выкладывать на смазанную сковороду, чередуя светлое и темное тесто. Выкладывать нужно в центр сковороды, а дальше тесто само растечется к краям.

БЛИНЧИКИ С ТВОРОЖНОЙ НАЧИНКОЙ

Для начинки: 250 г творога, 50 г сливочного масла, 50 г сахара, 2 яичных желтка и 3 белка, 1 ч.л. тертой лимонной цедры, 5 ст.л. сметаны, 100 г изюма, 1 ст.л. ванильного сахара, 2 ст.л. сахарной пудры.

Для начинки взбить масло с сахаром, желтки смешать с цедрой. Обе смеси растереть с творогом и сметаной. Добавить изюм и белки, взбитые с ванильным сахаром. Разложить начинку по блинчикам, скатать трубочкой, разрезать пополам по диагонали и положить в форму, смазанную маслом.

Взбить желток с 1 ч.л. сахара и 150 мл молока. Залить этой смесью блинчики.

Запекать в разогретой до 180°C духовке в течение 25 минут, затем посыпать сахарной пудрой.

ЛИМОННЫЕ ПИРОЖНЫЕ «ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ»

Тесто: 2 лимона, 250 г сливочного масла, 1,5 стакана сахара, щепотка соли, 5 яиц, 2 стакана муки, 0,5 стакана крахмала, пакетик разрыхлителя (или 1 ч.л. гашеной соды).

Помадка: 1 лимон, 1,5 стакана муки,

0,5 стакана сахара, 1 яичный желток, 120 г растопленного сливочного масла, 3 ст.л. сахарной пудры.

На мелкой терке натрите цедру лимонов, затем отожмите из них сок. Перемешайте сливочное масло с сахаром, цедрой и солью до образования крема, добавляя постепенно яйца. Смешайте муку с крахмалом, разрыхлителем и лимонным соком и подмешайте к массе. Противень выстелите бумагой для выпекания и ровным слоем выложите тесто. Для разнообразия можно в тесто добавить любые фрукты (яблоки, груши, вишню).

Приготовьте помадку: с помощью миксера или венчика смешайте цедру лимона с мукой, сахаром, желтком и сливочным маслом, выложите посыпку на тесто. Выпекайте в предварительно нагретой духовке. Готовый пирог остудите, посыпьте сахарной пудрой и разрежьте на кусочки - пирожные готовы.

Давайте рассмотрим основные типы поведения покупателей, и как этим пользуются хитроумные продавцы.

НАШЕ ПОВЕДЕНИЕ...

Целеустремленное. Вы точно знаете, что вам нужно. Вы собираете информацию о качестве, цене и, наконец, покупаете. Сегодня по такому сценарию совершается менее 20% покупок. Покупателей этого типа в магазинах не любят. Они всегда подолгу интересуются товаром, выбивают все возможные скидки и покупают только там, где дешевле.

Традиционное. Людям нравится делать покупки в одних и тех же местах. Если у них еще есть накопительные скидки, то тем более. Им и в голову не приходит, что где-то цены могут быть ниже. Продавцы, зная об этом, пытаются привязать их еще больше, предлагая дисконтные накопительные карты и купоны на скидки.

Спорадическое. В преддверии праздников люди покупают подарки и разную праздничную атрибутику. Золотые дни для продавцов! Обороты растут. Покупатели сметают с полок горы таких бесполезных вещей, как цветы, петарды, свечи, елочные игрушки, сувениры...

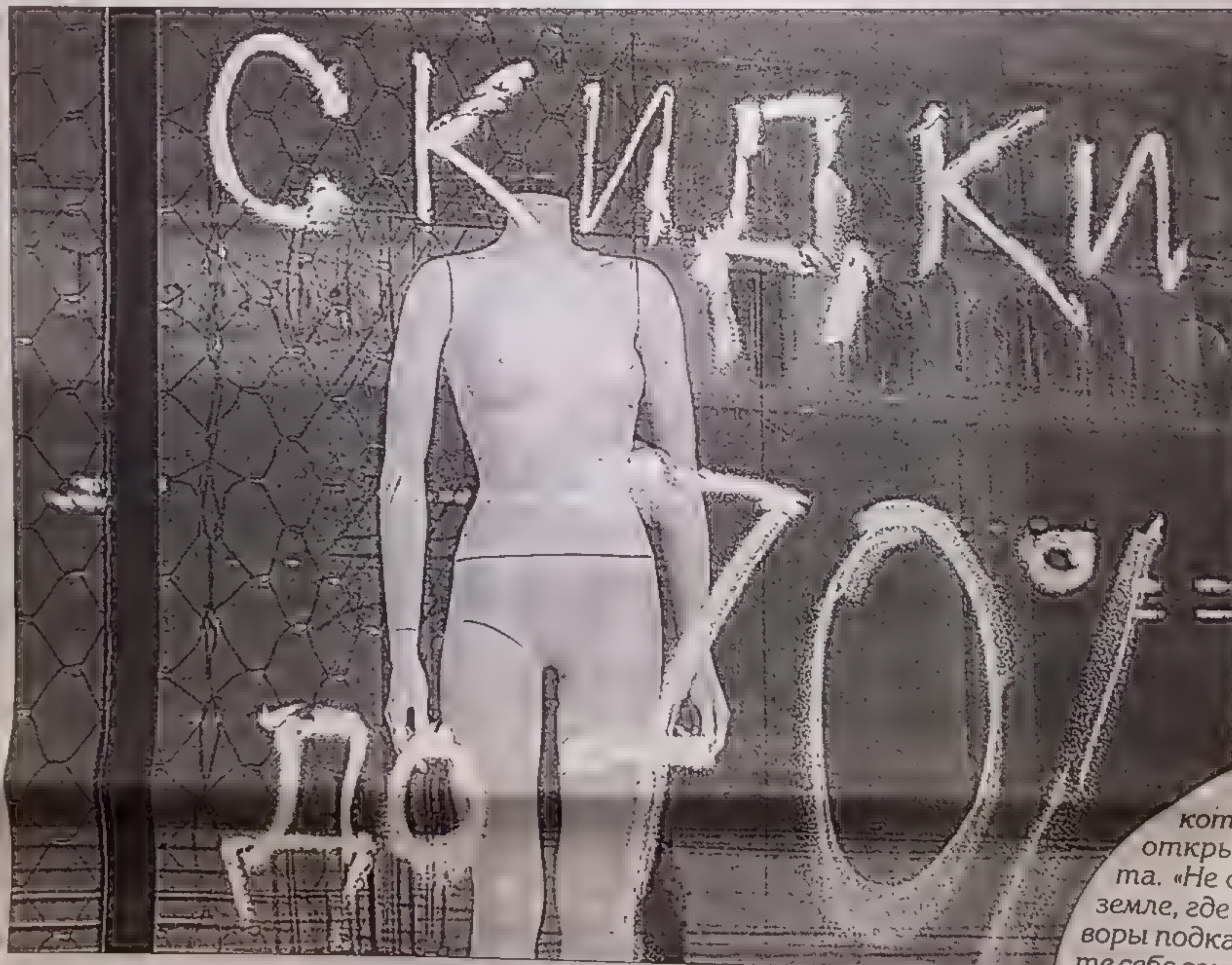
Иррациональное. Давно замечено, что цена в 499 рублей привлекательнее, чем 500. А продукт с ценой 2,65 цента почему-то продается лучше по 2,95 цента. Видимо 2,65 смотрится как повышение с 2 долларов, а 2,95 как понижение с 3. А то, что скидки для некоторых важнее, чем цена, вообще ни для кого не секрет.

Ориентированное на основные нужды. В этом случае об экономии речь не идет. Сколько бы ни стоил хлеб, молоко и лекарства, их будут покупать. Сегодня рекламисты работают над тем, чтобы перевести рекламируемые товары в раздел жизненно необходимых. Например, бутилированная вода. Судя по рекламе, здоровье и долголетие без нее просто невозможны, а пить простую воду из крана так же вредно, как работать на урановом руднике. Даже удивительно после этого видеть на улицах 80-летних стариков. Не иначе, где-то у ледников жили... Или реклама йогуртов, которые живее всех живых, и поэтому невероятно полезны. И как это мы обходились без них лет десять-пятнадцать назад?

Ценностно-ориентированное. Люди часто покупают вещи для формирования имиджа. Престижная машина, модный костюм, дорогие часы... Покупка товаров в дорогих магазинах. Все понимают, что в бутике вещь может стоить в десять раз больше реальной цены, но

У вас еще остались деньги?

Ловушки для наивных покупателей



жами. Подумайте, прежде чем что-то там покупать. То, на что снижена цена, вряд ли уж такая необходимая вещь.

- При походе в продуктовый магазин напишите список того, что вам нужно, рассчитайте сумму, которая вам понадобится, и не берите лишних денег. Это обезопасит вас от ненужных трат.

- Не поддавайтесь панике («Бери сегодня, завтра все разберут»). Частенько акции «Только в последнюю декаду декабря» повторяются в марте, мае и июле.

- Никогда не покупайте, не зная истинной цены. Если вы увидели в магазине нужный вам предмет, потрудитесь позвонить конкурентам и узнать, какие цены у них. Иногда товар в магазине с 10%-ной скидкой стоит дороже, чем в соседнем без скидки.

- Принимайте решение о покупке вместе со «второй половиной» или посоветуйтесь с друзьями. Тут работает принцип: «Одна голова хорошо, а две или три лучше».

- Найдите всю доступную информацию о товаре. В этом очень помогает интернет. Иногда в форуме может промелькнуть сообщение о скрытых дефектах товара. Хотя доверять этой информации не всегда стоит, потому как сейчас нередко фирмы посылают своих представителей, которые под видом обычных пользователей занимаются скрытой рекламой или антирекламой.

- Не жмитесь. Помните - «скупой платит дважды». Обращайте внимание на надежность фирмы, на срок гарантии. Если производитель гарантирует 6 месяцев безотказной работы, скорее всего, только 6 месяцев он и проработает. А магнитофон «Panasonic» хорошим быть не может в принципе. Фраза

И главный совет, который был дан задолго до открытия первого супермаркета. «Не собирайте себе сокровищ на земле, где моль и ржа истребляют и где воры подкапывают и крадут, но собирайте себе сокровища на небе...» Помните, что занятие и дорогое, и непродуктивное. Если у вас есть лишние деньги, лучше помочь тому, кто в этом нуждается, и поверьте - вы получите больше радости, чем если бы вы все всего себе оставили.

двух в одни руки!» действует вообще безотказно.

Зная все это, затащить вас в магазин и заставить потратить деньги - просто дело техники. Я сам один раз наблюдал за продавцом, который гово-

рибавится, а денег точно станет меньше.

- Составьте семейный бюджет и ориентируйтесь по нему, принимая решение о покупке. Семейный бюджет - это планирование расходов. Чтобы рас-

считать семейный бюджет, делите ее в соответствии с бюджетом и разложите по конвертам. В дальнейшем решение о покупке принимать

торых важнее, чем цена, вообще ни для кого не секрет.

Ориентированное на основные нужды. В этом случае об экономии речь не идет. Сколько бы ни стоил хлеб, молоко и лекарства, их будут покупать. Сегодня рекламисты работают над тем, чтобы перевести рекламируемые товары в раздел жизненно необходимых. Например, бутилированная вода. Судя по рекламе, здоровье и долголетие без нее просто невозможны, а пить простую воду из крана так же вредно, как работать на урановом руднике. Даже удивительно после этого видеть на улицах 80-летних стариков. Не иначе, где-то у ледников жили... Или реклама йогуртов, которые живее всех живых, и поэтому невероятно полезны. И как это мы обходились без них лет десять-пятнадцать назад?

Ценностно-ориентированное. Люди часто покупают вещи для формирования имиджа. Престижная машина, модный костюм, дорогие часы... Покупка товаров в дорогих магазинах. Все понимают, что в бутике вещь может стоить в десять раз больше реальной цены, но для определенного рода людей купить такую вещь в обычном магазине означает потерять к себе уважение.

Паническое. «Только сегодня!», «Только до 31 декабря»... В нашей стране это наиболее действенный метод рекламы, потому что наши соотечественники еще помнят времена дефицита и боятся не успеть. Кроме того, поскольку у постсоветского человека есть подсознательный рефлекс на очереди, самая лучшая реклама для товара - это очередь за ним. А вывеска «Не больше



двух в одни руки!» действует вообще безотказно.

Зная все это, затащить вас в магазин и заставить потратить деньги - просто дело техники. Я сам один раз наблюдал за продавцом, который говорил: «У вас еще остались деньги, тогда вам обязательно понадобится этот термос».

СОВЕТЫ ПО УСПЕШНОМУ ШОПИНГУ

- Так как же не попадаться на удочку ловких продавцов? Вот несколько советов, которые позволят вам стать рациональным покупателем.

- Покупайте не то, что хочется, а то, что необходимо. Не слушайте сладкое воркование рекламы. После покупки новых часов счастья и успеха у вас не

прибавится, а денег точно станет меньше.

- Составьте семейный бюджет и ориентируйтесь по нему, принимая решение о покупке. Семейный бюджет - это планирование расходов. Чтобы рассчитать семейный бюджет, нужно оценить доходы и расходы и составить примерно такую табличку:

- Расходы на еду - 23%

- Оплата коммунальных услуг и квартплаты - 12%

- Расходы на одежду - 20%

- Досуг - 10%

- Непредвиденные расходы - 10% и т. д.

Перед составлением бюджета желательно записать свои расходы за месяц - это поможет вам прикинуть процент на каждую статью. Получив зарплату, по-

делите ее в соответствии с бюджетом и разложите по конвертам. В дальнейшем решение о покупке принимать очень легко. Если в конверте «бытовая техника» у вас есть необходимая сумма для покупки нового пылесоса, то смело покупайте, а если нет, купите в следующем месяце.

- Семь раз подумайте, прежде чем взять кредит. Те, кто его предлагают, вовсе не горят желанием вам помочь. Они просто хотят продать товар и при этом взять с вас по возможности больше денег.

- Будьте осторожны с распрода-

жой. Не жмитесь. Помните - «скупой платит дважды». Обращайте внимание на надежность фирмы, на срок гарантии. Если производитель гарантирует 6 месяцев безотказной работы, скорее всего, только 6 месяцев он и проработает. А магнитофон «Panasonic» хорошим быть не может в принципе. Фраза

И главный совет, который был дан задолго до открытия первого супермаркета. «Не собирайте себе сокровищ на земле, где моль и ржа истребляют и где воры подкапывают и крадут, но собирайте себе сокровища на небе...» Помните, что те же радости в блуждании по магазинам, занятие и дорогое, и непродуктивное. Если у вас есть лишние деньги, лучше помочь тому, кто в этом нуждается, и поверьте - вы испытаете больше радости. А выходные лучше всего посвятить общению с близкими и друзьями. Это, как известно, та роскошь, которую ни за какие деньги не купишь.

же продавца «хорошее соотношение цена - качество» в большинстве случаев означает: «Честно говоря, не советовал бы вам это покупать, но у меня работа такая - продавать этот хлам».

Фото Н. ПЛАНКИНОЙ.

1. КАК ВЫБРАТЬ НАДЕЖНЫЙ ЛОМБАРД

Не обращайтесь в новые, сейчас столько мошенников. Спокойнее вы будете себя чувствовать в существующем уже несколько лет, находящемся в специально оборудованном помещении.

Окошко в киоске на улице просто неудобно для подобных сделок.

Лучше, если выбранный вами ломбард - одно из отделений государственной либо частной большой специальной организации или находится при солидном банке. Исключение составляют ломбарды для антиквариата. Они существуют в единственном экземпляре при конкретном скупке. На всякий случай спросите, не бывает ли в работе ломбарда «перерывов».

2. КАК ПРОИСХОДИТ СДАЧА ПОД ЗАЛОГ

Вы приходите с паспортом, ваше изделие взвешивают и оценивают. При оценке вычитают детали из посторонних материалов (механизм часов, камни - если их не учитывают при оцен-

ке). После определяется сумма ссуды. Удобнее всего, если вам выдают ее полностью, а после вы просто приносите ее с процентами. Но во многих (в том числе государственных) ломбардах ссуду сразу считают с процентами и вычитают их при выдаче денег.

Поэтому сразу спрашивайте, не во сколько оценят изделие, а сколько под него дадут на руки. Указанные выше цены основаны именно на этом критерии - сколько вы получите.

Стандартный срок залога - месяц. Но в большинстве ломбардов можно его варьировать от нескольких дней до нескольких месяцев. Правда, если из суммы ссуды сразу вычитаются проценты, она уменьшается и сделка становится невыгодной. Ведь значительная часть денег сразу уйдет на оплату процентов.

Лучше делать залог на более длительный срок, чем вам необходимо. Мало ли что. Выкупать вещь должен тот, кто ее закладывал, причем он обязан иметь при себе паспорт. Если вы не можете прийти сами, узнайте в ломбарде, какую форму доверенности они принимают. Обычно достаточно доверенности с круглой печатью, заверяющей подпись заявителя (такую выдают в больницах, по месту работы и т. п.).

3. А БЫВАЕТ ПЕРЕЗАЛОГ

Если вы не можете выкупить вещь в указанный срок? Заранее узнайте возможность и условия перезалога. Он есть практически в каждом ломбарде. В таком случае вы оплачиваете проценты за пользование кредитом и продлеваете его еще на какое-

то время. За редким исключением срок залога можно продлевать хоть несколько лет.

Иногда за перезалог дополнительно берут небольшую сумму (например, при первом перезалоге в «вашем ломбарде» - 5% от ссуды, при последующих перезалогах она уменьшается). Перезаложить вещь может любой. Предъявлять документы не надо.

Если вы вовремя не выкупаете и не перезакладываете свою вещь, вы теряете ее не сразу. Обычно (но часть частных ломбардов предлагает более жесткие условия сделки) вам дают еще месяц на выкуп. В течение этого времени в виде штрафа идет повышенный процент. И все же выгоднее и проще перезаложить вещь и не доводить до штрафных санкций.

4. ГДЕ НАХОДЯТСЯ НАИБОЛЕЕ ВЫГОДНЫЕ ЛОМБАРДЫ

Государственный имеет единые расценки, его отделения - по всему городу, а вот частные в центре платят больше, чем на окраине. Самые невыгодные ломбарды - на вокзалах (от изделий). Рассчитаны они часто на приезжих. Специальные ломбарды для антиквариата и драгоценных камней находятся в самом центре.

Кстати, у ломбардов есть еще одна функция - туда можно сдавать вещи просто на хранение, например, уезжая на дачу. Оптимальный период - 0,5 от суммы оценки в месяц.

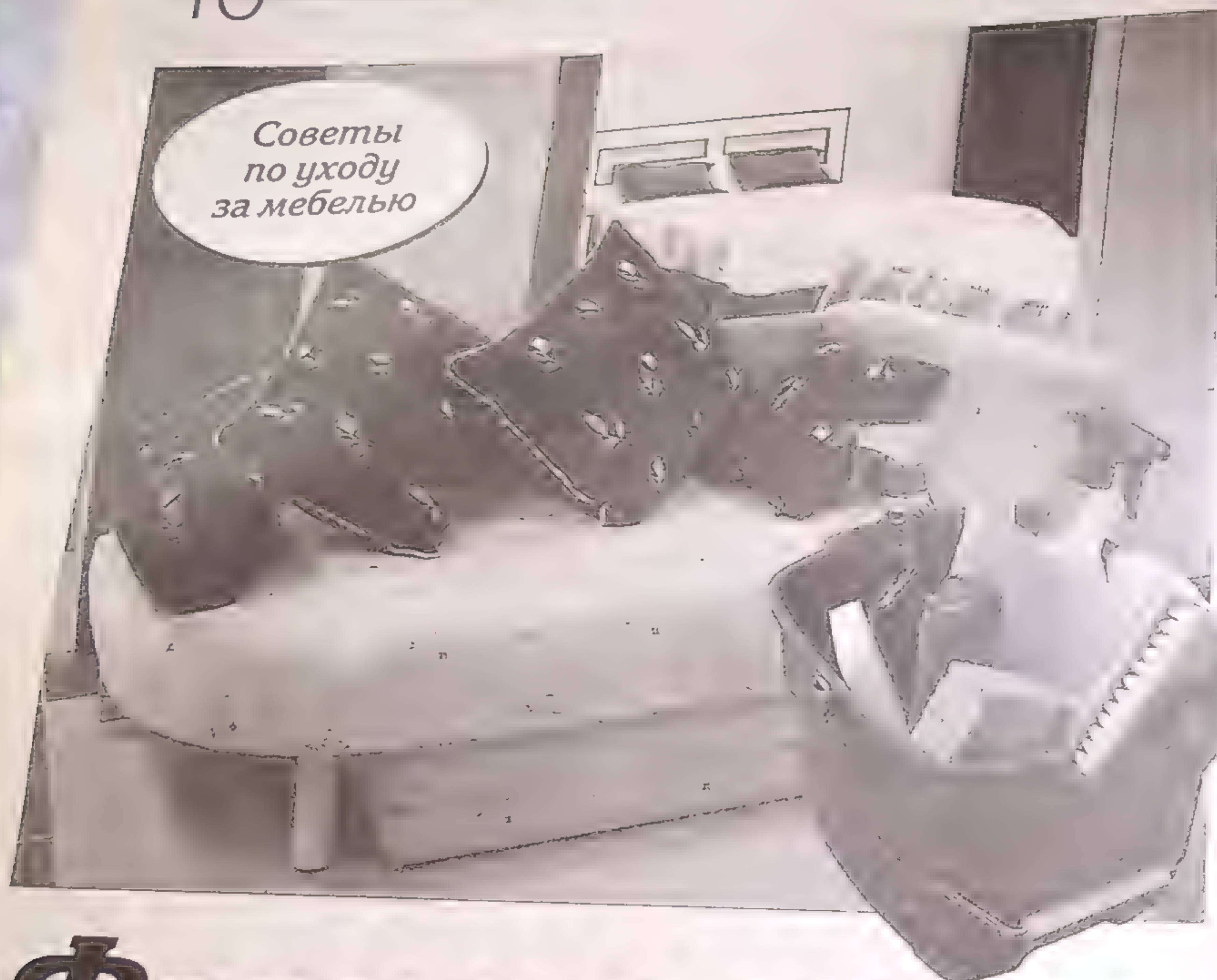
КОГДА ФИНАНСЫ ПОЮТ РОМАНСЫ

Идем в ломбард, помня о четырех правилах

10

ЧИСТЮЛЯ

Советы
по уходу
за мебелью



Флок шениллу не товарищ

ФЛОК

Регулярный уход

Для удаления пыли и поддержания блеска материала ткань необходимо регулярно обрабатывать.

Можно также успешно использовать для этого мягкую губку.

Удаление пятен

Для удаления свежих жирных пятен...

ствами, содержащими сильные химикаты, а также растворители на основе нефтепродуктов.

ШЕНИЛЛ

Удаление пятен

Свечной воск следует раздробить, соскрести и собрать пылесосом. Накройте оставшееся пятно промокающей бумагой и прогладите. Нанесите трихлорэтан на ткань и высушите.

Красное вино: немедленно промокните жидкость. Затем посыпьте влажное пятно солью. После того как соль высохнет и впитает вино, почистите или пропылесосьте.

Белое вино: обработайте ткань раствором из 3/4 метилового спирта и 1/4 воды и просушите. Снова обработайте раствором мягкого мыла и высушите. Пропылесосьте.

Белокоотовские тряпочки - выгодно или нет?

Прочитала у вас в «Хозяйке» про какие-то салфетки. Что за «Белый кот» и где дают? Как хоть тряпочка выглядит?

Анна Яковлева.

Салфетка стоит 600 рублей. Если найдете знакомого, кто там, в фирме уже подписан и у кого есть скидки, выйдет дешевле, скидки, как говорили - до 25 процентов.

Да, очень дорого, но как ни банально - оно того стоит. У меня еще есть (была, вернее) тряпочка для вытирания пыли со специальным покрытием антистатическим, пыль долго не садится потом на мебель.

Правда, я ее испортила - посушила на батарее, а делать этого категорически нельзя с любыми белокоотовскими тряпками.

Эля ШЕСТАКОВА.

ДОЛОЙ НЕПРИЯТНЫЕ ЗАПАХИ!

Чтобы в комнате был приятный запах, нужно несколько капель духов или одеколона капнуть на незажженную электрическую лампочку.

В герметически закрывающийся бокал или банку положите слой лепестков лилии, розы или других благоухающих цветов и посыпьте мелкой солью, затем вновь слой лепестков, а сверху - соль. Заполните таким образом бокал или банку и налейте туда 3-4 ложки спирта или водки. Если открыть банку на несколько минут, в комнате будет приятный запах.

Если в холодильнике появился затхлый запах, нарежьте кусочками черный хлеб, разложите его по полкам и подержите в закрытом холодильнике несколько часов.

Ящики столов, тумбочки, гардеробы, серванты, шкафы (в том числе и книжные) надо обязательно проветривать раз в месяц, оставляя на ночь открытыми.

Затхлый запах в чемодане можно устранить, протерев его тряпкой, смоченной в уксусе, а затем просушить, желательно на солнце.

Неприятный запах в буфете можно удалить, положив в него немного древесного угля или ломтик лука.

Для устранения специфического запаха в шкафу...

кальцинированной соды (2 ст.ложки на 1 л кипятка).

Если в шкафу появилась плесень, нужно положить в него несколько шариков камфоры - она поглощает влагу.

Чтобы в термосе не было затхлого запаха, нужно положить в него 2 ст.ложки риса, залить теплой водой, закрыть и несколько раз хорошенько встряхнуть, после этого промыть горячей водой. Можно прополоскать термос водой, в которую добавлен уксус (1 ч.ложка на стакан воды).

Чтобы в комнате исчез запах табака, нужно открыть окно, намочить холодной водой два-три махровых полотенца и положить их в разных местах. Мокрые полотенца хорошо впитывают запах табака.

Если ботинки имеют неприятный запах пота, их нужно протереть изнутри слабым раствором марганцево-кислого калия.

Чтобы удалить с одежды запах нафталина или других веществ, применяемых против моли, нужно положить в шкаф немного сухой горчицы.

Чтобы устранить запах лука, нужно растереть в ладонях немного сухой поваренной соли, а затем вымыть их мылом. Можно протереть руки уксусом.

Если руки пахнут...

Флок шениллу не товарищ

ФЛОК

Регулярный уход

*Для удаления пыли и поддержания шелковистого блеска материала ткань необходимо регулярно обрабатывать пылесосом;

*Пыль может быть также успешно удалена при помощи губки или мягкой щётки для одежды.

Удаление пятен

*Чтобы удалить свежие жирные пятна, обработайте загрязненный участок небольшим количеством воды и мягкого мыла, подождите 2-3 минуты, затем сотрите пятно круговыми движениями губки или мягкой щетки. Тщательно высушите чистую, влажную поверхность и восстановите ворс, расчесав его в существующем направлении.

*Пятна, нанесенные шариковой ручкой или помадой, можно нейтрализовать с помощью 10%-ного спиртового раствора.

*Не пытайтесь отскоблить засохшие пятна или слипшийся ворс материала.

*Не пользуйтесь чистящими сред-

ствами, содержащими сильные химикаты, а также растворители на основе нефтепродуктов.

ШЕНИЛЛ

Удаление пятен

*Свечной воск: следует раздробить, соскрести и собрать пылесосом. Накройте оставшееся пятно промокающей бумагой и прогладьте. Нанесите трихлорэтан на ткань и высушите остаток жидкости.

*Жевательная резинка: покройте жевательную резинку кубиками льда (в пластиковом пакете) и соскребите тупым предметом. Нанесите метиловый спирт на ткань и высушите с прихлопыванием.

*Кофе: промокните влажную ткань, обработайте раствором мягкого мыла и высушите избыток влаги.

*Пиво: промокните жидкость, затем нанесите раствор уксуса (2 ст.ложки на 1 л. воды). Промокните избыток влаги и просушите.

*Шоколад: соскребите высохшее пятно и обработайте раствором мягкого мыла. Высушите избыток влаги

*Красное вино: немедленно промокните жидкость. Затем посыпьте влажное пятно солью. После того как соль высохнет и впитает вино, почистите или пропылесосьте.

*Белое вино: обработайте ткань раствором из 3/4 метилового спирта и 1/4 воды и просушите. Снова обработайте раствором мягкого мыла и высушите. Пропылесосьте

СПЛЕНДЕР

Удаление пятен

*Жир, масло: обильно посыпать солью, дать впитаться, снять остатки сухой губкой, затем смочить губку в спирте и несильно потереть пятно.

*Мороженое: потереть щеткой с жестким ворсом, затем обработать пемолющим средством.

*Фрукты: обработать участок пемолющим средством, просушить остаток влаги.

*Чай, какао: обработать участок раствором уксуса с пемолющим средством.

Фото Н.ПЛАНКИНОЙ.

зом бокал или банку и налейте туда 3-4 ложки спирта или водки. Если открыть банку на несколько минут, в комнате будет приятный запах.

*Если в холодильнике появился затхлый запах, нарежьте кусочками черный хлеб, разложите его по полкам и подержите в закрытом холодильнике несколько часов.

*Ящики столов, тумбочки, гардеробы, серванты, шкафы (в том числе и книжные) надо обязательно проветривать раз в месяц, оставляя на ночь открытыми.

*Затхлый запах в чемодане можно устранить, протерев его тряпкой, смоченной в уксусе, а затем просушить, желательно на солнце.

*Неприятный запах в буфете можно удалить, положив в него немного древесного угля или ломтик лука.

*Для устранения специфического запаха в шкафу, где хранится хлеб, нужно время от времени протирать его тряпкой, смоченной уксусом, а также регулярно проветривать.

*Если в кухне появился неприятный запах, надо налить на сковородку немного столового уксуса и держать на огне, пока он не испарится. Можно также сжечь сухую лимонную или апельсиновую корочку.

*Для устранения неприятного запаха из кухонных раковин следует не реже одного раза в неделю промывать сточную трубу кипящим раствором

водой, в которую добавлен уксус (1 ч.ложка на стакан воды).

*Чтобы в комнате исчез запах табака, нужно открыть окно, намочить холодной водой два-три махровых полотенца и положить их в разных местах. Мокрые полотенца хорошо впитывают запах табака.

*Если ботинки имеют неприятный запах пота, их нужно протереть изнутри слабым раствором марганцево-кислого калия.

*Чтобы удалить с одежды запах нафталина или других веществ, применяемых против моли, нужно положить в шкаф немного сухой горчицы.

*Чтобы устранить запах лука, нужно растереть в ладонях немного сухой поваренной соли, а затем вымыть их с мылом. Можно протереть руки уксусом.

*Если руки пахнут чесноком, протрите их кофейной гущей.

*Иногда во время ремонта руки пропитываются стойким запахом керосина или масляной краски. Прежде чем мыть их, нужно добавить в воду немного горчицы, и запах исчезнет.

*Запах пролитого горячего молока на плите быстро распространяется по всей квартире. Чтобы этого избежать, надо накрыть место с пролитым молоком влажной бумагой, сбрызнутой уксусом. Уксус полностью поглотит этот запах.

Фото Д.ВОЛОДИКОВА.

КАКАЯ ТЕХНИКА НРАВИТСЯ ХОЗЯЙКЕ?

Отдельные мнения

Люблю новые модели пылесосов. Специально не говорю марку, таких у разных фирм много. Во-первых, мне очень нравится, что когда перемещаешься по квартире, шнур пылесоса сам разматывается и сматывается, втягиваясь внутрь корпуса, то есть абсолютно не мешает под ногами и под колесами. Кроме того, у нового пылесоса удобная ручка, функциональные насадки.

Во-вторых, наш предыдущий пылесос часть пыли гонял с воздухом. Как мне объяснили специалисты, этим грешат модели с постоянным пылесборником. И все же я неохотно пошла на покупку модификации со сменными бумажными мешками, не хотелось с ними возиться.

Но, как оказалось, каждый мешок живет достаточно долго, наполняясь около месяца, продаются они комплектами и стоят приемлемо.

Я сделала вывод: чем больше функций, тем больше вероятность, что прибор будет ломаться. Я не из тех людей, которым нужно, чтобы пылесос был еще одновременно фотоаппаратом и факсом, чтобы он крестиком вышивал и шнурки завязывал. Мне нужно, чтобы он хорошо пылесосил! Кстати, в последнее время мне упорно звонят и предлагают приобрести пылесос с водным фильтром. Я не знаю, насколько это хорошо, поэтому здесь пока ничего менять не собираюсь.

Инна РАЗГУЛЯШ.



Кастрюля пригорела

Если пригорела кастрюля, нужно налить в нее крепкий раствор соли. Через несколько часов вскипятить, а затем уже отчищать.

Выбирая мойку, не ошибись!

А вы знаете, что выбор моек сейчас почти безграничен? И что ныне на рынке есть не только обычные одночашные мойки, но и... многочашные, с клапанами-автоматами и прочими «прибамбасами»? Так как найти мойку - практичную и красивую, «на зависть»?

ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С ФОРМЫ

Сегодня в продаже есть мойки круглые и прямоугольные, с разным количеством чаш. Классический вариант - это, конечно, чаша прямоугольная или квадратная. Но вот удивительно: круглые чаши при равном объеме с прямоугольными оказываются намного вместительнее! А сегодня самой популярной моделью можно назвать угловую конфигурацию кухонного гарнитура, и, соответственно, угловые модели мойки. Такие мойки обычно состоят из двух прямоугольных чаш, расположенных в одну линию или под углом 45°. А может встретиться вариант, в котором сочетаются чаши разных очертаний: например, прямоугольная, треугольная и округлая. Обратите внимание и на глубину чаши. Сочень глубокой вам будет неудобно - придется постоянно наклоняться. Оптимальной считается глубина 200 мм.

ИЗ ЧЕГО ИХ ДЕЛАЮТ

Самый распространенный материал для моек - это хромоникелевая нержавеющая сталь. Она удобна, гигиенична, но, устанавливая ее, не забудьте поставить под нее шумопоглощающие прокладки. И еще - та-

кую мойку обязательно нужно заземлить, если рядом расположен какой-либо электроприбор!

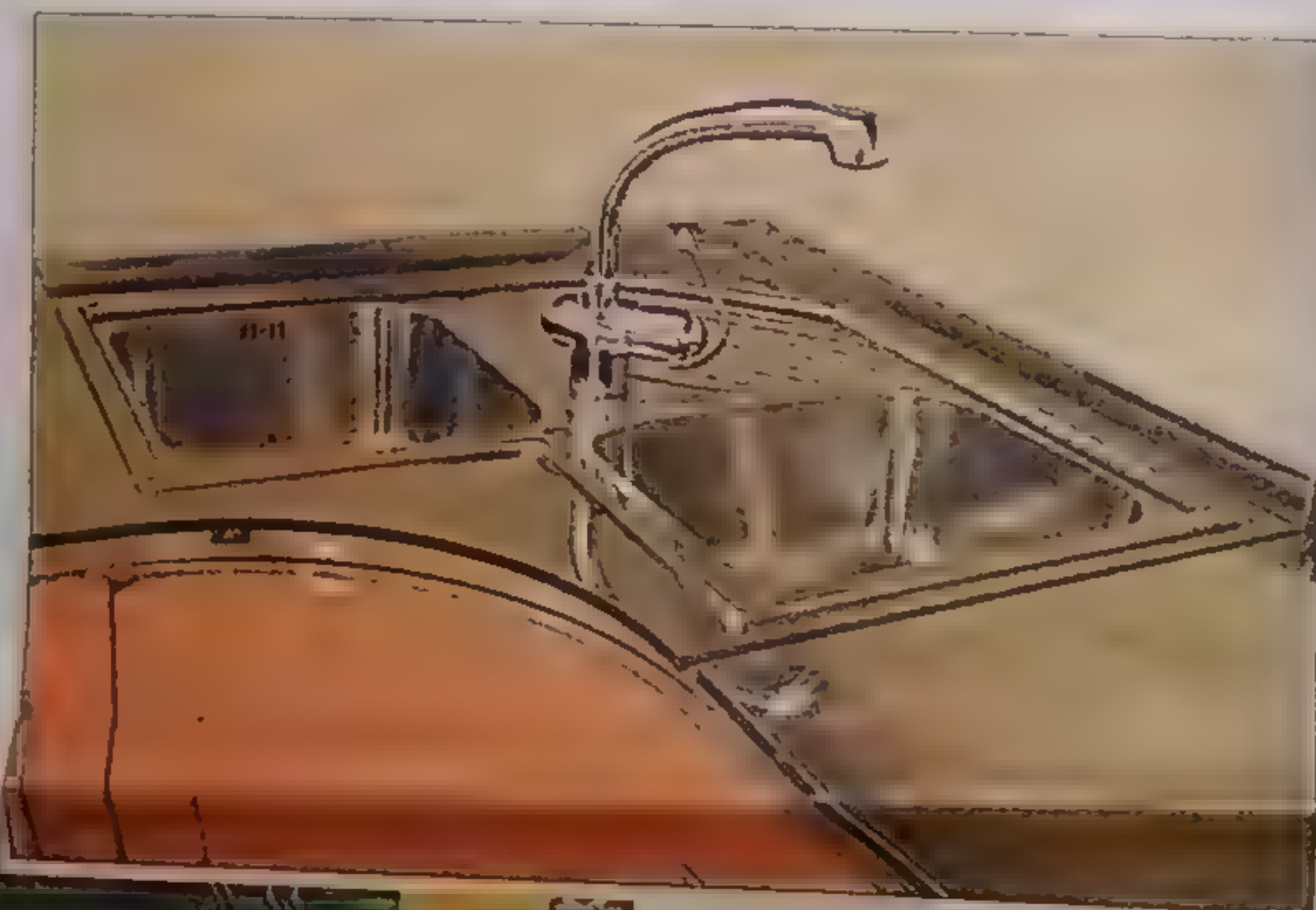
Основа стальных эмалированных моек - штампованная сталь. У эмали хорошая коррозионная стойкость, она, как и «нержавейка», устойчива к агрессивным средам, а к тому же имеет широкую цветовую гамму. Недостаток этого покрытия - в малой прочности. Эмаль может сколоться при ударе, что существенно подпортит вид изделия, а то и приведет к коррозии металла.

Керамические эмалированные мойки изготавливаются из фарфора и выглядят по сравнению с фаянсовой. Такие мойки прочны, но тяжелы, чувствительны к ударам.

Чугунные эмалированные мойки уже почти полностью уступили свое место на кухне более современным. А зря - они

надежны и дешевы! Правда, чугунной эмалированной мойке вредны морская соль, абразивные моющие средства. Но при правильной эксплуатации такая мойка прослужит вам сто лет.

Ну а материал композитных моек состоит из наполнителя (гранитная крошка, кварцевый песок, стекловолокно) и полимерного связующего (акрил). Такие мойки надежны, выдерживают высокие температуры, легки в уходе, поскольку к ним почти не прилипает жир, поглощают звук падающей воды и не боятся агрессивных сред. Но такие потребительские свойства подобных материалов пропорциональны доле в них твердого компонента: чем больше доля гранита, тем выше твердость и износостойкость материала; чем больше доля полимера, тем выше ударопрочность.



И ПЛЮС К ТОМУ...

Если выцените «прибамбасы» и хотите идти в ногу со временем, посмотрите, чтобы мойка была оснащена управляемым механизмом слива. А также диспенсером для мыла - он устанавливается на поверхности мойки и имеет заполняемый жидким средством контейнер, позволяющий не занимать пространство разницы...



Долгая жизнь бокам

Ванна, просто стоящая на ножках, портит вид в ванной комнате. Поэтому с передней стороны ее обычно закрывают экраном в цвет стен или закладывают такой же, как на стенах, плиткой. А по правилам надо подбирать цвет экрана или облицовку к цвету пола, а не стен.

Тогда пространство ванной зрительно увеличится.
Фото Н. ПЛАНКИНОЙ.

ФОТОГРАФИЯ ВО ВСЮ СТЕНУ

Не стоит расстраиваться, если у вас малогабаритная квартира. Ведь даже небольшую комнату зрительно можно увеличить. Один из способов расширить пространство - оклеить комнату фотообоями. Похожего эффекта можно добиться, сделав зеркальную стену, но это дорого и довольно трудно.

Фотообои представляют собой полотно бумаги, на которых нанесены фрагменты картин, чаще всего с изображением природы. Кроме того, фотообои - верный способ ежедневной психологической подзарядки.

Чаще всего их можно увидеть в гостиной. Но почему бы не «занести» кусочек природы в спальню или на кухню? Ведь так приятно отвлечься от суеты и немного расслабиться, не выходя из дома!

В продаже есть как отечественные, так и импортные, в основном немецкие фотообои. Их размеры достаточны, чтобы...

ной стене. А остальные стены можно оклеить подобранными по цвету однотонными обоями.

Если вы боитесь не угадать с рисунком или просто любите разнообразие, фотообои можно не клеить, закрепить так, чтобы через какое-то время их можно было легко поменять. Еще один способ - наклеить фотообои с меняющимся рисунком.

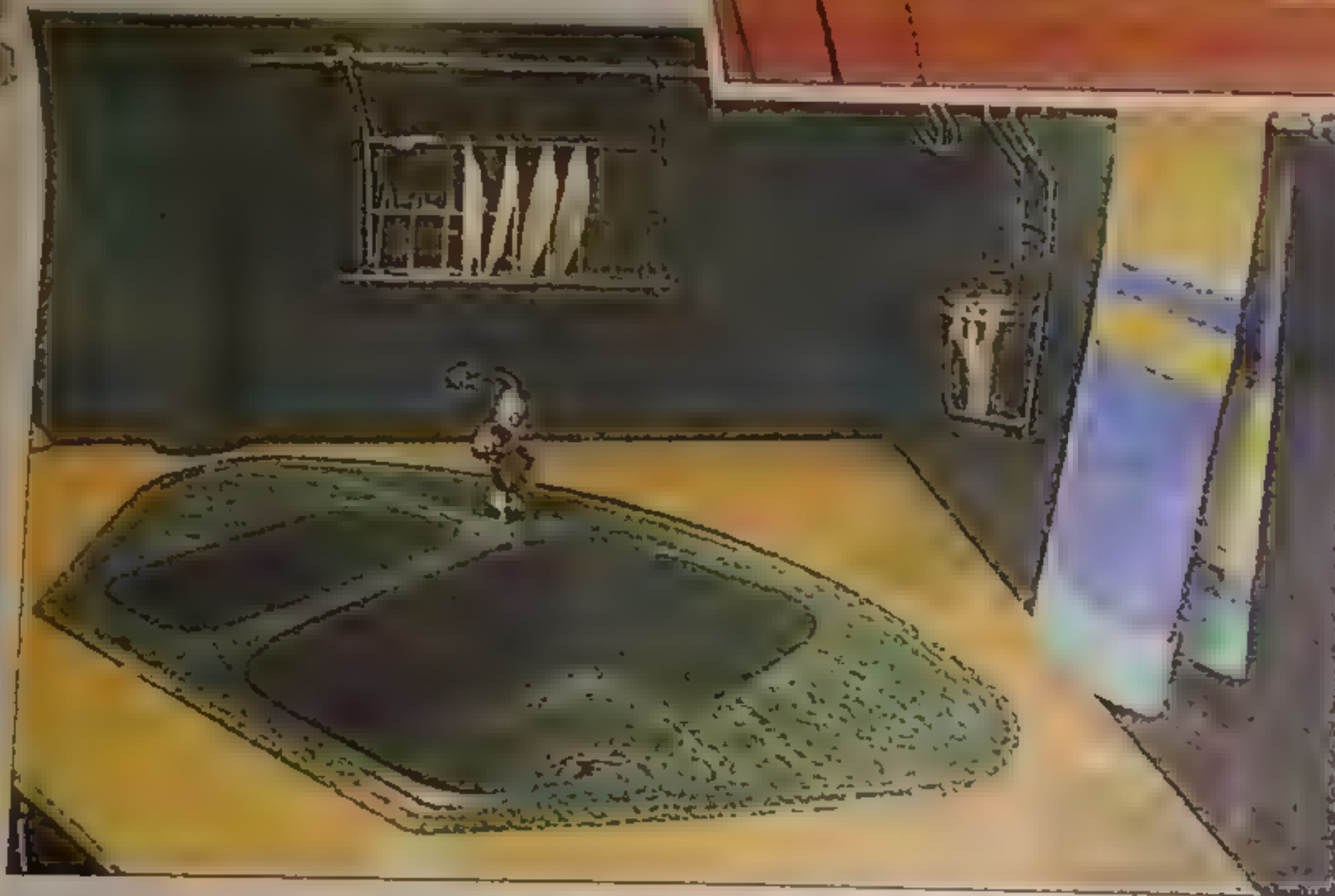
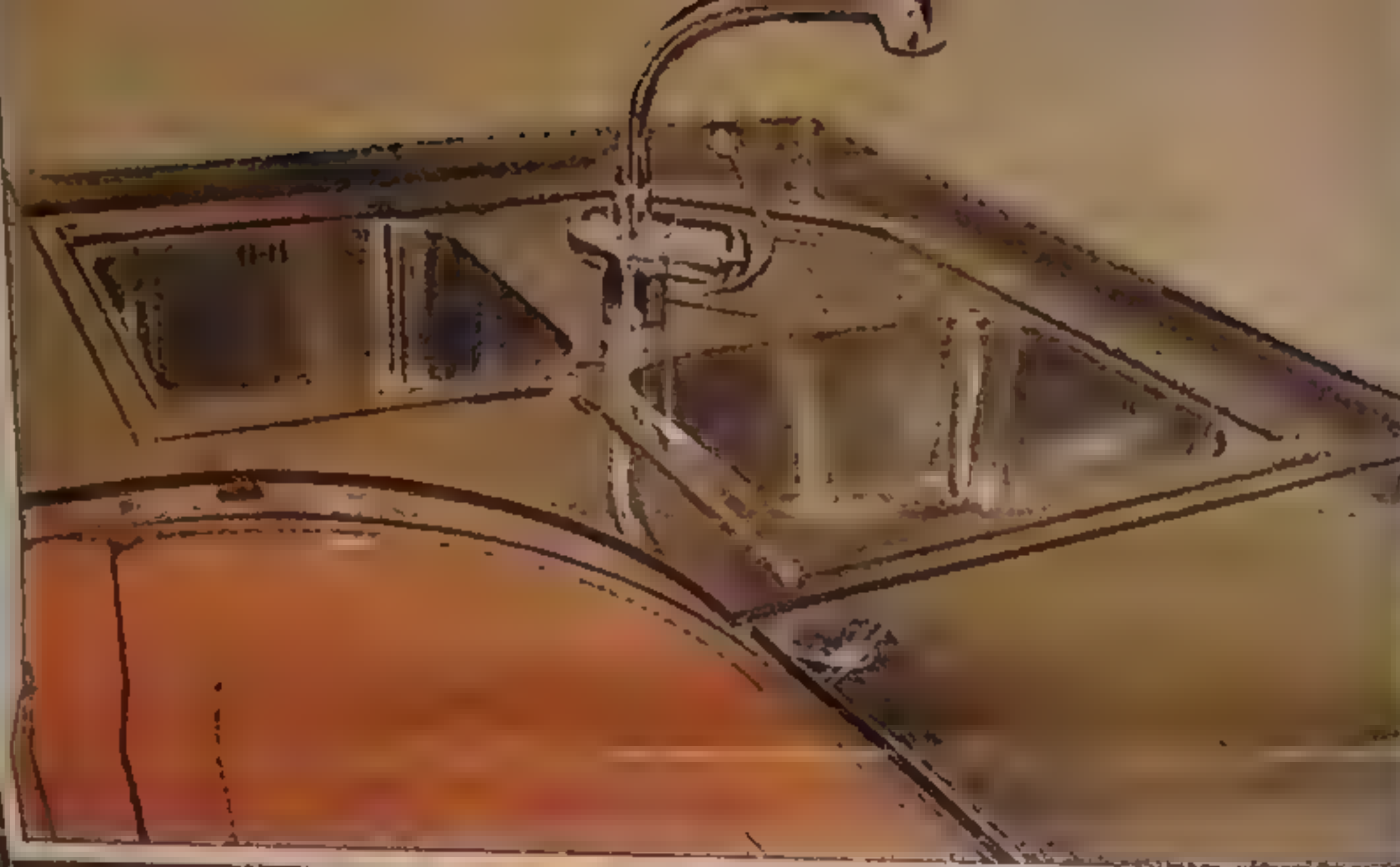
© «Сударушка».



ят из двух прямоугольных чаш, расположенных в одну линию или под углом 45°. А может встретиться вариант, в котором сочетаются чаши разных очертаний: например, прямоугольная, треугольная и округлая. Обратите внимание и на глубину чаши. Сочены глубокой вам будет неудобно - придется постоянно наклоняться. Оптимальной считается глубина 200 мм.

ИЗ ЧЕГО ИХ ДЕЛАЮТ

Самый распространенный материал для моек - это хромоникелевая нержавеющая сталь. Она удобна, гигиенична, выдерживает высокие температуры, не боится абразивных чистящих средств. И еще - та-



И ПЛЮС К ТОМУ...

Если вы цените «прибамбасы» и хотите идти в ногу со временем, посмотрите, чтобы мойка была оснащена управляемым механизмом слива. А также диспенсером для мыла - он устанавливается на поверхности мойки и имеет заполняемый жидким средством контейнер, позволяющий не занимать пространство различными емкостями. Удобен также диспозуер - измельчитель пищевых отходов - и коландр - подобие дуршлага из пластмассы или «нержавейки», повторяющее форму чаши, в нем удобно мыть овощи и фрукты и размораживать мясо.

© «Сударушка».

Фото Д.МАРКОВА, Д.ДАШКОВА.

ФОТОГРАФИЯ ВО ВСЮ СТЕНУ

Не стоит расстраиваться, если у вас малогабаритная квартира. Ведь даже небольшую комнату зрительно можно увеличить. Один из способов расширить пространство - оклеить комнату фотообоями. Похожего эффекта можно добиться, сделав зеркальную стену, но это дорого и довольно трудно.

Фотообои представляют собой полотна бумаги, на которых нанесены фрагменты картин, чаще всего с изображением природы. Кроме того, фотообои - верный способ ежедневной психологической подзарядки.

Чаще всего их можно увидеть в гостиной. Но почему бы не «занести» кусочек природы в спальню или на кухню? Ведь так приятно отвлечься от суеты и немного расслабиться, не выходя из дома!

В продаже есть как отечественные, так и импортные, в основном немецкие фотообои. Их размеры достаточно стандартны и разнятся от 1,3х1,7 до 2,3х3,3 метра. А вот разброс цен широк - от 100 до 1500 рублей за упаковку.

В среднем бумажные обои живут 5 лет. Но фотообои выцветают быстрее. Поэтому место нужно выбирать так, чтобы свет из окна падал на них равномерно.

Необязательно оклеивать всю комнату, достаточно разместить их на од-

ной стене. А остальные стены можно оклеить подобранными по цвету однотонными обоями.

Если вы боитесь не угадать с рисунком или просто любите разнообразие, фотообои можно не клеить, закрепить так, чтобы через какое-то время их можно было легко поменять. Еще один способ - наклеить фотообои с меняющимся рисунком.

© «Сударушка».



Колониальный стиль иногда еще называют этническим

КИТАЙСКИЕ ФОНАРИКИ, ПЛЕТЕННЫЙ АБАЖУР...

Первый пик популярности пришелся на 60-70-е годы XIX века, эпоху колониальных завоеваний, когда в Европу из британских, голландских и прочих протекторатов хлынул поток декоративных предметов, относящихся к «примитивным» культурам.

Чем так покорили европейцев африканские статуэтки, малайзийская ротанговая мебель, китайские бумажные фонарики? Наверное, не только экзотичностью происхождения, но и необыкновенным обаянием мира, где человечество хранит воспоминания о своем детстве, своей наивностью и рукотворностью.

Интерес к колониальным предметам интерьера то угасает, то вспыхивает вновь. Очередная волна этнического бума прокатилась по Европе и Америке в эпоху хиппи, а затем пошла на спад.

Сегодня мы снова видим рост популярности колониальной экзотики, но она уже приобретает черты респектабельности.

Что касается светильников, то забавно наблюдать, как современные технологии подстраиваются под этнические каноны. Возможно, многие готовы превратить свое жилище в стильную хижину африканского вождя, но вряд ли кто-нибудь согласится коротать вечера при скудном свете чадающего масляного фитиля в глиняной плошке. Поэтому этническая стилизация светильников в основном касается только форм и декора.

Светящаяся маска колдуна, абажур в виде глиняных черепков или плетеной посуды готовы примирить новые технологии с древней сутью: свет сопровождал человека с самых давних времен, задолго до того, как появилось нечто, называемое «цивилизацией».



Как собрать системный блок самостоятельно

СКОРО В ПРОДАЖЕ

МОЙ КОМПЬЮТЕР

ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ О ТОМ, ЧТО ВАМ КАЖЕТСЯ СЛОЖНЫМ

Мифы и правда о мониторах

Открываем виртуальный счет в Интернете

Обзор популярных игр "Звездные войны" и "Жажда скорости"

12

любимчики

Знаковые букеты

Деве - фиалки, орхидеи для близняшек

ОВЕН

Овнам, как и львицам, надо дарить букеты царские. Все цветы должны быть свежие, крупные и как на подбор. Представьте себе, что вы отправляетесь на свадьбу знакомому генералу. Вот такие цветы и покупайте - огромные белые или красные розы, очень крупные пионы, тюльпаны - «тяжелых», темно-красных тонов, в больших букетах. Огромные букеты гладиолусов и пышных тропических хризантем только приветствуются.

ТЕЛЕЦ

Девушки с характером, уверенные в себе. Поэтому букет должен быть эффектным, стильным, красивым. Никак не растрепанным, и без излишних золотых бантов и прочей мишуры. Телец любит крупные красивые цветы. Например, розы, желательно красных и розовых тонов. Гладиолусы розовые и красные, можно в сочетании с белыми. Неожиданно может растрогаться от мелких светлых цветов - подснежников, незабудок, ландышей... Большие белые хризантемы тоже могут быть в ее вкусе, но будьте осторожны - у всех вкусы разные!

БЛИЗНЕЦЫ

Крайне загадочный знак. Близнецы любят все, совершенно не связанное между собой. Они и от белых орхидей не откажутся, и ветку сирени с интересом понюхают, и тюльпан белый полюбят с первого взгляда. Обоймайте для девушки-близницы куст жасмина или черемухи - она и тут будет рада! Нарви ей на даче гладиолусов вперемешку с зеленой травой, или просто мелких беленьких маргариток - и она будет вполне довольна. Казалось бы - вот оно! Девушка-Близница любит все светлое и белое. А нет! Если ей подарить букет красных пионов или оранжевых маков она примет с не-

ОВЕН - герань, азалия, бегония.

ТЕЛЕЦ - фиалка, бегония, цикламен.

БЛИЗНЕЦ - папоротник, плющ, традесканция.

ВЕСЫ - гортензия, кроктон, зигокактус.

СКОРПИОН - олеандр, молочай, гинура.

СТРЕЛЕЦ - кливия, сансевиера, плющ.



ВОТ ШКОДА!

Мой котенок частенько грызет обувь и рвет книги. Как его отучить от этого безобразия?

Таня Б.

Любой котенок, особенно когда у него меняются зубы, должен что-то грызть. Держите в доме специально для него удобные палочки, большие кости, прочные игрушки, мячики, свежие веточки. Привяжите к дверной ручке фантик на прочной нитке или резинке, с такой игрушкой котенку интересно играть, он будет пытаться ее оторвать и утащить. И, главное, котенок не должен надолго оставаться один. От безделья начинает škodить не только общительный котенок, но и «пожилой» кот.

Любые попытки грызть книги или какие-либо вещи должны пресекаться тотчас же, но мягко. Лучше всего переключить внимание котенка на игрушку. Наказывать маленького питомца спус-

тя некоторое время после совершения проступка совершенно бесполезно. Он уже давно забыл о разорванной книге, и если вы станете бить его этой книгой, то результат будет противоположным: мало того, что он станет бояться вас, он еще сочтет все книги своими врагами и в ваше отсутствие постарается расправиться с ними по-своему.

Обувь лучше прятать. Нет обуви - нечего грызть. Если грызть обувь уже вошло в привычку, постарайтесь отучить малыша от этого, чтобы обезопасить свою обувь в дальнейшем (когда-нибудь вы забудете ее убрать). Для этого возьмите старую, приготовленную на выброс обувь, насыпьте внутрь немного перца или мелкого табака и поставьте на привычное место. Этот метод можно применять и в том случае, если вы хотите отучить котенка залезать на кровать. Поверх постели расстелите какую-нибудь старую простыню и посыпьте ее молотым перцем.

НОВЫЙ ГОД - ЭТО ТАК... СТРАШНО!

Праздничное испытание для собак

Мы встречали Новый год у друзей, и, естественно, наша собака осталась дома. Она у нас воспитанная и послушная; но в этот раз, вернувшись домой, мы обнаружили там полный разгром, а собака была очень напугана и совсем не чувствовала себя виноватой, как бывает обычно, если она

шту. Кстати, собака может разгромить квартиру со страху не только под Новый год, но и в любое другое время. Особенно сильная паника охватывает животное, когда дома больше никого нет. Они в прямом смысле сходят с ума. Что же делать в таких случаях?

Постарайтесь не оставлять собаку надолго одну дома в праздничные дни. Как

...ландышей... Большие белые хризантемы тоже могут быть в ее вкусе, но будьте осторожны - у всех вкусы разные!

БЛИЗНЕЦЫ

Крайне загадочный знак. Близнецы любят все, совершенно не связанное между собой. Они и от белых орхидей не откажутся, и ветку сирени с интересом понюхают, и гиацинт белый полюбят с первого взгляда. Обломай для девушки-Близнеца куст жасмина или черемухи - она и тут будет рада! Нарви ей на даче охапку нарциссов вперемешку с зеленой травой, или просто мелких беленьких маргариток - и она будет вполне довольна. Казалось бы - вот оно! Девушка-Близнец любит все светлое и белое. Ан нет! Ничего подобного. Букет красных пионов или оранжевых маков она примет с не меньшим удовольствием. А еще - фиалки, ландыши, незабудки, лютики, хризантемы и гортензии. Короче говоря, подарите своей девушке-Близнецу цветочный магазин, - не ошибетесь.

РАК

У Раков, как и Рыб с Водолеями, есть пристрастие к воде. Однако набор цветов несколько отличается. Предпочтителен набор светлых, по возможности белых цветов. Это крупные белые каллы, белые лилии и белые кувшинки. Весной - белые ландыши и белая сирень.

ЛЕВ

Львицам надо букеты дарить царские, как и Овнам. Аромат и эффектность цветов наводят Львицу на мысль об охоте. Жертвой обычно становится даритель букета. Если он только об этом и мечтал, можно считать, что дело сделано!

ДЕВА

Девушки этого знака самостоятельные, уверенные в себе. И не собираются быть ни на кого похожими. Поэтому любят фиалки. Подарите Деве горшочек с цветущей фиалкой, и она растает. Правда, может растаять и вместе с горшочком. Уж очень самостоятельная. Любит астры, неплохо относится к различного рода ромашкам, любит розы (чаще - растущие, а не в букете!). Практичная Дева не расстроится, если букет завянет через несколько дней, однако если он окажется растущим в горшочке и будет цвести



ОВЕН - герань, азалия, бегония.

ТЕЛЕЦ - фиалка, бегония, цикламен.

БЛИЗНЕЦ - папоротник, плющ, традесканция.

РАК - фуксия, агава, алоэ.

ЛЕВ - бальзамин, калла, китайская роза.

ДЕВА - монстера, драцена, циссус.

еще не раз, то впечатление от дарителя, возможно, будет намного лучше.

ВЕСЫ

Весам можно дарить розы не задушиваясь. Главное, чтобы букет был со вкусом подобран и не страдал асимметрией. Особенно будут одобрены розы необычных, нежных расцветок - белорозовые, светло-сиреневые, розовые.

СКОРПИОН

Сексуальным Скорпионам лучше всего подходят гвоздики, им принято также дарить махровые хризантемы, особенно темных тонов, темные пионы. Отлично подойдут им и большие кроваво-красные розы, которые очень хорошо будут смотреться с мелкими вечнозелеными листьями.

СТРЕЛЕЦ

Уверенным в себе Стрельцам, как любительницам разбивать сердца, особенно подойдут ярко-красные и розовые цветы. Стрельцам рекомендуют дарить нарциссы и смешанные букеты тюльпанов и нарциссов. Тюльпаны должны быть опять же кроваво-красными.

ВЕСЫ - гортензия, кротон, зигокактус.

СКОРПИОН - олеандр, молочай, гинура.

СТРЕЛЕЦ - кливия, сансевиера, плющ.

КОЗЕРОГ - драцена, юкка, фикус.

ВОДОЛЕЙ - драцена, рео, молочай.

РЫБА - циперус, орхидея, толстянка.

Кстати говоря, многие девушки считают нераспустившиеся тюльпаны очень сексуальными цветами.

КОЗЕРОГ

Козероги предпочитают светлые тона. Белые и желтые, с белыми полосками тюльпаны, белые и белые с розовым гвоздики и хризантемы - вот чем можно очаровать девушку, родившуюся под знаком Козерога. Говорят, что многим из них особенно нравятся перистые крупные хризантемы. Хотя некоторые соглашались и на обычную маргаритку - лишь бы была подарена любимым человеком!

ВОДОЛЕИ И РЫБЫ

Связанные с водой знаки даже цветы любят либо выросшие во влажном, болотном климате, а то и вообще во влажных тропиках. И те и другие любят пышные орхидеи, особенно белых, сочных бело-розовых цветов. Нарциссы и лилии преобладают в хит-парадах Рыб и Водолеев. В отсутствие лотоса в средней полосе России для Рыб и Водолеев вполне подойдет огромный букет белой сирени.

Фото Е. ВИБЮРСКОГО.

НОВЫЙ ГОД - ЭТО ТАК... СТРАШНО!

Праздничное испытание для собак

Мы встречали Новый год у друзей, и, естественно, наша собака осталась дома. Она у нас воспитанная и послушная, но в этот раз, вернувшись домой, мы обнаружили там полный разгром, а собака была очень напугана и совсем не чувствовала себя виноватой, как бывает обычно, если она что-то делает не так. В чем причина?

Ирина КРОШКИНА,
Н.Новгород.

Все собаки безумно боятся громких звуков, исходящих неизвестно откуда: грозы, выстрелов, взрывов, громких хлопков. А поскольку петарды и хлопушки начинают продавать задолго до Нового года, волнения у собак начинаются как минимум за 2-3 недели до праздника и продолжаются еще недели две. Вспомните, как вздрагиваете вы, когда неожиданно за окном мальчишки взрывают хлопушку и петарду. А у собак более чуткий слух, и неожиданный резкий звук настолько страшен для них, что может привести даже к инфар-

кту. Кстати, собака может разгромить квартиру со страху не только под Новый год, но и во время сильной грозы с громом и молнией. Особенно сильная паника охватывает животное, когда дома больше никого нет. Они в прямом смысле сходят с ума. Что же делать в таких случаях?

Постарайтесь не оставлять собаку надолго одну дома в праздничные дни, как бы ни хотелось подольше посидеть в гостях. Если пес будет с вами, вы сможете его успокоить, приласкать и поговорить с ним.

Уходя, оставьте открытой дверь в ванную. Обычно ванная комната расположена в середине квартиры, яркие вспышки света там не видны, а звуки взрывов слышны гораздо слабее. Можно даже временно переселить туда питомца (на праздники).

Если собака никак не может успокоиться, дайте ей таблетку экстракта валерианы.

Выводите собаку гулять только по необходимости и ни в коем случае не спускайте с поводка, иначе в панике собака может убежать в неизвестном направлении, и неизвестно, удастся ли вам ее найти.

По этим каталогам вы можете подписаться на газету "Хозяйка в доме"



Следующий номер выходит 1 февраля.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ: 38566, 16546

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам печати,
телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций
27.04.2001 г.
Регистрационное свидетельство
ПИН 77-7929

Учредитель -
ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Адрес: 603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, 192, корпус 1.
Телефон 32-98-14
Генеральный директор
А.А. ЗАБОТИН

Рекламное агентство: e-mail reclama@gmi.ru
Дирекция: (8312) 34-88-20
Прием рекламы: (8312) 34-91-15, 34-91-16
Служба распространения
и доставки:
телефоны: (8312) 75-98-68, 75-97-53,
75-98-67, 75-97-54
Распространение в Республике Беларусь - ООО «Агро-НН»
Адрес: 220030, г. Минск, ул. К. Маркса, 15, офис 313.
Тел.: 206-68-46.
Подписной индекс РУП «Белпочта» 38566.

За достоверность рекламной
информации ответственность несет
рекламодатель.
Набор и верстка ЗАО «Редакционный центр
«Газетный мир»
Подписано в печать 11.01.2006 г.
в 14 часов (по графику в 14 часов)
Тираж 39748 Заказ № 3902
Цена договорная
E-mail: hozayka@gmi.ru
Типография ЗАО «ОГФНН», 603000
Н.Новгород, ул. Литвинова, 7-4



Главный редактор
С.А. ИУДИНА
Телефон 32-98-16
№ 2 (130), ЯНВАРЬ 2006 г.

ХОЗЯЙКА В ДОМЕ

№ 4 (132) — 2006 г.

ШОПИНГ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

Как
не бояться
продавцов
и отстаивать
свои права



Встречайте
ВЕСНУ
в платье

Оно вновь
главное в вашем
гардеробе



Это
идеально
в однокомнатной
квартире

«Струночки»

С УДОВОЛЬСТВИЕМ

Как
не бояться
продавцов
и отстаивать
свои права

ЗАБОТЛИВАЯ КАША

С ней
похудеешь,
согреешься,
вылечишься

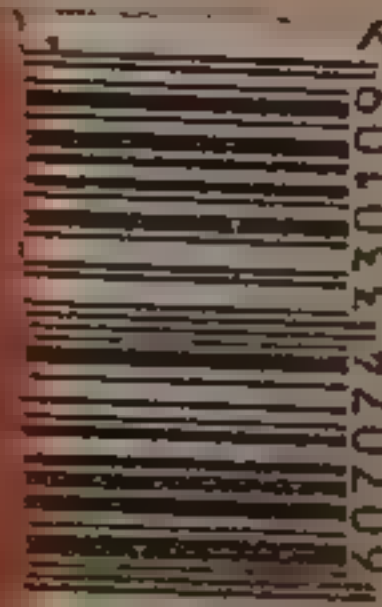


РАСПРОДАЖА УЦЕНКЕ — НЕ ТОВАРИЩ

Что вы не знаете о гарантиях, чеках и возврате товара

Это
идеально
в однокомнатной
квартире

11 Кузняз «по струночке»



2

начни с себя

Бьюти-мифы и их разоблачение

Каждое поколение женщин живет в мире своих иллюзий, слепо веря в свои собственные легенды «как стать красивой». Наши бабушки проводили 100 раз в день гребенкой по волосам в расчете на то, что волосы будут блестящими и здоровыми. Наши мамы старались употреблять побольше желатина, надеясь, что их ногти станут крепче. Мы растираем скраб на лице каждый день, чтобы кожа стала чистой и бархатной.

Почему женщины так доверчивы и верят, что соблюдение подобных правил заставит нас выглядеть лучше? Почему мы покупаемся на такие же мифы? Из-за красивой и навязчивой рекламы? Или, может, мы, женщины, действительно любим сказки, где Золушку-трудоголика обязательно найдет принц. То есть если соблюдать рекомендации, то здоровая кожа (роскошные волосы, шикарные ногти) послушной девочке обеспечены. Тем временем целая орда рекламных гениев сеют смуту в умах:

МИФ ПЕРВЫЙ

Чтобы продлить молодость кожи следует пить не менее литра воды в день». Очень распространенный миф, поддерживаемый большинством известных фотомоделей. «Я пью не менее 5 стаканов воды в день», - сообщает с улыбкой Синди Кроуфорд. И миллионы женщин начинают подсчитывать количество выпитой воды. Но если ты думаешь, что это действительно улучшит твою кожу, то ошибаешься. Вода помогает коже действовать как

МИФ ВТОРОЙ

Сухая кожа склонна к раннему появлению морщин. В появлении 80% морщинок, которые ты увидишь когда-то в зеркале, виновато солнце. И только 20% - так называемые мимические морщинки. У курильщиц процесс появления морщинок ускоряется на пять-шесть лет. Однако обезвоженная кожа может казаться дряблой и морщинистой, в борьбе с этим частично поможет увлажняющий крем.



МИФ ТРЕТИЙ

Мне уже поздно пользоваться

способностью к восстановлению. Восстановление не произойдет само по себе, этот постепенный процесс займет минимум пару лет. Кстати, 80% вредного светового излучения проходит даже сквозь густые облака.

МИФ ЧЕТВЕРТЫЙ

Массаж головы способен предотвратить облысение. С научной точки зрения, данное утверждение еще никем не доказано. Сторонники массажа уверяют: таким образом к луковицам волос поступает больше питательных веществ. Ну и что? Эксперты считают, что массаж головы в большей степени оказывает антистрессовый эффект и эффект плацебо, что и приводит к положительным результатам для некоторых (но не для всех) его почитателей.

МИФ ПЯТЫЙ

Сузить расширенные поры? Запросто! Собственно, размер пор кожи определяется наследственностью. Косметические компании зарабатывают сотни миллионов, уверяя, что расширенные поры можно сузить. Теоретически можно, но дело в том, что они могут казаться расширенными, если забиваются кератином, секретом сальных желез и бактериями. Противовозрастные средства с содержанием Retin-A помогают избавиться от всего лишнего и вернуть размер пор в нормальное состояние.

МИФ ШЕСТОЙ

Увлажняющий крем необходим каждой девушке». А как же! Ведь хороший крем восполняет водные потери кожи, препятствует старению и т.п. Еще один миф стоимостью в миллионы долларов, который внедряют в доверчивое женское сознание косметические компании. В реальности

Только стрижка!

Правда ли, что сеченные кончики волос можно восстановить с помощью каких-то косметических средств?
Ольга ЗАВЬЯЛОВА, г. Самара.

К сожалению, единственный выход избавиться от сеченых кончиков - это стрижка. Некоторые современные средства по уходу за волосами (специальные маски, кондиционеры и бальзамы) способны временно «склеить» кончики до следующего мытья головы. Но исправить уже появившиеся проблемы они не в состоянии.

Между прочим, волосы секутся из-за частого расчесывания, химической завивки и фена. А зимой бедные наши шевелюры страдают еще и из-за сухого воздуха в помещениях и шапок.

КОРОЛЕВСКАЯ ОСАНКА

Кто из нас не мечтает о красивой осанке, как у выпускницы института благородных девиц. Но почему-то очень не хочется тратить время на зарядку и лень каждый раз выпрямляться и разводить плечи в стороны. Всегда появляются отговорки: «Осанка формируется с детства, сейчас уже ничто не поможет!» Но давайте попробуем найти в себе силу воли и 10 минут времени.

Упражнение 1. Встаньте, выпрямитесь и поднимите руки через стороны вверх, подержите их так 5 секунд и также через стороны опустите. Повторите это упражнение 5 раз.

Упражнение 2. Стоя, заведя руки за голову, наклоняйтесь вперед и возвращайтесь в исходное положение. Ноги держите на ширине плеч. Спину при этом прогибайте как можно больше. Голову не опускайте вниз, смотрите вперед. Выполните упражнение 10 раз.

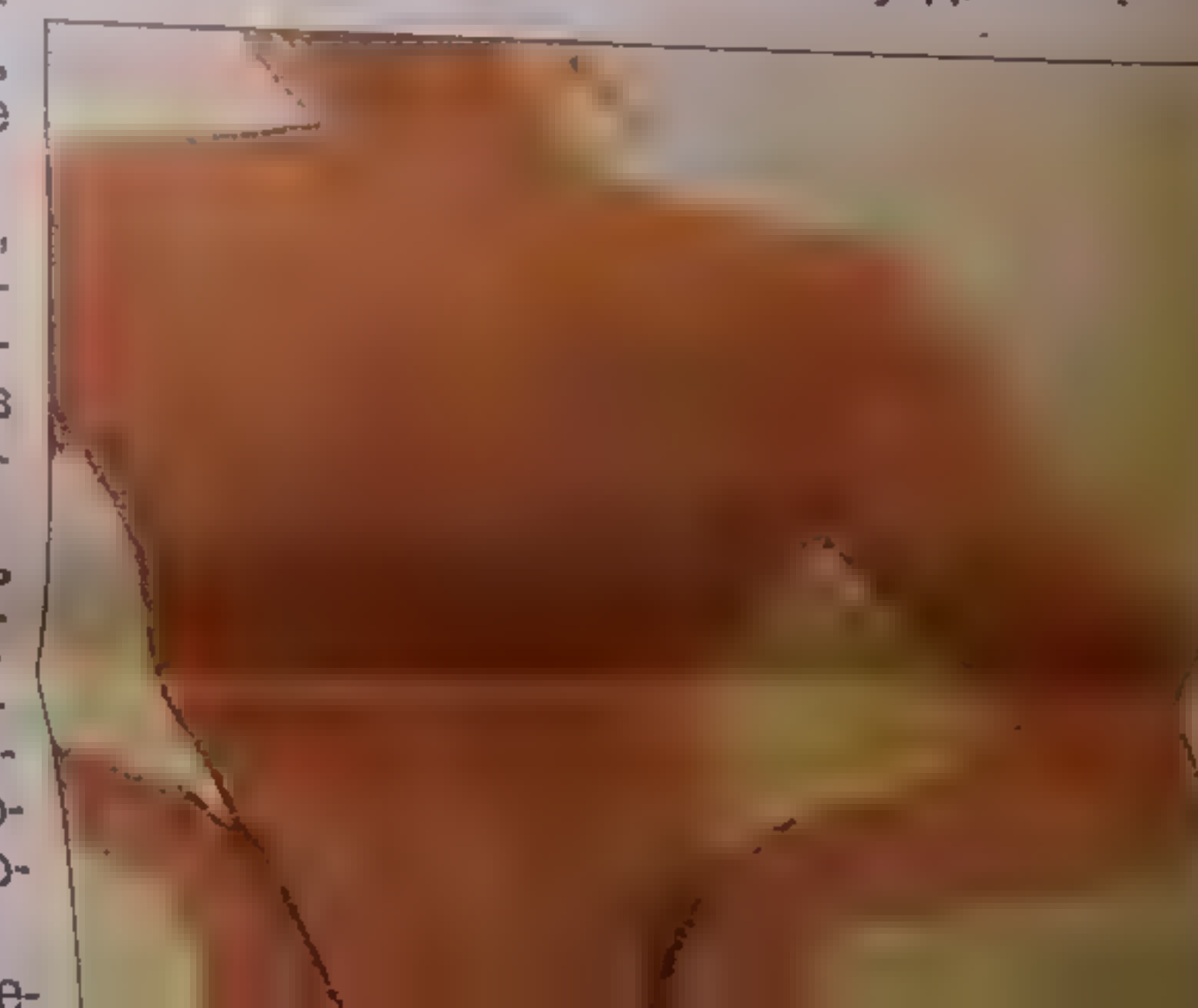
Упражнение 3. Стоя, руки согните к плечам, поднимитесь на носочки и выпрямляйте руки, разводя их в стороны. Выполните это упражнение 7 раз.

Упражнение 4. Теперь садимся на пол. Ноги вытягиваем вперед, руками опираемся в пол за спиной. Поднимаем прямые ноги вверх, разводим их в стороны и снова соединяем и кладем на пол. Повторяем 5-7 раз.

В первый раз это упражне-

мые, разведены в стороны. Выполняем упражнение 5 раз.

Начинайте с такой гимнастики каждое утро и вот увидите, результаты не заставят себя долго ждать. А еще в течение дня почаще подходите к стене и прислоняйтесь к ней всем корпусом, руки поднимайте вверх по стене и стойте так хотя бы по 5-7 секунд.



Золушку-трудоголика обязательно найдет принц. То есть если соблюдать рекомендации, то здоровая кожа (роскошные волосы, шикарные ногти) послушной девочке обеспечены. Тем временем целая орда рекламных гениев сеют смуту в умах:

МИФ ПЕРВЫЙ

Чтобы продлить молодость кожи следует пить не менее литра воды в день». Очень распространенный миф, поддерживаемый большинством известных фотомоделей. «Я пью не менее 5 стаканов воды в день», — сообщает с улыбкой Синди Кроуфорд. И миллионы женщин начинают подсчитывать количество выпитой воды. Но если ты думаешь, что это действительно улучшит цвет лица, то ошибаешься. Вода помогает прочистить почки и действует как подавитель аппетита. Если выпить много воды на ночь, утром лицо будет слегка припухшим, соответственно разгладятся мелкие морщинки. Может, именно этот омолаживающий эффект подразумевается профессионалками подиума?



ют сотни миллионов, уверяя, что расширенные поры можно сузить. Теоретически можно, но дело в том, что они могут казаться расширенными, если забиваются кератином, секретом сальных желез и бактериями. Противовозрастные средства с содержанием Retin-A помогают избавиться от всего лишнего и вернуть размер пор в нормальное состояние.

МИФ ШЕСТОЙ

Увлажняющий крем необходим каждой девушке. А как же! Ведь хороший крем восполняет водные потери кожи, препятствует старению и т.п.

Еще один миф стоимостью в миллионы долларов, который внедряют в доверчивое женское сознание косметические компании. В реальности увлажняющий крем необходим, если у тебя есть следующие признаки: краснота кожи, шероховатость или зуд. Стакими явлениями мы сталкиваемся в холодное время года. В таких случаях лучше пользоваться увлажняющим кремом с питательными добавками.

obozrevatel.com.

МИФ ТРЕТИЙ

Мне уже поздно пользоваться солнцезащитными средствами. Никогда не поздно начать этот весьма полезный процесс. В целом солнечные лучи оказывают разрушительное воздействие на кожу. А ты в состоянии частично защитить себя. Более того, в результате клинических исследований выявлено: защищенная кожа обладает

заставят себя долго ждать. А еще в течение дня почаще подходите к стене и прислоняйтесь к ней всем корпусом, руки поднимайте вверх по стене и стойте так хотя бы по 5-7 секунд.

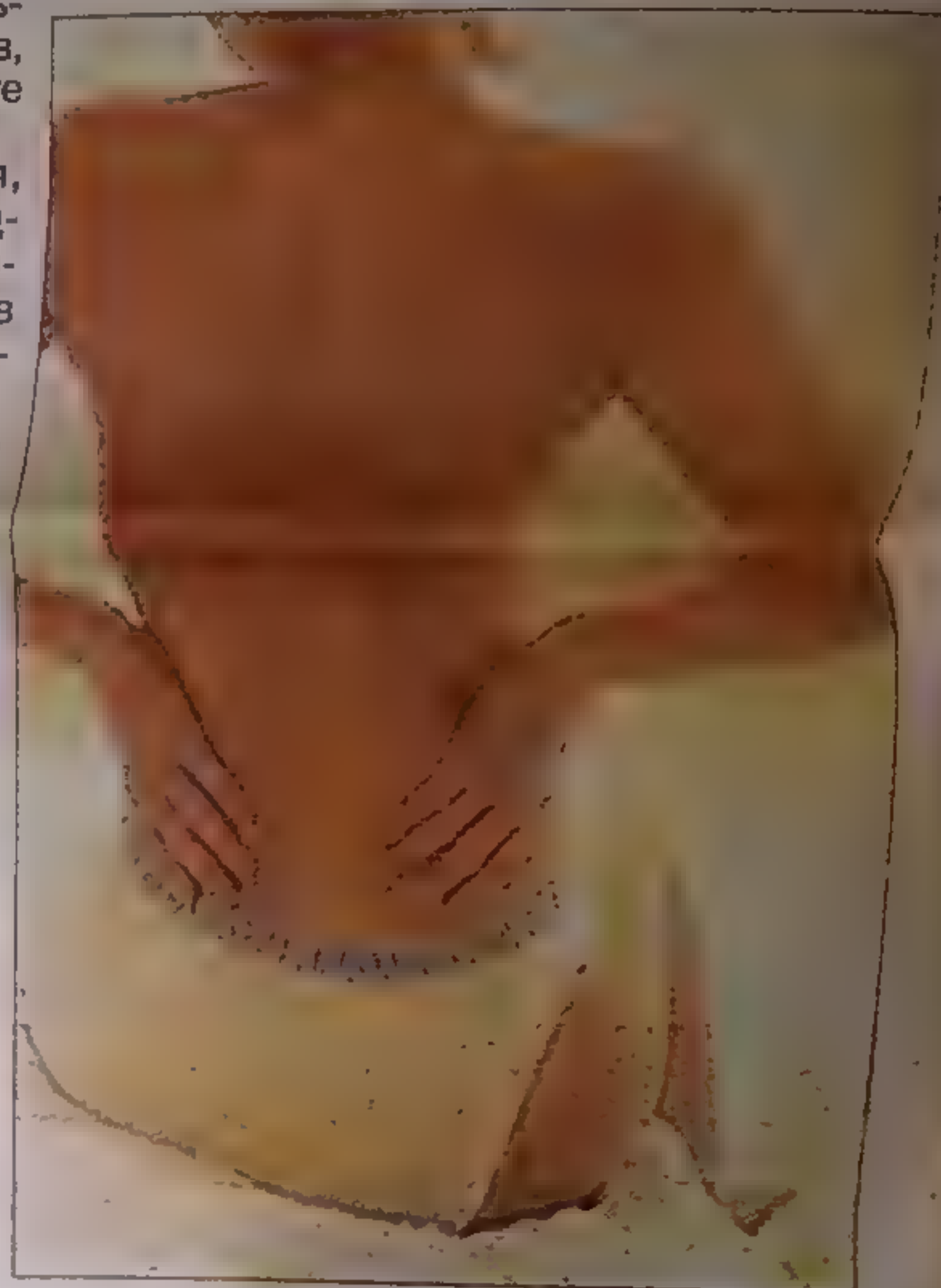
Упражнение 2. Стоя, заведя руки за голову, наклоняйтесь вперед и возвращайтесь в исходное положение. Ноги держите на ширине плеч. Спину при этом прогибайте как можно больше. Голову не опускайте вниз, смотрите вперед. Выполните упражнение 10 раз.

Упражнение 3. Стоя, руки согните к плечам, поднимитесь на носочки и выпрямляйте руки, разводя их в стороны. Выполните это упражнение 7 раз.

Упражнение 4. Теперь садимся на пол. Ноги вытягиваем вперед, руками опираемся в пол за спиной. Поднимаем прямые ноги вверх, разводим их в стороны и снова соединяем и кладем на пол. Повторяем 5-7 раз.

В первый раз это упражнение, возможно, покажется непростым, но постарайтесь не сгибать ноги в коленях, когда будете поднимать их вверх.

Упражнение 5. Сядем на стул, лицом к спинке, ноги разведем в стороны. Руки выпрямим и потянемся вверх. Замрем на несколько секунд. Спина при этом выпрямлена, смотрим вперед, плечи пря-



ТАКАЯ РАЗНАЯ ПОМАДА!



Большинство современных помад кроме цвета и блеска обладают массой самых разных плюсов и минусов. Как же выбрать именно ту, которая подойдет вашим губам? Давайте разберемся!

СУПЕРСТОЙКАЯ ПОМАДА

Плюсы. «Долгоиграющие» помады, бесспорно, очень удобны. Не нужно без конца подкрашиваться. Не требуется контурный карандаш, так как контур не растекается и в течение долгого времени остается четким. Не остаются следы на краешке чашки.

Минусы. В состав стойких помад входят летучие эфиры, которые, испаряясь с губ, сушат и стягивают кожу. Поэтому зимой и в ветреную погоду такими помадами пользоваться нельзя. Иначе и без того уязвимые губы будут шелушиться, трескаться и болеть.

УВЛАЖНЯЮЩАЯ ПОМАДА

Плюсы. Такие сорта помады хорошо увлажняют губы и к тому же защищают от воздействия коварных ультрафиолетовых лучей.

Минусы. Увлажняющая помада не годится для зимы и достаточно легко стирается.

ПИТАТЕЛЬНАЯ

Плюсы. Такая помада не сушит нежную кожу и приятно ложится на губы. Она хороша для холодного времени года. Входящие в ее состав витамины ухаживают за губами.

Минусы. Быстро стирается и оставляет следы на посуде. К тому же растекается. Так что ради четкой формы придется пользоваться контурным карандашом, а губы слегка припудривать перед нанесением помады.

Пусть станет шире круг друзей

Вспомните, давно ли вы собирались вместе со своими друзьями? Говорили по душам, слушали и пели любимые песни? Наверное, все некогда. А организаторы нижегородского некоммерческого проекта «Песни нашего дома» решили напомнить нам, что значит «песня для души». Автором первого альбома, выпущенного проектом, стала талантливая композитор и певица Наталья Куренкова. На



диске «Услышь мой крик» собраны народный и городской романсы, блюз, рок и даже гимн.

Замечательные стихи, на которые написала свои песни Наталья Куренкова, тоже принадлежат нижегородским авторам Валерию Куренкову (он также организатор всего проекта), Максиму Кузнецову и Владимиру Мурину. Неповторимое звучание придали

альбому «Услышь мой крик» саксофонист Алексей Молев и мультиинструменталист Юрий Дологов, талантливые вокалисты Юлия Орлова, Ксения Осипова, Олег Кондраков.

Первый альбом проекта «Песни нашего века» уже пользуется популярностью. Но в магазине его не купишь. У наших читателей есть возможность познакомиться с песнями Натальи Куренковой. Для этого нужно

принять участие в поэтическом конкурсе. Приз за лучшее стихотворение — аудиодиск с дебютным альбомом «Услышь мой крик». Возможно, лучшие стихи станут песнями следующего музыкального сборника проекта.

Свои поэтические произведения присылайте по адресу: polyx@kis.ru.

Крепкий тыл дает пробоину

Почему работа и семья мешают друг другу?

ОТКУДА БЕРУТСЯ ЖЕРТВЫ

- Каждый позволяет себе то, что ему позволяют, - говорит психолог Галина Сартан. - Я знаю ситуацию, когда муж приводил домой свою любовницу, а жена это безропотно сносила. Жертве деспота нужно прежде всего отстоять свою независимость. Нельзя допускать, чтобы тебя унижали. Здесь многое зависит от ощущения собственного достоинства. Одна в ответ на хамство хлопнет дверью, другая будет демонстративно молчать, третья прямо выскажет свои претензии... Усугубится ситуация только в одном случае - если женщина будет терпеть.

ПИЛИТЕ МУЖА? РОЖАЙТЕ ВТОРОГО РЕБЕНКА

У домохозяйки Людмилы проблемы в семье начались, когда ребенок подрос и у него появилась своя компания. В жизни женщины образовалась пустота. За годы замужества она растеряла всех подруг, дом всегда был для нее важен. И тогда она сосредоточилась на муже, который с утра до вечера горел на производстве - теперь каждое общение с ним начиналось с вопроса: где ты был, почему мы никуда не ходим и так далее. Муж, к такому вопросу не привыкший, начинал раздражаться. Атмосфера накалилась до предела...

- Супруги чуть не стали жертвой кризиса среднего возраста - когда мужчина начинает поглядывать на молоденьких, а женщина боится остаться одна, без поддержки и внимания мужа, - объясняет Галина Сартан. - Это распространенная ситуация для семьи, где

вырастают дети. Здесь действует интересный механизм - когда муж проходил стадию становления в жизни, жена ухаживала за маленьким ребенком, не работала и постепенно теряла квалификацию. Обычно проблема решается так: если в семье есть деньги, а женщина умна и энергична, муж покупает ей карманную фирму, куда переключается все ее внимание, или дама сама находит занятие и отстает. Но у Людмилы никакого желания поступить на службу, ходить по фитнес-клубам и вести светскую жизнь не возникло. Она поступила по-другому - родила второго ребенка. В итоге в семье установился мир и покой.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ДЕТЯХ

Как ни странно, семьи, где оба много работают, - самые прочные. Впервые, супруги реализованы и востребованы, что само по себе положительно влияет на поведение, во-вторых, не надоедают друг другу и ценят каждую минуту, проведенную вместе.

Тут главное - не упустить детей! Как правило, они страдают из-за чрезмерной занятости родителей. Однажды к Галине Сартан пришел мужчина с проблемой - 10-летняя девочка отказывалась ехать в школу на Кипр. Она соглашалась с доводами родителей о необходимости получить хорошее образование, но перед паспортным контролем срывалась: кричала и цеплялась за родителей, как маленький ребенок, от которого мама уходит. Ей важно было одно - чтобы родители были рядом. Так что семья трудолюбивых рискует потерять своего ребенка.

Ведь когда родители стареют, они пожинаяют плоды своего невнимания к детям.

КОГДА РАБОТА - ОТМАЗКА...

Не только трудолюбивые сидят в офисе до упора. В любой конторе найдется пара-тройка сотрудников, которые не торопятся домой - потому что туда дав-

РЕНА ТИПОВА

- Это случается в семьях, где личные отношения супругов сошли на нет и они живут ради детей, - резюмирует Галина Сартан. - Многие берут на себя обязательства поставить на ноги отпрысков, даже если каждый живет своей жизнью. Жена считает, что у детей должен быть отец, и вырабатывает у мужа чувство вины: «Ты нашего ребенка не воспитываешь!» Мужчина знает, что дома его будут пилить за то, что он не проверил дневник у сына. В эту обстановку ему идти не хочется - лучше отсидеться на работе.

ТРУДОВЫЕ ПОДВИГИ И СЕКС НЕСОВМЕСТИМЫ

Стахановский подход к работе бьет и по сексуальным отношениям.

- Если человек по 10-12 часов проводит на работе, то сил на интим у него не остается, - комментирует Ян Бухаров, медицинский психолог. - Секс - серьезная физическая нагрузка. Измотанный человек периодически терпит сексуальные неудачи. В придачу к усталости у него может развиться синдром ожидания неудачи. И наконец, если человек заперт на работе, эмоций и мыслей

на партнера у него уже не остается. Для начала нужно осознать факт, что работа заменила все. Обратить внимание на досуг. Если вы обнаружили, что процесс зарабатывания денег - только оправдание, что работа превратилась в

самоцель, пора бить тревогу. Что еще у вас в жизни есть, кроме работы? Если ничего - меняйте образ жизни сами или с помощью специалиста.

Надежда КЕЛЛЕР.
© «Собеседник».



ДАВАЙТЕ ГОВОРИТЬ ДРУГ ДРУГУ КОМПЛИМЕНТЫ

Умеем ли мы говорить и принимать комплименты? Скорее нет, чем да. Нас ведь этому нигде не учили, да и наши мамы с бабушками вряд ли придавали этой стороне отношений серьезное значение. А вот прабабушкам повезло: им в юном возрасте, как и их

Что означают надутые губки?

Игрушек много...

И тогда она сосредоточилась на муже, который сутра до вечера горел на производстве - теперь каждое общение с ним начиналось с вопроса: где ты был, почему мы никуда не ходим и так далее. Муж, к такому допросу не привыкший, начинал раздражаться. Атмосфера накалилась до предела...

- Супруги чуть не стали жертвой кризиса среднего возраста - когда мужчина начинает поглядывать на молоденьких, а женщина боится остаться одна, без поддержки и внимания мужа, - объясняет Галина Сартан. - Это распространенная ситуация для семьи, где

те... Тут главное - не упустить детей! Как правило, они страдают из-за чрезмерной занятости родителей. Однажды к Галине Сартан пришел мужчина с проблемой - 10-летняя девочка отказывалась ехать в школу на Кипр. Она соглашалась с доводами родителей о необходимости получить хорошее образование, но перед паспортным контролем срывалась: кричала и цеплялась за родителей, как маленький ребенок, от которого мама уходит. Ей важно было одно - чтобы родители были рядом. Так что семья трудоголи-

ТРУДОВЫЕ ПОДВИГИ И СЕКС НЕСОВМЕСТИМЫ

Стахановский подход к работе бьет и по сексуальным отношениям.

- Если человек по 10-12 часов проводит на работе, то сил на интим у него не остается, - комментирует Ян Бухаров, медицинский психолог. - Секс - серьезная физическая нагрузка. Измотанный человек периодически терпит сексуальные неудачи. В придачу к усталости у него может развиваться синдром ожидания неудачи. И наконец, если человек зациклен на работе, эмоций и мыслей

на партнера у него уже не остается.

Для начала нужно осознать факт, что работа заменила все. Обратить внимание на досуг. Если вы обнаружили, что процесс зарабатывания денег - только оправдание, что работа превратилась в

самоцель, пора бить тревогу. Что еще у вас в жизни есть, кроме работы? Если ничего - меняйте образ жизни сами или с помощью специалиста.

Надежда КЕЛЛЕР.
© «Собеседник».

Умеем ли мы говорить и принимать комплименты? Скорее нет, чем да. Нас ведь этому нигде не учили, да и наши мамы с бабушками вряд ли придавали этой стороне отношений серьезное значение. А вот прабабушкам повезло: им в юном возрасте, как и их кавалерам, давали уроки того, как говорить и принимать всевозможные любезности. Воспользуемся их опытом?

Вынос: Никогда не делайте человеку комплиментов по поводу тех качеств, от которых он хочет избавиться. Не говорите полной женщине, что платье стройнит ее. Желая сделать комплимент, лучше скажите, что платье подчеркивает ее сексуальность.

ПОХВАЛА, КАК ГОРЯЧАЯ КАРТОШКА

Некоторым людям выслушивать комплименты бывает довольно сложно. В ответ они отнекиваются, убеждают, что «на самом деле» все совсем не так - и «шарфик старый», и «прическа не получилась». Иногда на хорошие слова отвечают комплиментом, словно человеку сказали не что-то приятное, а сунули в руки горячую картофелину, которую тут же надо вернуть. Таким людям хорошо бы научиться принимать похвалу спокойно и с достоинством. Если вы среди их числа, пригласите для тренировки близкого вам человека - мужа, подругу, ребенка.

ЛУЧШИЕ СЛОВА - ОБ УЛЫБКЕ

Самые дорогие для каждого человека слова - о его душевных качествах, характере, способностях. Вот что приятнее всего услышать:

- «С вами интересно разговаривать»
- «У вас тонкое чувство юмора»
- «Вы наблюдательны, у вас острый ум, поэтому я люблю с вами общаться»
- «Вы из тех редких людей, с кем и поговорить, и помолчать интересно».

ДАВАЙТЕ ГОВОРИТЬ ДРУГ ДРУГУ КОМПЛИМЕНТЫ



Если, делая комплимент, вы добавите, как на вас действует понравившаяся черта, это поможет человеку принять похвалу и создаст между вами доверительные отношения. Вместо общих слов: «У вас красивая улыбка» скажите: «У вас улыбка заразительная, сразу настроение поднимается».

УРОКИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Попросите близкого человека делать вам комплименты. Но объясните, что сильно смущаетесь, а потому отнекиваетесь, отрицаете свои достоинства, когда вам говорят приятное, и что хотели бы научиться получать удовольствие от услышанного.

Принимайте комплименты, словно вы: английская королева, звезда Голливуда, преподаватель этикета (придумайте самостоятельно еще несколько персонажей, которые, на ваш взгляд, хорошо воспринимают похвалу).

Умение принимать комплименты

говорит о том, что у человека устойчивая самооценка, он уверен в себе, а также о том, что хорошо воспитан. Отвечая на комплимент, старайтесь к традиционному «спасибо», добавить несколько слов. Например: «Спасибо, приятно слышать», «Спасибо за добрые слова», «Спасибо, мне тоже очень нравится моя новая прическа».

Если потом покажется, что комплимент не от души и совсем не хочется благодарить за него, можно ограничиться вежливой улыбкой.

Приучите себя каждый день, глядя в зеркало и обращаясь к своему отражению, говорить комплименты. Например: «Только женщина с изысканным вкусом может купить такую красивую скатерть» или «В этой кофточке ты обворожительна, она красиво подчеркивает линию груди и создает романтическое настроение». Комплименты себе создают хорошее настроение.

Психолог Ирина ГАЛЬКОВСКАЯ.
© «Между нами, женщинами».

Что означают надутые губки?

Игрушек много - радости мало

Наша Танечка привереда. Подаришь ей куколку, покрутит ее, скривит губку: «Я не такую хочу...» Этих кукол, колясочек, мягких игрушек пруд пруди, а все недовольна. Забавались наши дети? В какой - нибудь семье и денег не густо, а по всей квартире валяются игрушки. Это не баловство?

Э. Родионова, Н. Новгород.

Вообще-то надутые губки не всегда означают капризы. Давайте разберемся, почему ребенок недоволен подарком. Причин может быть несколько.

* Вы не выяснили, какого подарка ждет маленький человечек. Да, сюрприза не получится, хотя, если все обставить умело...

* Дети просят дорогую вещь не потому, что она много стоит. Часто реклама или другие дети так расхваливают игрушку, что устоять невозможно. Так что смотрите сами - потянете ли, но отмахиваться, что это очередная блажь, не стоит. Или убедите их в своей правоте, или пойдите навстречу - может, это окупится признательностью и доверием ребенка.

* Подарили, что просил, все равно недоволен. А как подарили. Сунули, чмокнули в щечку и своими делами занялись. Помните: мне не дорог твой подарок, дорога твоя любовь? Это и к детям относится.

* Подарили сразу много игрушек. Это не есть хорошо. Хочется все и сразу, глаза разбегаются, в голове каша. Сможет ребенок оценить по достоинству сразу все подарки? Вряд ли. Значит, часть подарков надо почти сразу же убрать с глаз, и позже отдавать по немногу. Растяните праздник.

* Игрушки не по возрасту. Это чаще

всего случается, когда родители покупают игрушки, о которых сами когда-то мечтали. Вот и торопятся эту мечту осуществить сейчас. Иногда слишком торопятся, не учитывая возраст.

Впрочем, именно об игрушках и возрасте мы поговорим в следующий раз.

Наталья РИСКАНА.



4

без рецепта

Заботливая каша

С ней
согреешься,
похудеешь и
вылечишься

Горячая ароматная каша, пожалуй, самая зимняя еда. Как хорошо, придя домой с холода, отведать вкусное и питательное блюдо с пылу, с жару.

Во втором номере нашей газеты мы уже писали о секретах приготовления каши. Но блюда из круп еще и очень полезны, и теперь мы хотим рассказать о целебных свойствах круп. И если вы заботитесь о своем здоровье и хотите питаться правильно, без каш вам не обойтись.

ВАМ ДРОБЛЕНУЮ ИЛИ ЦЕЛЬНУЮ?

Крупы бывают цельные и дробленые (или плющенные). Цельные зерна содержат больше минералов, поэтому именно им следует отдавать предпочтение. Дело в том, что в норме плазма крови должна быть слегка щелочной, а разные продукты сдвигают этот показатель в ту или иную сторону, и именно каши из цельного зерна обладают щелочными свойствами.

Цельные зерна, как правило, не развариваются и каша получается рассыпчатой. Лучше всего кашу съять с огня чуть пораньше и поддержать под крышкой, дать немного погреть. Так каша сохранит больше полезных веществ. Цельные зерна нужно хорошенько промыть перед приготовлением и залить кипяченой водой на несколько часов. Кстати, вместо воды можно варить каши на овощном или мясном бульоне.

Дробленые крупы готовятся быстрее, их не нужно замачивать заранее, но есть значительный минус - в них намного меньше витаминов и ценных минералов.

ГРЕЧКА ИЗ ПЕЧКИ

С детства нам знакома эта каша. Кто-то любит с молоком, с мясом, с грибами, а некоторые - просто так с сахарным песком. Гречка с давних времен была любимой кашей русского народа. И даже крестьяне сложили о ней такую поговорку: «Не страшен мороз, что на дворе трещит, коли гречневая каша в печи стоит». А Суворов называл кашу «богатырской». И не случайно, ведь гречка по праву считается полноценным источником белка.

Кстати, по сравнению с другими злаками гречка не очень калорийна, так

что желающие похудеть могут осуществить свою мечту, сев на «гречневую» диету.

Блюда из этой крупы очень полезны при атеросклерозе, болезнях печени, гипертонии. Поэтому гречка обязательно должна входить в меню пожилых людей. Еще она богата магнием и незаменима для диабетиков и сердечников.

Малышей тоже не забывайте баловать вкусной кашей, ведь в ней так много ценных витаминов и минералов, необходимых растущим богатырям.

При покупке гречневой крупы отдавайте предпочтение необжаренной (она более бледная, с желтоватой окраской). Ведь крупа, прошедшая высокотемпературную обработку, теряет часть полезных свойств.

РИС - ДЕЛО ТОНКОЕ

Рис, пожалуй, самая популярная во всем мире крупа. И это не случайно, ведь он прекрасно сочетается с самыми разными продуктами, и с мясом, и с овощами, и с фруктами, и с орехами. Из риса можно приготовить множество вкусных, полезных и оригинальных блюд. К тому же есть из чего выбрать, ведь сортов риса уйма: рис басмати, желтый, бурый, жасмин, вегани (красный), черный и даже фиолетовый. В рисовой крупе содержится много ценных белков, жиров, углеводов. Есть там и натрий, а это делает злак необходимым в питании людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями и нервными расстройствами. К тому же рис прекрасно очищает желудочно-кишечный тракт. Так что всем, кто склонен к аллергиям и кишечным расстройствам, обязательно нужно ввести в свой рацион блюда из риса.

Рисовые разгрузочные дни хороши



для тех, кто следит за своей фигурой. На один такой день вам потребуется 300 г сваренного риса и 200 г сухофруктов, можно кураги, чернослива, фиников. А из напитков предпочтите зеленый чай или отвар шиповника.

ОВСЯНКА, СЭР!

Многие несправедливо полагают, что овсянка - это еда только для малышей. А между прочим, благодаря высокому содержанию растворимой клетчатки овсянка снижает холестерин крови. Она низкокалорийная, и при этом всего одна порция каши содержит треть часть нормы важного антиоксиданта - селена.

Еще овсянка, благодаря большому содержанию пищевых волокон, способна долго и равномерно снабжать наш организм энергией. Так что такая подзарядка, как тарелочка каши с утра просто необходима в зимние морозы.

ЧЕЧЕВИЦА - БЛЮДО ФАРАОНОВ

Сейчас очень немногие хозяйки готовят чечевицу, а между тем это одно из самых древних растений. Люди начали выращивать ее еще до гороха и бобов. Любили чечевицу в Древней Греции, а в Египте блюда из этой крупы всегда были на столе фараонов. Ведь еще тогда люди знали о целебных свойствах чечевицы.

В крупе содержится большое количество углеводов, клетчатки, минеральных солей, калия, фосфора. Кроме того, чечевица - источник очень важных для женщин витаминов группы В. А по количеству железа она превосходит все бобовые.

Отвар чечевицы хорошее мочегонное средство, поэтому его полезно принимать при воспалениях мочевого пузыря и мочекаменной болезни.

Однако из-за того, что в чечевице много грубой клетчатки, блюда из нее следует с осторожностью включать в рацион тех, кто страдает хроническим энтеритом, колитом и панкреатитом. При таких заболеваниях из чечевицы лучше всего готовить пюре, соусы и протертые супы.

Выбирая чечевицу, отдавайте предпочтение бурому, зеленому, красному, а не желтому, и быстрее разваривается.

Так что не забывайте о полезных кашах и будьте здоровы!

Надежда КЛИПОВА.

ТЕМПЕРАТУРНЫЙ РЕЖИМ

Нам мороз не страшен!

ной водой на несколько минут. Вместо воды можно варить кашу на овощном или мясном бульоне.

Дробленые крупы готовятся быстрее, их не нужно замачивать заранее, но есть значительный минус - в них намного меньше витаминов и ценных минералов.

ГРЕЧКА ИЗ ПЕЧКИ

С детства нам знакома эта каша. Кто-то любит с молоком, с мясом, с грибами, а некоторые - просто так с сахарным песком. Гречка с давних времен была любимой кашей русского народа. И даже крестьяне сложили о ней такую поговорку: «Не страшен мороз, что на дворе трещит, коли гречневая каша в печи стоит». А Суворов называл кашу «богатырской». И не случайно, ведь этот злак по праву считается полноценной заменой мяса из-за своих питательных свойств.

Кстати, по сравнению с другими злаками, гречка не очень калорийна, так

рис, пожалуй, самая популярная во всем мире крупа. Это не случайно, ведь он прекрасно сочетается с самыми разными продуктами, и с мясом, и с овощами, и с фруктами, и с орехами. Из риса можно приготовить множество вкусных, полезных и оригинальных блюд. К тому же есть из чего выбрать, ведь сортов риса уйма: рис басмати, желтый, бурый, жасмин, вегани (красный), черный и даже фиолетовый. В рисовой крупе содержится много ценных белков, жиров, углеводов. Есть там и натрий, а это делает злак необходимым в питании людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями и нервными расстройствами. К тому же рис прекрасно очищает желудочно-кишечный тракт. Так что всем, кто склонен к аллергиям и кишечным расстройствам, обязательно нужно ввести в свой рацион блюда из риса.

Рисовые разгрузочные дни хороши



честву железа она превосходит все соевые.

Отвар чечевицы хорошее мочегонное средство, поэтому его полезно принимать при воспалениях мочевого пузыря и мочекаменной болезни.

Однако из-за того, что в чечевице много грубой клетчатки, блюда из нее следует с осторожностью включать в рацион тех, кто страдает хроническим энтеритом, колитом и панкреатитом. При таких заболеваниях из чечевицы лучше всего готовить пюре, соусы и протертые супы.

Выбирая чечевицу, отдавайте предпочтение темно-зеленой, она вкуснее, чем бурая и светлая, и быстрее разваривается.

Так что не забывайте о полезных кашах и будьте здоровы!

Надежда КЛИПОВА.

ТЕМПЕРАТУРНЫЙ РЕЖИМ

Температура тела - первый анализ, который мы делаем, почувствовав себя больными. И правильно: это показатель того, что в организме не все благополучно. Но и такое простое и привычное дело, как замер температуры, порой вызывает вопросы.

БЫВАЕТ И БЕЗ ПРОСТУДЫ?

Повышение температуры - признак не только ОРЗ. Субфебрильная (до 37,5 градуса) может сопровождать холецистит, болезни легких, крови, гепатит, воспаление лимфоузлов, мочевого пузыря, почек. Даже запущенный кариес! Она не приносит особых неудобств и часто обнаруживается случайно (например, когда человек приходит делать прививку от гриппа), но ее не стоит игнорировать: часто субфебрилитет - единственный сигнал о том, что в организме есть воспалительный процесс. Но дело может быть и в так называемом термоневрозе, когда болезни как таковой нет, а температура есть - от стресса, переутомления, каких-то переживаний. Все это вызывает нарушение теплообмена, а при этом врачи, как правило, обнаруживают у та-

ких людей спазмы периферических сосудов.

КАКОЙ ГРАДУСНИК ЛУЧШЕ?

Уртутного термометра, которым все мы привыкли пользоваться, есть один, но большой недостаток - он хрупкий, всегда есть опасность разлить ртуть. Но он же, несмотря на появление электронных и градусников на кристаллах, по-прежнему дает самые точные показания. Погрешности при замере темпера-

туры другими термометрами - от 0,2 градуса и больше. Электронные градусники хороши для маленьких детей, которых не так просто уговорить посидеть спокойно. Чтобы установить точную температуру, лучше перемерять ее 2-3 раза, благо много времени это не займет.

КАК ЛУЧШЕ ВСЕГО ИЗМЕРЯТЬ?

Традиционный способ - подмышечный, но самые точные показания, считается, дает ректальное измерение (в заднем проходе).

В зависимости от того, в каком месте измеряется температура, варьируются и показатели нормы: например, если нормальная температура под мышками - до 37,3 градуса, то во рту и ушных раковинах - от 35,5 до 37,5, а в анальном отверстии - до 38 градусов. Где лучше измерять - зависит от человека: если взрослым, например, удобнее ставить градусник под мышками, то детям - во рту или ухе.

ЗВАТЬ ЛИ ДОКТОРА?

В большинстве случаев с простудными симптомами, в том числе и температурой, мы вполне справляемся самостоятельно. Но есть ситуации, когда температура тела выше 38 градусов требует вмешательства врача, а именно: когда болеет маленький ребенок, пожилой или человек с пороком сердца, а также любой, у кого прежде уже случались судороги.

© «Между нами, женщинами».



Нам мороз не страшен!

Когда в защитниках ромашка, мята и сода

Нежную кожу кусает мороз, обдувает ледяной ветер, а потом мы страдаем и пытаемся скрыть последствия зимнего холода под слоем тонального крема. Но есть простое средство от шелушения, сухости и стянутости кожи.

Заварите в эмалированной чашке 1 столовую ложку сушеной мяты или аптечной ромашки, накройте блюдцем и подожгите 15-20 минут. Затем смочите в от-

варе тканевую салфетку или полотенце и наложите на лицо на 5 минут.

У многих зимой руки становятся очень сухими. В этом случае хорошо помогают содовые ванночки.

На 1 л воды возьмите 1 столовую ложку обычной питьевой соды. Опустите руки в ванночку с теплой содовой водой и подержите 5 минут. Делайте эту процедуру ежедневно перед сном. А после воспользуйтесь жирным кремом для рук.

Большая и красивая грудь - это реально!!!

Красивая грудь - это мечта любой женщины, предмет любви и восхищения мужчин. С помощью новейшего уникального миостимулятора груди Вы сможете быстро обрести идеальную грудь без болезненной сложной и дорогой хирургической операции!!!

Миостимулятор для груди:

- быстро увеличивает объем и придает груди красивую форму;
 - приподнимает "обвисшую", потерявшую форму грудь;
 - восстанавливает грудь после беременности и сохраняет первоначальную "девичью" упругую форму;
 - продолжает рост груди, заложенный организмом;
 - стимулирует лактацию во время кормления грудью;
 - избавляет от растяжек;
 - доставляет незабываемое сексуальное наслаждение в новой форме.
- Миостимулятор с помощью воздействия биологического электричества улучшает обмен веществ во внутренних участках груди, увеличивает кровообращение и улучшает структуру клеток молочной железы.

Результат - быстрое увеличение объема, возвращение упругости и пышности груди!!!

Все, что Вам нужно сделать - применять прибор два раза в день по 5-15 минут, и Вы увидите результат уже через 15-30 дней!!! Миостимулятор для груди - единственное средство, препятствующее нарушению гормональной регуляции без внешних воздействий с помощью собственных, имеющихся у женщины гормонов. При помощи миостимулятора Вы получите большую, упругую и красивую грудь надолго, независимо от Вашего возраста.



НОВИНКА ГОДА!

Сделать заказ Вы можете по тел.:

8 (8332)

40-98-05,

31-05-07,

30-01-71.

Или написав по адресу:

610000,

г. Киров,

а/я 11,

отдел 36

Цена с оплатой при получении на почте -

1499 руб

Пирожки горяченькие!

Сейчас в магазине можно купить все: и торт, и пирожное, и всевозможное печенье, бублики, бараночки, хворост. И все-таки, что может быть уютнее, чем аппетитный аромат домашних пирожков, доносящийся с кухни? С этим не поспоришь! Но не каждая хозяйка может похвастаться воздушными и румяными пирогами. Здесь, как и в любом другом деле, есть свои тонкости и секреты.

ВСЕ ДЕЛО В МУКЕ

Если хотите испечь вкусные пирожки, то не экономьте на хорошей муке. Опытная хозяйка знает, что мука высшего сорта белая, с чуть кремоватым оттенком. Вкус у такой муки сладковатый, а запах свежий. Если муку высшего сорта растереть между пальцами, то совсем не ощутите никаких крупинок. Мука первого сорта тоже светлая, но уже с желтоватым оттенком, а второго - сероватая или желтая.

А вот еще проверенный способ. Сожмите крепко в руке горсть муки, если она легко рассыпается, если разжать кулак, можете смело приступать к замесу теста. Если же слипнется, то мука плохая. Хорошая мука не должна пахнуть сыростью.

Попробуйте смочить муку чуть теплой водой и понюхайте. Горьковатый или кислый запах? Смело выбрасывайте такую муку.

Неприменно просеивайте муку, даже высшего сорта. Это нужно не только, чтобы удалить комочки, случайные крошки и ниточки от мешка, а для того, чтобы мука обогатилась воздухом. Пирожки из такой муки будут пышные и тесто быстро поднимется.

РАСТЕТ КАК НА ДРОЖЖАХ

Задумали для пирожков дрожжевое тесто?

Тогда необходимо проверить, свежие ли у вас дрожжи. Они должны быть



процесс, вставьте в тесто несколько макарун, только тех, которые пустые внутри. Некоторые хозяйки привыкли ставить опару на ночь, но это излишне. Достаточно трех часов.

Теперь о пропорциях. Берите примерно 20-40 г дрожжей на 1 кг муки. А еще, чем больше вы добавите яиц, масла, сахарного песка, тем больше дрожжей потребуется.

Часто в рецепте указывается: «Возьмите полпалочки дрожжей», и для многих хозяек остается тайной, что же это за «палочка» такая, ведь мы привыкли к дрожжам в брикетах. Обычно считается, что палочка дрожжей весит 100 г, так что полпалочки - это 50 г.

Сейчас многие пользуются сухими, так называемыми быстрыми дрожжами. Это удобно и по времени не долго ждать

КАКОЕ ВЫБРАТЬ МАСЛО

Песочная выпечка будет вкусной и ароматной, если в тесто добавить сливочное масло или сливочный маргарин. Можно заменить и топленым. Но в этом случае берите его меньше. Если сливочного требуется 250 г, то топленого будет достаточно 200 г. Масло должно быть слегка размягченным, но не растопленным.

В слоеное тесто часто добавляется замороженное сливочное масло или маргарин, натертый на терке.

Иногда в рецепте оговаривается, что масло должно быть именно растопленным. И не думайте, что маслом сдобу испортите. Если переложить масла, то выпечка расплывется и пирожки получатся бесформенными и неаппетитными.

ЭСКАЛОП «МУШКЕТЕР» ДЛЯ ВАШИХ ЗАЩИТНИКОВ

Благополучно миновав грядущие новогодние-рождественские праздники, многие вздыхают с облегчением. Но не особенно расслабляйтесь, милые дамы! Ведь скоро мужской день, 23 февраля. Что подарить своим защитникам, решайте сами, а вот что приготовить, мы вам подскажем.

Возьмите 400-450 г свиной вырезки и порежьте широкими пластами толщиной примерно в 1,5 см. Отбейте хорошенько и сбрызните столовым 3%-ным уксусом, подождите минут 15 и обжарьте мясо на плите в сковороде с растительным маслом без запаха. Не забудьте посолить и поперчить по вкусу. Затем на каждый обжаренный кусочек свиной вырезки положите по чайной



ложке майонеза, несколько колечек репчатого лука, по два кружочка свежего помидора, сверху посыпьте тертым сыром и поставьте в духовку, разогретую до 200-220°C. Когда сыр расплавится, можно доставать.

Выложите мясо на блюдо и посыпьте измельченной зеленью петрушки.

Очень аппетитно выглядит, а уж вкус и аромат! Ваш защитник точно придет в восторг от такого подарка.

ЛЕТО ИЗ МОРОЗИЛКИ

Многие хозяйки любят готовить из замороженных овощей, фруктов, ягод, грибов. Это удобно, блюда получаются красивыми, да и витамины в замороженных продуктах хорошо сохраняются.

При покупке «заморозок» обязательно обращайте внимание на упаковку. Она должна быть из непроницаемых материалов, например из пластика или полиэтилена. Иначе, замороженные продукты могут впитать посторонние запахи. Иногда при хранении продукты подвергаются повторному замораживанию. И в итоге теряется и вкус, и цвет, и витамины. Поэтому покупайте «заморозки» только в тех магазинах, которым доверяете и где есть хорошее холодильное оборудование.

Кстати, размораживались ли продукты, можно проверить на ощупь. Порезанные овощи или ягоды должны представлять из себя отдельные кусочки, а не слипшийся комок. И еще в упаковке не должно быть снега и льда.

Читайте
в новом
специальном
выпуске

Салаты
и закуски
к праздникам

Мясные салаты

важных для
В. А. по коли-
одит все бо-
ее мочегон-
полезно при-
несного пузы-
ни.
в чечевице
ода из нее
о включить в
хроническим
анкреатитом.
х из чечевицы
е. соусы про-

цен!
та и сода

ку или полотен-
на 5 минут.
ки становятся
случае хорошо
ночки.
е 1 ст. ложку обыч-
спире куки в ван-
водой и подер-
эту процедуру
А после восполь-
м для рук.



8 (8332)
40-98-05,
31-05-07,
30-01-71.

610000,
г. Киров,
а, я 31,
штаба 36

растереть между пальцами, то овсе-
не ощутите никаких крупинки. Мука
первого сорта тоже светлая, но уже с
желтоватым оттенком, а второго - серо-
ватая или желтая.

А вот еще проверенный способ. Со-
жмите крепко в руке горсть муки, если
она легко рассыпается, если разжать
кулак, можете смело приступать к заме-
су теста. Если же слипнется, то мука
плохая. Хорошая мука не должна пах-
нуть сыростью.

Попробуйте смочить муку чуть теп-
лой водой и понюхайте. Горьковатый
или кислый запах? Смело выбрасывай-
те такую муку.

Непрерывно просеивайте муку, даже
высшего сорта. Это нужно не только, что-
бы удалить комочки, случайные крошки
и ниточки от мошки, а для того, чтобы мука
подышала, обогатилась воздухом. Пиро-
ги из просеянной муки будут пышные и
тесто быстро поднимется.

РАСТЕТ КАК НА ДРОЖЖАХ

Задумали для пирожков дрожжевое
тесто?

Тогда необходимо проверить, свежие
ли эти самые дрожжи. Они должны быть
мягкими, светлыми и с приятным немно-
го спиртовым запахом. Хотя если дрож-
жи немного залежались, это не беда. Их
можно легко обновить. Разотрите их,
добавьте немножко теплой воды, чуть-
чуть сахарного песка и подождите. Если
через 5-10 минут они начнут пузыриться,
значит, их можно без страха добав-
лять в выпечку. Но помните, что дрожжи
быстро портятся, поэтому всегда храни-
те их в дверце холодильника.

Жидкость, будь то молоко или вода,
которой мы замешиваем тесто, должна
быть температуры примерно 30-35°C.
Холодная жидкость замедляет процесс
брожения.

Хотите, чтобы тесто поднялось по-
быстрее? Тогда поставьте кастрюлю с
тестом в таз с теплой водой, вот увиди-
те, тесто поползет прямо на глазах. А
еще, чтобы ускорить



процесс, вставьте в тесто несколько ма-
карон, только тех, которые пустые внут-
ри. Некоторые хозяйки привыкли ста-
вить опару на ночь, но это излишне.
Достаточно трех часов.

Теперь о пропорциях. Берите при-
мерно 20-40 г дрожжей на 1 кг муки. А
еще, чем больше вы добавите яиц, мас-
ла, сахарного песка, тем больше дрож-
жей потребуется.

Часто в рецепте указывается:
«Возьмите полпалочки дрожжей», и для
многих хозяек остается тайной, что же
это за «палочка» такая, ведь мы привык-
ли к дрожжам в брикетах. Обычно счи-
тается, что палочка дрожжей весит
100 г, так что полпалочки - это 50 г.

Сейчас многие пользуются сухими,
так называемыми быстрыми дрожжами.
Это удобно и по времени не долго ждать,
когда тесто поднимется. Способ приго-
товления теста с быстрыми дрожжами
всегда указывается на упаковке.

СОЛИ - НЕ ПЕРЕСОЛИ!

Когда печете из дрожжевого теста,
то на 1 кг муки потребуется примерно
1 ч. ложка соли. Причем лучше соль ра-
створить в небольшом количестве теп-
лой воды, а уже потом добавить в кваш-
ню и перемешать.

Осторожно, не пересолите. Ведь
если переложить соли в дрожжевое тес-
то, то оно не поднимется, а пироги полу-
чатся бледными, будут разваливаться,
да и вкус без сомнения пострадает.

Если случайно перебрали с солью,
замесите новую порцию теста без соли
и подмешайте к пересоленному. Жал-
ко времени? А что делать.

КАКОЕ ВЫБРАТЬ МАСЛО

Песочная выпечка будет вкусной и аро-
матной, если в тесто добавить сливочное
масло или сливочный маргарин. Можно
заменить и топленым. Но в этом случае
берите его меньше. Если сливочного тре-
буется 250 г, то топленого будет достаточ-
но 200 г. Масло должно быть слегка раз-
мягченным, но не растопленным.

В слоеное тесто часто добавляется
замороженное сливочное масло или
маргарин, натертый на терке.

Иногда в рецепте оговаривается, что
масло должно быть именно растоплен-
ным. И не думайте, что маслом сдобу не
испортишь. Если переложить масла, то
выпечка расплывется и пирожки получат-
ся бесформенными и неаппетитными.

КУДА САЖАЕМ ВЫПЕЧКУ

Пирожки из дрожжевого теста нуж-
но выкладывать на противень, смазан-
ный сливочным маслом.

Для выпечки слоеного теста доста-
точно смочить противень водой.

Песочное тесто нужно выкладывать
на лист, смазанный маслом и присыпан-
ный сухарями, растертым печеньем или
просто мукой.

Хочется жареных пирожков? Тогда
хорошенько разогрейте растительное
масло и бросайте в него пироги. Масло
должно кипеть, а пирожки плавать, тог-
да они будут поджаристыми со всех сто-
рон и воздушными. Такие румяные, аро-
матные, с пылу, с жару! Что может быть
аппетитнее. Так что учитесь печь насто-
ящие пироги, семья точно оценит.

Надежда КОТЛЯРСКАЯ.

ЛЕТО ИЗ МОРОЗИЛКИ

Многие хозяйки любят готовить из замороженных овощей,
фруктов, ягод, грибов. Это удобно, блюда получаются
красивыми, да и витамины в замороженных продуктах
хорошо сохраняются.

При покупке «заморозок» обязательно обращайте внимание на упаковку. Она
должна быть из непроницаемых материалов, например из пластика или полиэти-
лена. Иначе, замороженные продукты могут впитать посторонние запахи.

Иногда при хранении продукты подвергаются повторному замораживанию. И в
итоге теряется и вкус, и цвет, и витамины. Поэтому покупайте «заморожки» только
в тех магазинах, которым доверяете и где есть хорошее холодильное оборудова-
ние.

Кстати, размораживались ли продукты, можно проверить на ощупь. Порезан-
ные овощи или ягоды должны представлять из себя отдельные кусочки, а не слип-
шийся комок. И еще в упаковке не должно быть снега и льда.

Читайте
в новом
специальном
выпуске

специальный выпуск газеты

Салаты и закуски

к праздникам

106

Мясные салаты и закуски.

Салат "Креолка" с курицей
и кусочками ананасов -
искусение для гурманов.

Дары моря к столу.

Рыбные рулетики
"Алые паруса"
и салат "Новый свет"
украсят любое застолье.

Горячие закуски.

Жюльен из креветок
или грибов?
Выбирайте на ваш вкус.

Десертные салаты для особых случаев.

"Банановый рай" - сочетание
фруктов и белого вина.

СВОЯ
КУХНЯ

↓

ДЛЯ
САЛАТОВ

САЛАТ «ГРАНАТОВЫЕ БУСЫ»

Выкладываем на плоское блюдо слой натер-
того на терке отварного картофеля, на него
слой отварной и натертой моркови, дальше идет
слой мелко порезанного отварного или жарено-
го куриного мяса, затем свекла, натертая на тер-
ке вместе с грецкими орехами, и наконец - слой
гранатовых зернышек. Каждый слой промазыва-
ем майонезом, даем немного постоять.

САЛАТ ИК РЫБНЫЙ

200 г копченой рыбы (горячего коп-
чения, нежирной), 100 г маринованных
грибов, 4-5 картофелин, раст. масло,
зеленый лук, горчица, соль.

Копченую рыбу очистите, чтобы у вас было
чистое филе, и аккуратно нарежьте на ломтики.
Картофель отварите в мундире, очистите, на-
режьте кружочками. Маринованные грибы мел-
ко нарежьте.

Рыбу выложите на блюдо, сверху уложите
ломтики картофеля и грибы. Полейте салат
соусом: взбейте в миксере растительное мас-
ло и горчицу, добавив чуть соли. Украстье пе-
рьями зеленого лука.

САЛАТ «РУССКИЙ-НАРОДНЫЙ»

Возьмите поллитровую банку капу-
сты домашнего засола, такое же ко-
личество соленых грибов - груздей,
волнушек, 8 картофелин, сваренных в
мундире, 4 головки репчатого лука.

Грибы мелко нашинкуйте, лук порежьте по-
лукольцами. Картофель очистите и порежьте
кубиками. Все смешайте, добавьте капусту.
Заправьте растительным маслом с запахом и
посыпьте сверху зеленью укропа.

САЛАТ «КРАСНАЯ МОСКВА»

На мелкой терке натереть сырые морковь и
свеклу. Нашинковать капусту, мелко нарезать яб-

локо, лук, соленый или маринованный огурец,
выдавить чеснок. Все перемешать, добавить соль
и сахар - по вкусу, сбрызнуть лимонным соком.
Можно заправить майонезом, а можно есть пря-
мо так.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК С ОРЕХАМИ «СЛАДКИЙ СОН»

3 яблока, 2 ст. л. очищенных грецких
орехов, 1 ст. л. меда, 3 ст. л. изюма.
Яблоки очистите, нашинкуйте на терке,
залейте медом, посыпьте изюмом и мелко ис-
толченными орехами.

САЛАТ ИЗ ЦЫПЛЕНКА «ИТАЛИЯ»

200 г корней сельдерея, 200 г от-
варного куриного филе, 200 г макарон,
150 г грибов, 150 г свежих помидоров,
3 яйца, 250 г майонеза, 2 г черного
перца, зелень петрушки.

Сельдерей и куриное филе нарежьте лап-
шой, отваренные макароны нарежьте кусоч-
ками длиной 5 см, маринованные грибы на-
режьте кусочками длиной 5 см, маринованные
грибы нарежьте ломтиками, мелко нарубите
свежие помидоры, зелень петрушки и сварен-
ные вкрутую яйца, перемешайте, заправьте по
вкусу черным перцем, солью и майонезом.

СЛОЕННЫЙ САЛАТ «ЭПОХА»

2 куриные грудки (филе), 3-4 яйца,
1 ст. вареного риса, 100 г сыра, 1/2 ст.
грецких орехов, 1 яблоко, майонез.
Мясо (куриное филе) порезать мелкими
кубиками. Сыр потереть на терке, орехи из-
мельчить, яйца отварить и натереть на терке.
Яблоко порезать кубиками. Выложить салат
слоями, промазывая все слои майонезом.
1-й слой: куриное мясо; 2-й слой: чече-
вица; 3-й слой: рис; 4-й слой: яйца; 5-й слой: сыр.
Сверху салат засыпать грецкими орехами.



РУБРИКУ
ВЕДЕТ
НАТАЛЬЯ
РАЕВСКАЯ

ОНИ СОШЛИСЬ В ГАРМОНИИ И СТИЛЕ

Ткани - компаньоны

Это ткани, используемые при изготовлении одного изделия или костюма. Ткани-компаньоны используются в комбинированных изделиях.

Что их объединяет?

- * Ткани одного качества, например, шелковые, шерстяные, лён и т.д.
- * Обычно одна ткань однотонная, другая с рисунком.
- * Это могут быть ткани разного качества, но одной цветовой гаммы. Например, шелк и кружевное полотно, плащевая ткань и трикотаж. В данном варианте не обязательно совпадение тканей по цвету, важно, чтобы тональность совпадала.
- * Одна ткань может быть светлее или темнее другой.
- * Кожа и замша могут являться компаньонами для всех тканей.
- * Сочетание шелковых или кружевными полотнами используется на пике моды, как более острый вариант.
- * Для сочетания с льняными тканями используется более тонкая кожа или замша.

СМЕЛЕЕ НОСИТЕ ШЛЯПЫ

Шляпы снова в моде. Недостатка шляпок в этом сезоне не будет ни на модных показах, ни в магазинах. Аспидума всего лишь одна шляпка, а модницы подхватывают эту тенденцию. Если вы считаете, что шляпы — это пережиток, то вы ошибаетесь. Шляпы — это стиль.

Мода диктует свои правила, и этой весной и летом в гардероб каждой женщины должно вернуться платье. Мода предлагает великое множество различных по назначению платьев.

ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ

Деловое платье — то, в котором ходят на работу, отправляются по делам. Фасон и ткань зависят от сезона и направления моды, но в любом случае отличаются корректностью, скромностью, сдержанностью в украшениях и отделке.

Выходное платье в жизни нередко является как бы производным от делового, которое дополняют украшениями, шарфом, цветом, бусами. В таком виде можно появиться в театре, пойти в гости, на выставку и т.д. Иногда шьют специальное выходное, то есть наряд-

ное платье. Нарядное платье отличается от вечернего менее яркой и блестящей отделкой и использованием менее нарядных тканей.

Платье для коктейля — термин этот широко используется в европейских и американских странах. Это как бы промежуточный вариант между нарядным и вечерним платьем. Ткань может быть более дорогой, но украшения довольно сдержанными. Длина обычно до колена.

Вечерние платья предназначены для особо торжественных случаев. Ткани подбираются дорогие: шелк, бархат, велюр, панбархат и др. Часто используются блестящие ткани. Шьют такие платья в пол и дополняют натуральными мехами или драгоценностями.

ФОРМА

Мода диктует большое разнообразие форм платьев.

Платье - рубашка (или шемиз).

Оно напоминает рубашку с большим декольте. В современную моду платье-рубашку ввел Ив Сен-Лоран. Он предложил платье, свободное до талии и узкое в бедрах. К платью кожаные или матерчатые пояса, которые надо носить, «чем ниже, тем лучше». Платье может иметь воротник как у мужской рубашки. Такие платья очень актуальны сегодня.

Платье - блузон в верхней части повторяет очертание блузона, ниже талии подхвачено поясом или кулисой. Нижняя часть платья плотно облегал бедра.

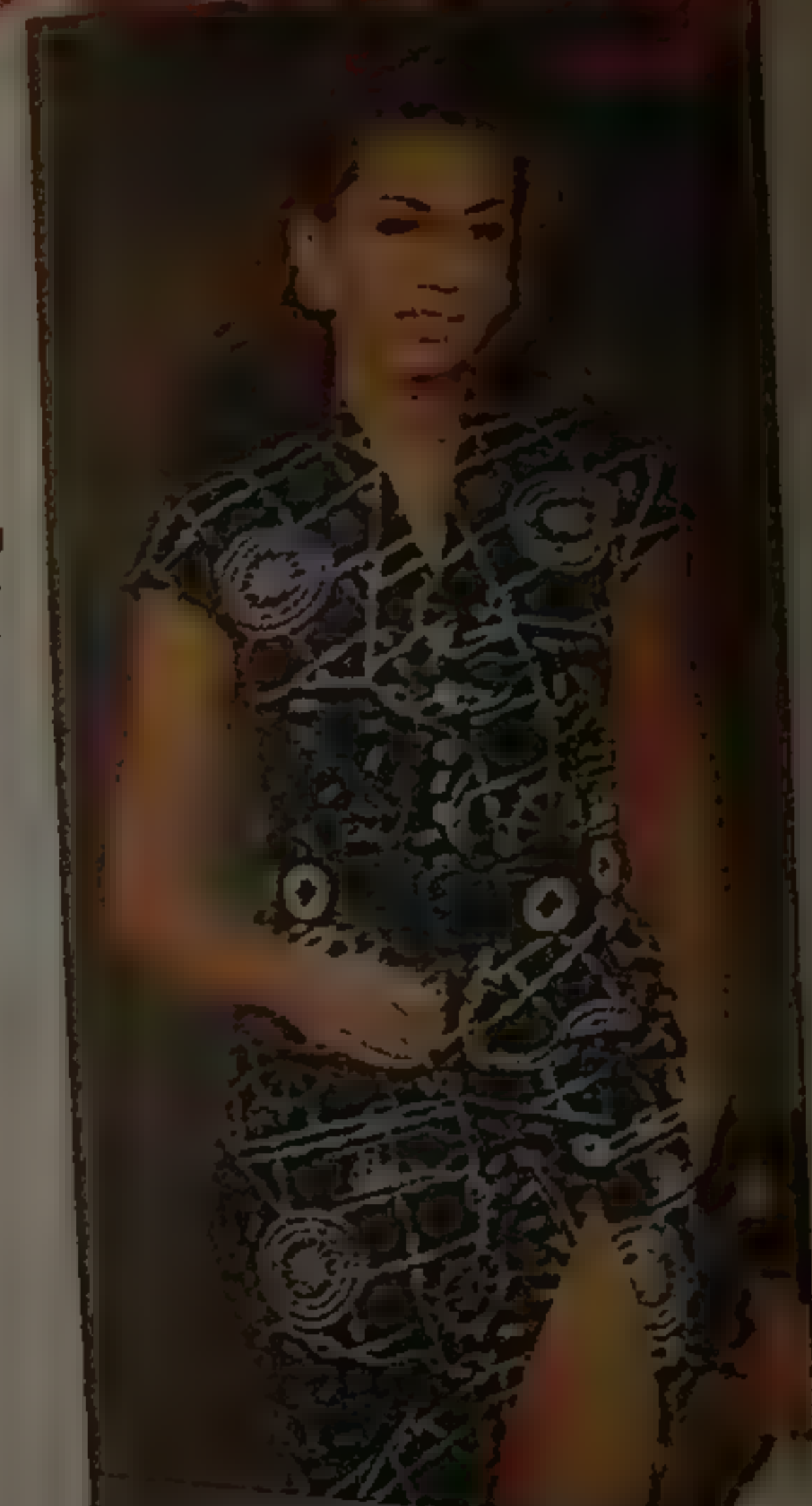
Платье - свитер имеет длину мини. Воротник как у свитера. Его носят поверх узких брюк. Как вариант к такому платью — широкий пояс по бедрам или тонкий пояс со свисающими длинными концами. Хорошо смотрятся и свисающие украшения из кожи или замши. Платье-свитер может существовать самостоятельно, как одежда в стиле мини.

Платье - майка шьется из трикотажного полотна. Оформление проймы и горловины напоминает простую майку. Лямки не только узкие, их ширина может совпадать с шириной плеча. Платье небольшого объема. Длина как мини, так и до колена.

Платье - комбинация — на узких бретелях. Такое платье можно отнести к вечернему туалету, или платье — коктейлю. Оно обязательно прилегающее по талии и расклешенное по низу. Длина чуть выше колена. У современного платья — подрез под грудью, оформление кружевами и рюшами.

Платье - принцесс. Раньше оно плотно облегал фигуру и было не отрезным по талии. Линия талии у такого платья всегда завышена, книзу расширяется. Основным акцент на лифе: яркий рисунок, вышивка, украшения бисером.

Платье - туники хорошо подойдут для полной



Так что
осторожно
совет
выполн
кольце
туалет
элеган
надева
различ
говор
Хотя в
имени
остро
перех
что с

Дер
книж

по цвету, важно, чтобы тональ-
ность совпадала.
Одна ткань может быть светлее
темнее другой.
* Кожа и замша могут являться ком-
бинациями для всех тканей.
* Сочетание шелковых или кружев-
ными полотнами используется на пике
моды, как более острый вариант.
* Для сочетания с льняными тканя-
ми используется более тонкая кожа
или замша.

СМЕЛЕЕ НОСИТЕ ШЛЯПЫ

Шляпы снова в моде. Недостатка
в шляпах в этом сезоне не будет ни на
одном показе мод. А с подиума всего
один шаг до улицы, где молодые люди
с воодушевлением подхватывают
образы сезона, тем более если такие
известные личности, как актер Джон-
ни Депп или музыкант Пит Догерти,
демонстрируют новые тенденции.

Более половины наших покупате-
лей - это молодые люди в возрасте от
20 до 30 лет, уверяют две продавщи-
цы бутика. Покупают как классичес-
кие, так и более спортивные модели,
напоминающие береты. Впрочем,
большинство отдадут предпочтение
классическим моделям из фетра.

Однако шляпы должны завоевать
еще одну группу клиентов - женщин.
Тем более что недавно было произ-
ведено исследование, результаты
которого показывают, что женщины
чувствуют себя в шляпе сексуально и
что мужчин женщины в шляпе осо-
бенно притягивают.

Катя ДОЛМАДЯН
inopressa.ru



ку. Лямки не только узкие, их ширина
может совпадать с шириной плеча. Платье
небольшого объема. Длина как мини,
так и до колена.

Платье - комбинация - на узких
бретелях. Такое платье можно отнести
к вечернему туалету, или платье - кок-
тейлю. Оно обязательно прилегающее
по талии и расклешенное по низу. Дли-
на чуть выше колена. У современного
платья - подрез под грудью, оформле-
ние кружевами и рюшами.

Платье - принцесс. Раньше оно
плотно облегалось фигуру и было не от-
резным по талии. Линия талии у такого
платья всегда завышена, книзу расши-
ряется. Силуэт платья напоминает лифу: прямой
рисунком, вышивкой, украшениями бисером.

Платья - тунки
хорошо подойдут для полной
фигуры. Кулиса по бедрам позво-
лит скрыть недостатки фигуры. Раз-
резы в боковых швах хорошо при пол-
ных бедрах. В таком стиле можно сде-
лать платье в восточном или этническом
стиле. Брюки к такому платью узкие или
прямого кроя.

Платье с завышенной талией
хорошо скроет недостатки фигуры, если
низкая талия и короткие ноги. Оно зри-
тельно удлинит фигуру. Расклешенное
по низу, оно поможет скрыть полные
бедра.

**Фасон платья с заниженной
талией** и фиксацией по бедрам по-
ясом хорошо для фигуры с неявно
выраженной талией. Расклешен-
ное по низу платье уравновешива-
ет объем фигуры, если об-
хват груди больше обхва-
та бедер.



СОСИСКИ В ТЕСТЕ «ПРОСТО И СОВКУСОМ!»

На 10 порций возьмите для слоеного
теста по 200 г сливочного масла и сме-
таны, 2 стакана муки и немного соли.

Начинка: 200 г квашеной капусты,
10 сосисок, яйцо.

Приготовьте слоеное тесто и охладите его в
холодильнике в течение 20 минут. Тонко раска-
тайте и разрежьте на квадратики размером 10
на 10 см. Сосиски хорошо обжарьте со всех сто-
рон, не добавляя жира. На каждый квадратик
теста положите по столовой ложке капусты и
сосиску. Тесто сверните в рожок, смажьте яйцом
и запекайте в духовке до румяной корочки.

ЦЫПЛЕНОК С МОРКОВЬЮ

Цыпленок весом 1,5 кг, 150 г сли-
вочного масла, 50 г лука, 1 кг морко-
ви, 15 г петрушки, соль по вкусу.

Подготовленные кусочки цыпленка посо-
лите по вкусу, обжарьте на масле, добавьте
спассерованные мелко нарезанные лук и мор-
ковь, залейте куриным бульоном так, чтобы все
кусочки были покрыты полностью. Накройте
крышкой и тушите на слабом огне до мягкости.

КУРИЦА В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ГРИБАМИ

Курицу разрубите на кусочки, обжарьте до
готовности, положите в сотейник, залейте то-
матным соусом с грибами и тушите 10-15 минут.

Соус готовится из 700 г томатного
соуса, 5 ст. л. сливочного масла, 150 г
белых грибов или шампиньонов, 100 г
белого виноградного вина, 3 луковицы, 3
дольки чеснока, перца горошком.

Мелко нашинкованный репчатый лук спас-
серуйте, свежие грибы нарежьте тонкими лом-
тиками и поджарьте на сливочном масле или
маргарине, положите их в горячий томатный

соус, влейте вино, добавьте перец и варите 10-
15 минут. В готовый соус добавьте мелко на-
рубленный чеснок и заправьте маслом.

ФАРШИРОВАННЫЙ ЛУК «ЧИПОЛЛИНО»

8 луковиц, 250 г мясного фарша,
1 яйцо, вымоченный хлеб, 100 г наре-
занных грибов, соль, перец - по вкусу.

Лук очистите и положите на сковоро-
ду, залейте подсоленной водой и держите на
огне 10 минут. Затем слейте воду, остудите и
выньте у луковиц сердцевину. Возьмите мяс-
ной фарш, добавьте в него яйцо, вымоченный
хлеб, мелко нарезанные грибы, соль и перец.

Хорошо перемешайте и нафаршируйте лу-
ковицы. В глубокую посуду положите на дно
нарезанные подсолненные помидоры и луко-
вицы, запекайте в духовке 25-30 минут.

На стол можно подавать в глубокой стек-
лянной посуде или на плоском блюде.

ЗАПЕКАНКА РЫБНАЯ «АХ, ОДЕССА!»

800 г филе рыбы, 60 г масла,
2 ст. л. муки, 2 стакана молока, немно-
го измельченной петрушки, 2 яйца,
4 вареные картофелины, 3-4 ст. л.
тертого сыра, 2 помидора, луковица.

Рыбу отварите со специями, удалите кост-
ти, разрежьте на кусочки. Размягченное мас-
ло смешайте с мукой, обжарьте, постепенно
добавляя молоко. Смесь поставьте на огонь и
кипятите 5 минут. Затем положите измельчен-
ную петрушку, кусочки вареного яйца. Полу-
ченную массу перелейте в глубокую форму,
положите кусочки вареных картофеля и рыбы,
посыпьте сверху тертым сыром и помидорами.

Когда запеканка подрумянится, украсьте
дольками помидоров и колечками лука. По-
давайте на стол горячей.

практичный гардероб

7



КОНКУРЕНТ КРЕПНЕТ

Искусственный мех пользуется на современном рынке повышенным спросом

Искусственный мех - это любые имитирующие мех материалы из шерсти, волоса или других волокон, наклеенные или нашитые на кожу, ткань или другие материалы, кроме вязаных или тканых имитаций меха.

Изделия из искусственного меха стали конкурировать на рынке с изделиями из натурального меха. Красивые легкие и теплые шубки и куртки на искусственном меху, пальто с воротниками и манжетами под каракуль пользуются спросом.

По своей структуре искусственный мех состоит из двух слоев: грунта (основы) и ворсового слоя. Ранее для изготовления грунта использовали, как правило, натуральные волокна. В последнее время в основном применяется меланжевая пряжа, состоящая из смеси хлопка, вискозы и лавсана. Для грунта некоторых видов искусственного меха используются синтетические волокна, которые при определенной температуре дают значительную усадку и таким образом закрепляют ворс.

В самую точку

Французская поговорка говорит:
«Самое хорошее украшение - это хороший вкус женщины».

Так что сдержанность и осторожность - вот ваши советчики. Красиво выполненный цветок, нежное кольцо или брошь придают туалету еще большую элегантность. Не следует надевать сразу много различных украшений - это говорит о плохом вкусе. Хотя в последнее время именно это стало остроумным. Но не переходите границы.

ЧТО С ЧЕМ?

Деревянные украшения, керамические и массивные металлические цепочки,

металлические браслеты в виде нескольких обручей или одного обруча носят с шерстяными платьями или стрижеными изделиями.

Пластмассовые украшения, клипсы, бусы и браслеты подходят к легким хлопчатобумажным платьям.

Блестящие украшения, имитирующие бриллианты, хороши только вечером, днем с повседневными платьями они теряют всякую привлекательность.

Если платье или костюм отделаны нарядными пуговицами, то бусы или металлическая цепочка будут к платью неуместны.

ЧТО - КОМУ?

При выборе украшений важно знать особенности своей фигуры.

Женщины маленького роста должны, например, прикалывать брошку как можно выше, а бусы спускать ниже шеи длинными нитками в несколько рядов, отчего фигура оптически удлиняется.

При выборе серег и бус надо учитывать форму шеи и лица. Женщинам с короткой шеей нельзя плотно обматывать ее бусами, это зрительно укорачивает шею. Не годятся и длинные серьги, которые как бы вдавливают голову в плечи. В данном случае хорошо выглядят несколько рядов мелких бус средней длины или удлиненная цепочка с медальоном и небольшие серьги. Полноту круглого лица еще больше подчеркнут круглые серьги или круглый медальон.



Изделия из натурального меха недешевы, мода скороотечна, а выглядеть современно хочется всегда. Поэтому разнообразные фасоны под норку и песца интересны и молодежи и людям более солидного возраста.

Вяжем детям

Скоро в продаже!

АХ, ЭТИ ЖЕНСКИЕ УЛОВКИ

Воротник определяет многое

Может, уже пора...

советчики. Красиво выполненный цветок, нежное кольцо или брошь придают туалету еще большую элегантность. Не следует надевать сразу много различных украшений - это говорит о плохом вкусе. Хотя в последнее время именно это стало остро модным. Но не переходите границы.

ЧТО С ЧЕМ?

Деревянные украшения, керамические и массивные металлические цепочки.

нося с шерстяными изделиями или трикотажными изделиями.

Пластмассовые украшения, клипсы, бусы и браслеты подходят к легким хлопчатобумажным платьям.

Блестящие украшения, имитирующие бриллианты, хороши только вечером, днем с повседневными платьями они теряют всякую привлекательность.

Если платье или костюм отделаны нарядными тканями, то бусы или металлические цепочки будут к платью неуместны.

ЧТО - КОМУ?

При выборе украшений важно знать особенности своей фигуры.

шеи длинными нитками в несколько рядов, отчего фигура оптически удлиняется.

При выборе серег и бус надо учитывать форму шеи и лица. Женщинам с короткой шеей нельзя плотно обматывать ее бусами, это зрительно укорачивает шею. Не годятся и длинные серьги, которые как бы вдавливают голову в плечи. В данном случае хорошо выглядят несколько рядов мелких бус средней длины или удлиненная цепочка с медальоном и небольшие серьги. Полноту круглого лица еще больше подчеркнут круглые серьги или круглый медальон.

Изделия из натурального меха недешевы, мода скоро течна, а выглядит современно хочется всегда. Поэтому разнообразные фасоны под норку и песца интересны и молодежи и людям более солидного возраста.

АХ, ЭТИ ЖЕНСКИЕ УЛОВКИ

Моя мама в последнее время сильно располнела и у нее начались мучения с одеждой. Особенно плохо сидят юбки. Мама шьет сама, но вот фасон подобрать не может. Подскажите нам, что делать?

Оля Л.

Если у женщины широкие бедра, то на юбке желательно сделать спереди шов, а сзади шов со складкой. Такая юбка зрительно уменьшает объем фигуры.

Но если у вашей мамы узкие бедра, а полнота за счет живота, то шов лучше сделать не посередине переда, а по бокам и можно в швах сделать складки.

К слову, и на блузках, и на юбках не стоит делать никаких поперечных линий. Отказаться полным женщинам нужно также и от юбок в складку и от прозрачных блузок. Компенсируйте это свежими расцветками, новой тканью, модными линиями.

Воротник определяет многое

Может, уже поздновато, но эта зима не последняя. Я заметила, что сужу по воротнику: идет или не идет мне пальто. Я небольшого роста, стройная.

Ира Д.

Вы правильно обращаете внимание на воротники, это очень важная деталь. Женщинам с короткой шеей следует отказаться от пушистых воротников, гораздо больше им подойдут меховые воротники с маленьким ворсом.

Заодно скажу про шапочки: меховые пушистые идут высоким молодым женщинам. А шапочка из меха с маленьким ворсом пойдет каждой женщине любого роста и телосложения.

Фото Д. ВОЛОДИКОВА

Важно для детей

Для самых маленьких. Теплое пальто на подкладке с капюшоном и декоративными помпонами.

Юным модницам. Пестрый пуловер с отделкой и узорами в этническом стиле.

Веселые двойки - девочкам на радость. Нежно-голубой костюм с отделкой из "травки" и вышивкой "рококо".

Идем в школу. Два варианта одного пуловера из пушистой меланжевой пряжи.

КОФЕЙНЫЙ ПУДИНГ

Потребуется: 0,5 л молока, 80 г сливочного масла, 120 г пшеничной муки, 150 г сахара, 30 г молотого кофе, 4 яйца, масло для смазки формы.

Сварите кофе на молоке, процедите. Желтки отделите от белков. Белки поставьте в холодное место (это нужно, чтобы они лучше взбивались), а желтки разотрите с сахаром до бела, смешайте с размягченным сливочным маслом и кофе. В смеси осторожно, чтобы не было комков, разведите муку. Взбейте охлажденные белки и осторожно соедините с ними смесь. Выложите в смазанную форму и запекайте в духовке.

ДЕСЕРТ «ПЕРСИКОВЫЙ САД»

200 г творога, дважды пропущенного через мясорубку, 4 половинки персика из компота (или консервированные), 2 ст. л. меда, 4 ст. л. сливок,

2 ст. л. растворимого какао, 50 г любого молочного шоколада, 2 ст. л. ликера.

Творог разотрите с медом и какао, добавьте сливки и все хорошо перемешайте. Шоколад натрите на мелкой терке. На блюде разложите половинки нектарина. Залейте их творожной массой, посыпьте шоколадом. Сверху полейте ликером. Украсьте кусочками фруктов и шоколада.

ПЕЧЕНЬЕ «ТРЮФЕЛИ»

1 пачка маргарина, 2 ст. л. муки, 0,5 стакана сахара, 3 яйца, 1/4 ч. л. соды.

Яйца сварите вкрутую, в тесто пойдут только желтки. Маргарин натрите на терке, всыпьте муку, сахар, растертые желтки, соду погасите уксусом и замесите тесто. Сделайте небольшие шарики, придайте им форму трюфелей. Смажьте противень маргарином и выпекайте в духовке 20 минут. Горячее печенье обваляйте в сахаре с какао. Для этого смешайте стакан сахара с 2 ст. ложками какао.

ПРЯНИЧКИ «ДЛЯ ВАНЕЧКИ»

Для теста: 500 г муки, 1 стакан меда, 1 стакан фруктового сиропа, 3 ст. л. сливочного масла, 2 белка, желток, 1 ст. л. сока лимона, сода на кончике ножа.

Для украшения - сахарная пудра. Для смазывания - желток.

Мед разотрите с маслом и сиропом, добавьте последовательно белок, желток, соду и сок лимона, непрерывно перемешивайте массу. Наконец всыпьте муку, замесите тесто, оставьте на 30 минут. Раскатайте тесто, вырежьте фигурки формочками, смажьте желтком. Испеките в духовке на среднем жару и посыпьте сахарной пудрой.

КОКТЕЙЛЬ «ТРОПИКАНКА»

2 киви, 1 банан, 1 крупное яблоко, 1 лимон.

Все фрукты очистите от кожицы. Измельчите все в блендере, посладите по вкусу или до-

бавьте мед. При желании можно положить лед.

КОКТЕЙЛЬ «ОСТРОВ ЖЕЛАНИЙ»

1 киви, 1/2 ананаса (можно заменить консервированным), 1 манго.

Фрукты очистите, с манго тоже снять кожицу. Манго размолоть в пюре, а из киви и ананаса отжать сок. Все смешать. Коктейль готов!

ЛИМОННОЕ МОРОЖЕНОЕ

2 лимона, 1 л простокваши, 500 г сахарной пудры.

Лимоны вымыть холодной водой и обсушить. Ножом снять с лимонов цедру, а из оставшейся мякоти выжать сок. Цедру измельчить на мелкой терке. Простоквашу смешать с сахарной пудрой, а затем взбить получившуюся смесь с помощью миксера. Лимонную цедру и сок добавить в смесь и хорошо перемешать. Готовую смесь выложить в формочки и заморозить.

8

ручная работа

А вот симпатичная корова

Корову можно делать из различных материалов: ситца, фланели, штапеля, плюша, бархата. Корова может быть однотонной или разноцветной. Чем красочнее будет расцветка материала, тем забавнее получится игрушка.

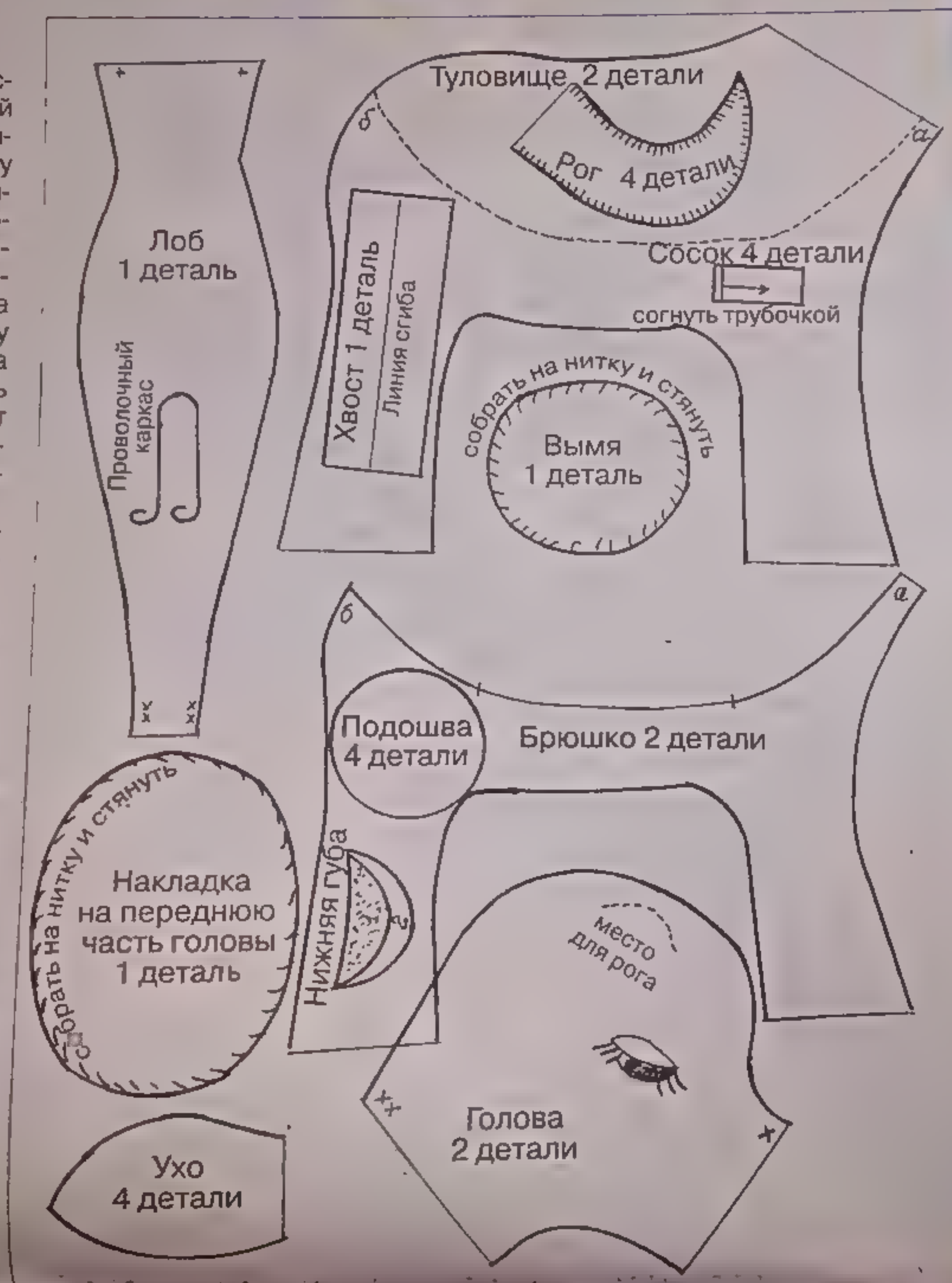
Раскрой модели производят с припуском на шов 0,5 см и шьют по изнаночной стороне. Перед тем как сшивать вырезанные детали, нужно их сметать. Работу начинают с головы. Между двумя деталями головы вшивают деталь лба таким образом, чтобы места, обозначенные на голове и лбу крестиками, совпали. Незашитыми оставляют места, обозначенные на чертеже тонкой линией. Сшитую форму набивают ватой. Из розового трикотажа вырезают накладку на переднюю часть головы. Вырезанную накладку собирают через край на нитку, вкладывают туда комикваты и стягивают нитку так, чтобы получился шарик-мордочка.

Мордочку пришивают к передней части головы, нижнюю губу делают из фетра двух цветов - белого и красного. Внутренняя часть (размером поменьше) должна быть красной. Из красного фетра вырезают два маленьких кружочка и пришивают их на месте ноздрей. Над глазами можно пришить ресницы, вырезанные из черного или коричневого фетра.

Внутреннюю часть ушей делают того же цвета, что и мордочка. Края сшитых и вывернутых ушей подгибают вовнутрь, сшивают через края, слегка стягивая нитку, и пришивают к голове. Рога делают из фетра коричневого цвета и сшивают по лицевой стороне петельным швом. Сшитые рога слегка набивают ватой и пришивают к голове. На лоб (между рогами) прикрепляют клочок меха.

Две детали туловища сшивают с двумя деталями брюшка так, чтобы линии а и б совпали. Незашитым оставляют место на брюшке. Через это отверстие сшитую форму выворачивают на лицевую сторону. Не зашивают также низ ног. Вырезанные из картона четыре кружочка обтягивают любой тканью и получившиеся подошвы пришивают к ногам. Теперь можно вставить в передние и задние ноги проволоочный каркас.

Набивку ватой производят через незакрытые отверстия на брюшке и шее. После набивки отверстие брюшка зашивают, а отверстие шеи оставляют незашитым, в этом месте пришивают голову. Вшитый хвост вставляют гибкую проволоку, на ко-



Выкройка состоит из следующих деталей: туловище - 2 детали, брюшко - 2 детали, подошвы - 4 детали, голова - 2 детали, лоб - 1 деталь, уши - 4 детали, рога - 4 детали, накладку на переднюю часть головы - 1 деталь, нижняя губа - 2 детали, хвост - 1 деталь, вымя - 1 деталь.

Размеры рисунка увеличить вдвое (в три раза, в четыре.)

ваты и нитку стягивают. Получившийся на шею колокольчик, прикрепив к рогам



Пускайте в ход фантазию и вспоминайте, чему когда-то научились в кружке «Умелые руки»: смело нашивайте на пальто и куртки меховые аппликации, мастерите пояса и пуговицы, делайте оторочки на сумочках, рукавах, краях карманов.

МЕХ,
ТКАНЬ
И ЯРКИЕ СТРАЗЫ

Идет время смелых фантазий

Несколько клочков разноцветного меха, парочка стразов - и готова элегантная брошка. Пять кусочков бумаги, обернутых норкой - и у вас ультрамодные меховые бусы.

Как это носить: брошку можно приколоть на пальто, бусы надеть к атласному платью. Важно соблюсти меру: мех - очень яркий материал,

которого часто бывает много.

Особой популярностью в этом сезоне пользуется лисий мех с окрасом от натурального рыжего до винно-красных оттенков. Не бойтесь ярких цветов - мех может быть бирюзовым, розовым, оранжевым. Такие вещи обещают хорошее настроение до весны.

© «Между нами, женщинами».

А цветы из ткани или вязанные вообще на самом пике популярности.
Фото Д.ДАШКОВА.



украшим дом
ЦВЕТАМИ

от порога до балкона

спецвыпуск газеты

уже
в
продаж

ка

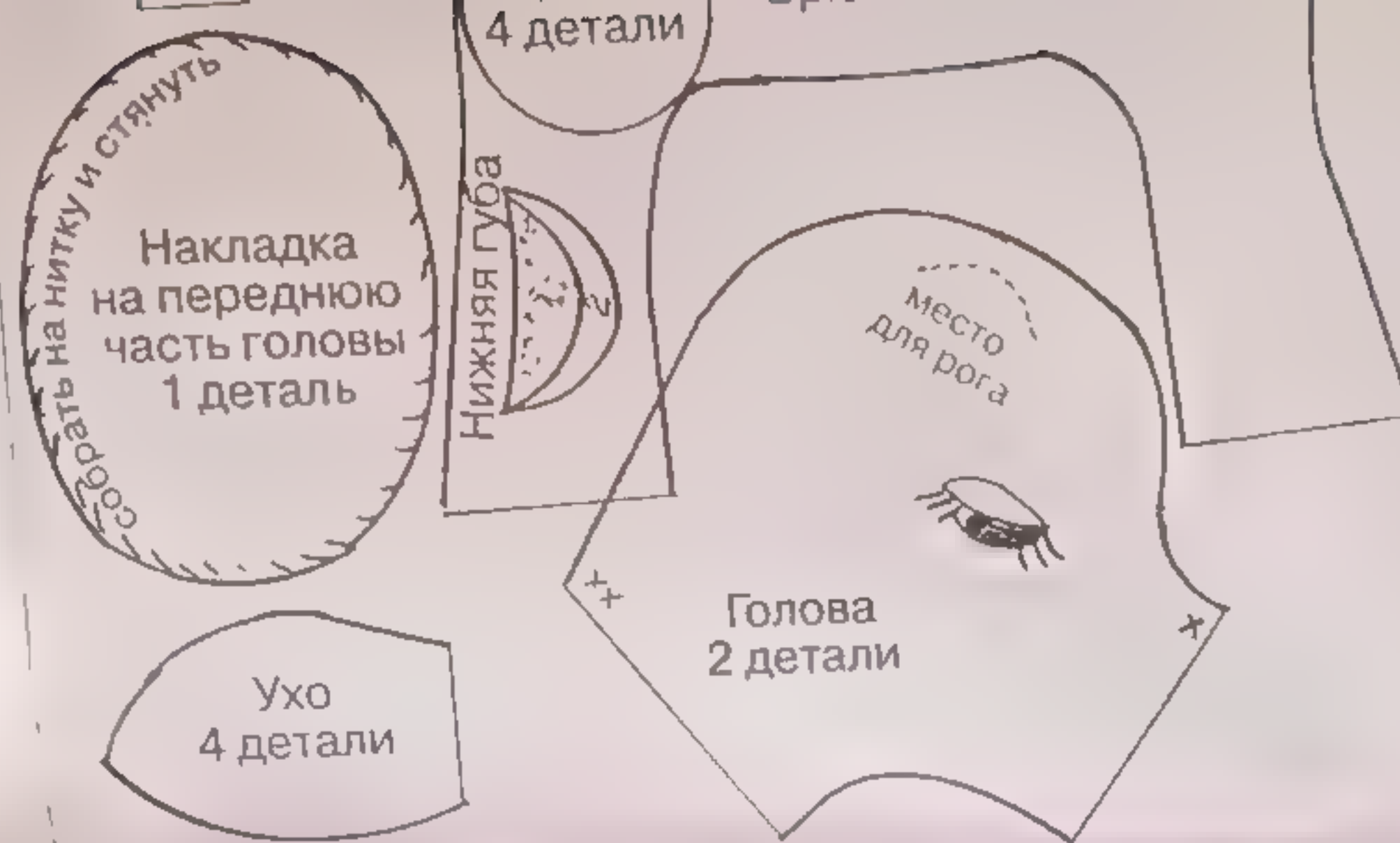
ми можно пришить ресницы, вырезанные из черного или коричневого фетра.

Внутреннюю часть ушей делают того же цвета, что и мордочка. Края сшитых и вывернутых ушей подгибают вовнутрь, сшивают через края, слегка стягивая нитку, и пришивают к голове. Рога делают из фетра коричневого цвета и сшивают по лицевой стороне петельным швом. Сшитые рога слегка набивают ватой и пришивают к голове. На лоб (между рогами) прикрепляют клочок меха.

Две детали туловища сшивают с двумя деталями брюшка так, чтобы линии а и б совпали. Незашитым оставляют место на брюшке. Через это отверстие сшитую форму выворачивают на лицевую сторону. Не зашивают также низ ног. Вырезанные из картона четыре кружочка обтягивают любой тканью и получают шпильки. Подол линии пришивают к ноге. Теперь можно вставить в передние и задние ноги проволоочный каркас.

Набивку ватой производят через незашитые отверстия на брюшке и шее. После набивки отверстие брюшка зашивают, а отверстие шеи оставляют незашитым, к этому месту пришивают голову. Вшитый хвост вставляют гибкую проволоку, на конце хвоста пришивают клочок меха.

Корова не будет закончена, если не сделать ей вымя. Из рогового трикотажа вырезают овал, собирают его через край на нитку, вкладывают внутрь комок



Выкройка состоит из следующих деталей: туловище - 2 детали, брюшко - 2 детали, подошвы - 4 детали, голова - 2 детали, лоб - 1 деталь, уши - 4 детали, рога - 4 детали, накладка на переднюю часть головы - 1 деталь, нижняя губа - 2 детали, хвост - 1 деталь, вымя - 1 деталь.

Размеры рисунка увеличить вдвое (в три раза, в четыре.)

ваты и нитку стягивают. Получившийся шарик служит выменем. Из того же трикотажа делают маленькие трубочки, которые служат сосками. Готовое вымя пришивают к туловищу.

Корову можно украсить, повесив ей

на шею колокольчик, прикрепив к рогам цветок или вложив в готовый рот зеленые нитки в виде травы. Выкройку увеличить в четыре раза.

Размеры выкройки могут изменяться. Валентина ЮРЧЕНКО.

А цветы из ткани или вязанные вообще на самом пике популярности.

Фото ДДАШКОВА.



украсим дом

цветами

от порога до балкона

спецвыпуск газеты
мои любимые
цветы

уже
в
продаже!



Облик комнатных растений.

О растениях, которые оживят каждую комнату в вашем доме.

Найдите местечко зеленому другу.

Украшаем дом с улицы.

ЦВЕТОЧНОЕ МЫЛО: ПРАКТИЧНО И МИЛО

Мыловарня на дому

В доме нашем постоянно остаются не очень удобные в использовании обмылки, а выбрасывать жалко. Вот они и киснут, мокнут в забытых мыльницах. А между тем у практичных хозяев с фантазией и эти обмылки можно в дело пустить, да еще создать из них такие шедевры гигиенического искусства, что любо-дорого посмотреть.

Для душистой воды надо взять цветочно-ягодное сухое ассорти и залить кипящей водой. Пусть вода постоит около двух

часов, затем ее надо процедить. Вода получится насыщеннее и ароматнее, если настаивать несколько раз на новых лепестках.

Затем растворяем в воде обмылки. Если кусок велик и не размокает, можно настрогать его на крупной терке, мыльную стружку залить водой и поставить на горячую водяную баню, греть при постоянном помешивании, по мере необходимости добавляя воду. Готовить мыльную массу надо до кремообразного состоя-

ния, не доводя до кипения. Перед тем как масса начнет густеть, приходит пора вместо простой воды добавлять цветочную, ароматную. Раньше не надо - запах выварится, настой будет не таким крепким и полезным. Когда мыло загустеет, его надо разложить по формам, накрыть полотенцем и дать застыть. В качестве форм можно использовать картонные коробки, проложенные полиэтиленом, или пластмассовые емкости.

Ольга ПУШИНА.

СВОЯ
КУХНЯ

из море-
продуктов

ФАРШИРОВАННЫЕ КАЛЬМАРЫ «ДЕВЯТЫЙ ВАЛ»

Вам потребуется: тушки кальмаров - 4 шт., масло растительное - 4 ст.л., лук - 1 шт., морковь - 1 шт., мясной фарш - 500 г, яйцо - 1 шт., майонез - 2 ст.л., сыр твердый - 100 г, соль и перец - по вкусу.

Тушки кальмаров очистите от кожицы, промойте и подержите одну-две минуты в кипящей подсоленной воде. Затем достаньте тушки из воды и остудите. Лук мелко порежьте, морковь натрите на крупной терке. Затем поочередно обжарьте в масле на сковороде сначала лук, а затем морковь. Переложите овощи в миску. Сыр натрите на крупной терке, добавьте к овощам. Соедините вместе фарш, лук и морковь, вбейте туда же сырое яйцо и все тщательно перемешайте. Полученной смесью наполните тушки кальмаров и уложите их в смазанную мас-

лом огнеупорную емкость. Сверху смажьте майонезом и посыпьте тертым сыром. Запекайте в духовке до образования румяной корочки.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ ИЗ КРЕВЕТОК С АНАНАСОМ

200 г консервированных ананасов, 5-7 мандаринов, гроздь винограда без косточек, банка консервированных креветок (200 г).

Ананас нарежьте кубиками. Мандарины очистите, дольки разрежьте пополам, виноград нарежьте тонкими колечками. Все ингредиенты аккуратно перемешайте, добавьте консервированные креветки, предварительно слив сок, и выложите в креманки.

Салат можно украсить зернышками граната.

БИТОЧКИ ИЗ КАЛЬМАРОВ

0,5 кг кальмаров, 1-2 луковицы, 1 яйцо, 1 ст.л. молока, 1 стак. манной крупы.

Очищенные кальмары и лук пропустите через мясорубку. Добавьте яйцо, молоко и 1 стакан манной крупы. Специи: соль, перец, сухой укроп - по вкусу.

Оставьте фарш в прохладном месте на 30-40 минут, чтобы разбухла манная крупа. Затем слепите биточки и обваляйте их в манной крупе или панировочных сухарях. Не делайте слишком толстые биточки. Обжарить на сковороде в масле.

Выход: 16-18 шт.

Таким же образом можно приготовить биточки из филе горбуши. Только в фарш желательно добавить 1-2 ст.ложки сливочного масла, так как мясо горбуши довольно сухая.

Не обязательно жарить все биточки. Их очень удобно замораживать впрок. Замороженные биточки класть на разогретую сковороду, не размораживая, но желательно накрыть крышкой в начале жарки.

КАЛЬМАРЫ ЖАРЕННЫЕ

Очищенные кальмары порезать соломкой шириной примерно 5-7 мм. В разогретое на сковороде растительное масло насыпать молотый перец, лучше красный или куркуму, положить нарезанные кальмары и жарить до готовности на среднем огне.

В конце жарки добавить резаный репчатый лук и посолить. По желанию можно добавить томатную пасту.

Рекомендуем подавать с картофелем или макаронами.

Подобным образом можно приготовить кальмары с цветной капустой. Капусту порезать помельче, чтобы она быстрее потушилась. В этом случае кальмары будут тушиться под крышкой. Заправить перед подачей салатом майонезом. Можно подавать с картофелем или с картофелем.

В шикарном
торговом
центре
упаковали товар
в рваный
картон

Синдром Портоса

У нас в Нижнем открылся шикарный торговый центр «Республика». А на последнем этаже самый обширный, насколько я знаю, выбор электротоваров. Представьте, задрала голову, я целый час проходила по магазину, выбрала себе светильник и пошла покупать. Продавцы улыбались, а потом завернули мою люстрочку в какой-то рваный кусок картона, сунули эту «красоту» в самую дешевую «маечку», тонкую, все просвечивает. Да и порваться в любой момент грозит. Я была в шоке. Эта «Республика» напомнила мне Портоса - впереди золото и блеск мишуры, а сзади дешевка. Как назло, при себе тоже никаких пакетов. Я даже больше не стала бродить по центру. И пока не хочу туда заходить. Давно так разочарована не была. Ну, ладно, фирменными пакетами не обзавелись, так хотя бы просто что-то приличное для упаковки нашли бы.

Ольга ТИМАКОВА, Н.Новгород.

Потребители, которые оставляют в магазинах большую часть своей зарплаты, вправе рассчитывать на комфортное и качественное обслуживание.

Впрочем, владельцы большинства торговых точек и сами сознают: чтобы не сдать позиции в усиливающейся конкурентной борьбе, просто хорошего качества товаров теперь недостаточно. Потребителей надо «заманивать» еще и сервисом, дополнительными услугами и удобствами и даже...развлекательными мероприятиями.

Обратите внимание, в крупных тор-

говых центрах уже привычными стали и небольшие ресторанчики, и детские игровые комнаты, и украшенные бантом шикарные автомобили, выставленные при входе, которые вы можете выиграть, если станете, например, 100-тысячным покупателем. Или номер вашего кассового чека заканчивается на цифру, равную сумме чисел в году вашего рождения... Рекламируя заботу о клиенте, вам на входе могут предложить не только карандаши, линейки и блокноты для записей, как в Икее. Нередко у дверей покупателей ждут де-

вушки с воздушными шариками для самых маленьких посетителей или с крохотными сувенирами для дам. Пустячок, конечно, но приятно!

Впрочем, для тех, кто пришел в магазин не просто развлечься, а совместить приятное с полезным, то есть все-таки сделать покупку, важнейшим элементом обслуживания является оформление товара. Причем даже не столько красочность упаковки, хотя и это играет роль, сколько ее практичность и удобство. А вот с этим у продавцов бывают проколы. Например, вы выбрали замечательную чайную пару из тонкого фарфора. На полке чашка с блюдцем стоят без упаковки. «Наверное, коробку дадут на кассе», - думаете вы. А там... достают бумагу, чтобы завернуть вашу покупку.

«Понимаете, эта партия пришла к нам в одной общей таре, отдельных коробочек нет», - виновато улыбается сотрудница магазина. Вы вздыхаете, но делать нечего: слишком уж красивая посуда, отказываться от покупки жалко. И - везете домой, рискуя раздавить фарфор-то тончайший!

А вот по закону этого риска и психологического напряжения от мысли, что «беззащитная» покупка не доберется целой до вашего дома, можно избежать. Для этого нужно всего-навсего напомнить продавцу статью 481 Гражданского кодекса России.

Дословно в ней говорится: «Товар должен быть упакован способом, обеспечивающим сохранность товаров такого рода при обычных условиях хранения и транспортирования». Проще говоря, продавец обязан обеспечивать свой товар упаковкой, позволяющей покупателю довести его домой в целостности и сохранности.

Ну а если вам упаковали товар в картон непрезентабельного вида, вы были вправе потребовать более подходящую упаковку. Или отказаться от покупки.

Фото В.АЛЕКСАНДРОВА.



БОЮСЬ ПРОДАВЦОВ

Вчера в очередной раз столкнулась с такой проблемой. Ходили мы по торговому центру, в магазинчики заглядывали - в основном в дорогие часы и ювелирные...

Я себя жутко неудобно чувствую в таких отделах. Я стесняюсь их посещать. Мне кажется, что на меня смотрят оценивающе, мол, смогу я себе такую покупку позволить или нет, как одета и вообще как выгляжу. Мне очень неловко. Я вряд ли позволю себе часы за 44000 руб., но вполне могу купить обувь за 5000 руб., мужу рубашку за 2000 руб.

Я теряюсь, когда вижу дорогое нижнее белье, одежду (я ее сразу как-то боюсь примерять, стесняюсь, что ли). Мне сразу кажется, что я теряюсь (блекну) среди этих высоких худых продавщиц. Это, наверное, у меня комплекс такой. Я сразу стараюсь спрятать руки, чтобы не показывать свой, может, неидеальный, маникюр, мне сразу кажется, что я одета простовато.

Даже не знаю, что больше меня мучает: как я выгляжу на фоне этого магазина, продавщиц и т.п., ценники и оценивающие взгляды. Мне нравятся витрины подобных магазинчиков, нравится их ассортимент, хочется туда зайти и, когда захожу, испытываю жуткий стресс. Может, кто подобное испытывал, как вы с этим боролись. Помогите перебороть комплекс.

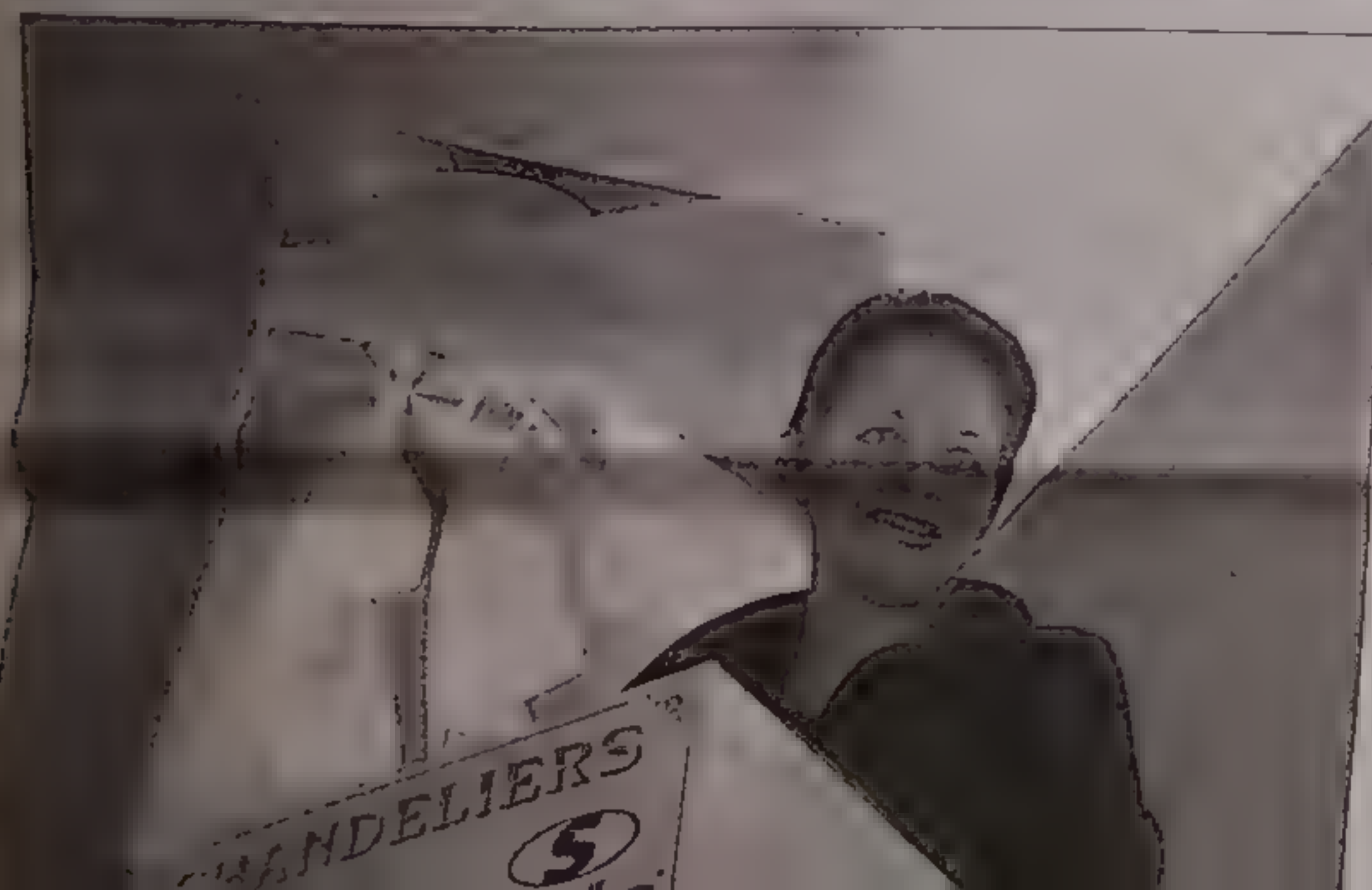
Это письмо мы показали нескольким людям и попросили помочь девушке советом. Вот они:

Анна: Все очень просто - ты абсолютно нормальный человек, такие комплексы мучают многих. Очень полезно сразу, войдя, спросить: скажите, можем мы подобрать что-нибудь в пределах... Я ишу подарок, который собираюсь сделать тогда - то, а еще будет лучше, если я у вас тут все осматрю, чтоб вас не утруждать. Словесный контакт с продавцом помогает понять, что он не небожитель, а ваш коллега - обыватель с такой же зарплатой, с проблемами дома, с рваными колготками...

Нина: Я работала в таком магазине крайне недолго. Про маникюр не беспокойтесь, не все зациклены на ногтях, есть вещи в жизни поинтереснее. В дорогих магазинах, кстати, особенно воюют одежду именно нафуфыренные тетки.

Сами продавцы одеваются на рынках, потому как человек в адекватном уме не купит свитер за 12 000 рублей, считая его как - то лично осматрели и посчитали нули в ценнике и никак не могли понять, почему он столько стоит.

А что стесняетесь, так витрины именно для того и существуют, я где-то читала, что не зазорно...



Потребителей надо «заманивать» еще и сервисом, дополнительными услугами и удобствами и даже...развлекательными мероприятиями.

Обратите внимание, в крупных тор-

шего рождения... Рекламируя заботу о клиенте, вам на входе могут предложить не только карандаши, линейки и блокноты для записей, как в Икее. Нередко у дверей покупателей ждут де-

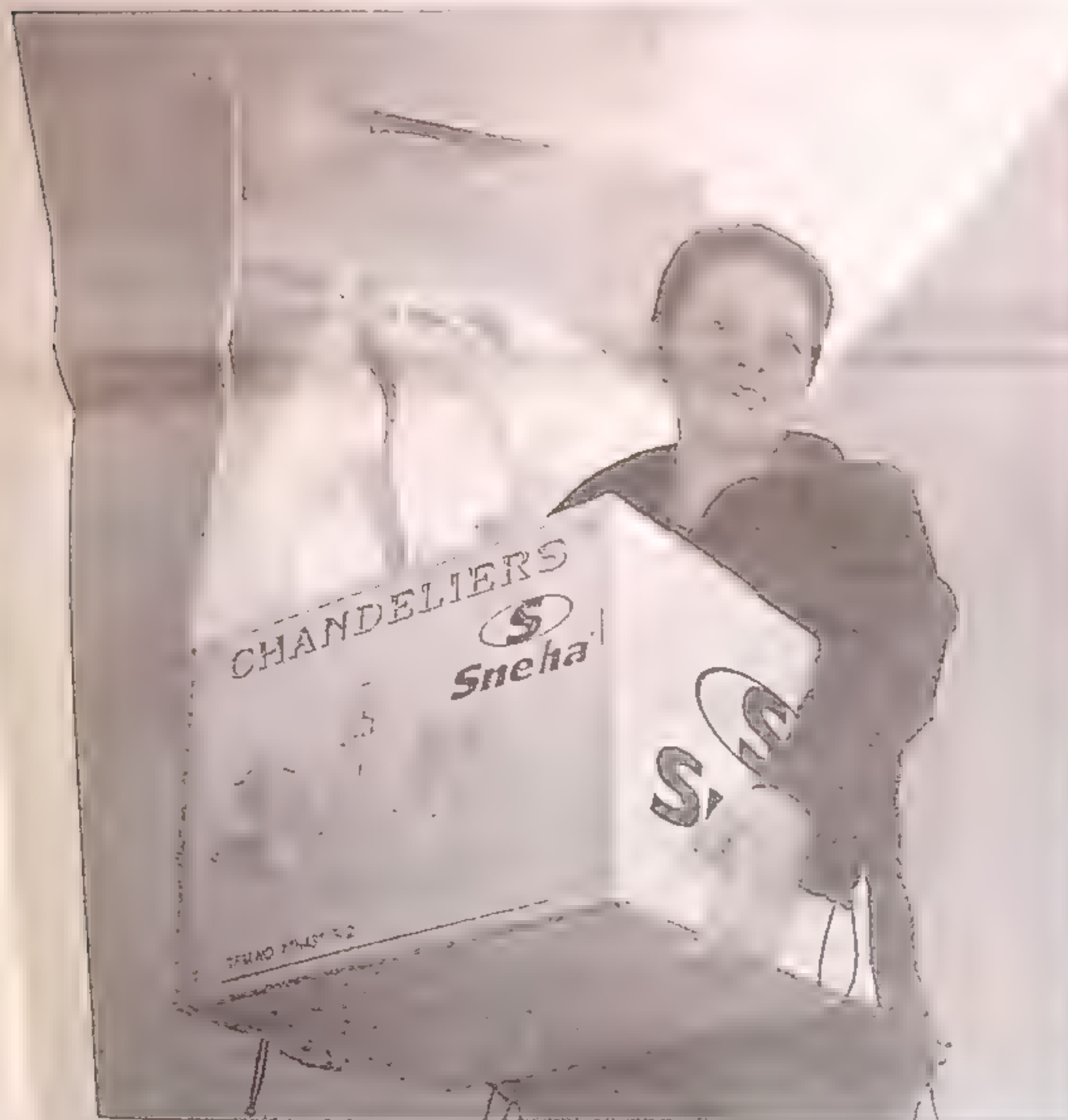
фор-то тончайший!

А вот по закону этого риска и психологического напряжения от мысли, что «беззащитная» покупка не доберется целой до вашего дома, можно избежать. Для этого нужно всего-навсего напомнить продавцу статью 481 Гражданского кодекса России.

Дословно в ней говорится: «Товар должен быть упакован способом, обеспечивающим сохранность товаров такого рода при обычных условиях хранения и транспортирования». Проще говоря, продавец обязан обеспечивать свой товар упаковкой, позволяющей покупателю довести его домой в целостности и сохранности.

Ну а если вам упаковали товар в картон непрезентабельного вида, вы были вправе потребовать более подходящую упаковку. Или отказаться от покупки.

Фото В.АЛЕКСАНДРОВА.



нужен подарок?

ПОЛУЧИТЕ
ПОДАРОК!
Наполнена лузгой гречихи и травами (валериана, мята, хмель и др. для ароматерапии). Обладает высокой сыпучестью и упругостью, снимает мышечное напряжение, создает комфорт, помогает при бессоннице, остеохондрозе, головных болях.

Спрашивайте в аптеках и гипермаркетах города.

Продуктов кругом - множество, но как выбрать качественный товар?

Конечно, можно ориентироваться на цену. Но есть ли еще какие-нибудь критерии?

О многом поведает этикетка. Об этом говорилось уже не раз, но отчего-то привычка читать этикетку у нас до сих пор так и не выработалась. Отсюда и множество бед, и царствование подделок. Так что читаем, читаем!

ВИНО

Так, явные подделки под известные марки часто имеют созвучные оригиналу названия - «Хванчкареулла», «Киндзиара», «Ахалшени» и т.п. Правильно оформленная этикетка должна содержать полное название,

категорию вина (марочное и т.п.), сорт винограда (обязательно для марочных вин), название и адрес фирмы-изготовителя, содержание сахара (кроме сухих вин) и спирта, значок РОСТЕСТА, код сертификационного органа. Последний подтверждает, что вино прошло экспертизу качества и безопасности.

МАСЛО

То же самое и с другими продуктами: на масле должно быть написано «масло», а не «маслице»; на сметане - «сметана», а не «сметанка» и т.д. Масло может быть коровьим, сливочным, сладко-сливочным; на спредах и прочих «околомасляных» изделиях таких пометок нет.

ГОВОРЯЩАЯ ЭТИКЕТКА

Если ее правильно читать, избавимся от множества проблем

ПАШТЕТ

Ни в коем случае не покупайте просроченные паштеты! Признаком порчи является вздутие банок (бомбаж), а также кисловатый запах или привкус паштета, если он продается не в банке, а в пленке. А вот серый цвет для паштетов вполне типичен. Розовую окраску паштетной массе придает нитрат натрия, который часто добавляют в качестве красителя, он является также и консервантом. Производители могут обозначить его как цветообразователь, фиксатор окраски или просто E250. Небольшое количество жира или желе тоже вполне допустимо и не является браком.

Даже не знаю, что больше меня мучает: как я выгляжу на фоне этого магазина, продавщиц и т.п., ценники и оценивающие взгляды. Мне нравятся витрины подобных магазинчиков, нравится их ассортимент, хочется туда зайти и, когда захожу, испытываю жуткий стресс. Может, кто подобное испытывал, как вы с этим боролись. Помогите перебороть комплекс.

Это письмо мы показали нескольким людям и попросили помочь девушке советом. Вот они:

Анна: Все очень просто - ты абсолютно нормальный человек, такие комплексы мучают многих. Очень полезно сразу, войдя, спросить: скажите, можем мы подобрать что-нибудь в пределах... Я ищу подарок, который собираюсь сделать тогда - то, а еще будет лучше, если я у вас тут все осматриваю, чтоб вас не утруждать. Словесный контакт с продавцом помогает понять, что он не небожитель, а ваш коллега - обыватель с такой же зарплатой, с проблемами дома, с рваными колготками под юбкой, взятой напрокат в соседнем магазине, и т.п.

Вера Павловна: Прошу заметить, что людей следует уважать, и продавцов в том числе. Но при этом следует осознавать, что продавцы - это слуги, в хорошем добром смысле, то есть люди, обслуживающие вас с целью заработать себе на жизнь. За качественное обслуживание следует быть благодарным, но на любое проявление высокомерия или снобизма с их стороны по отношению к вам следует взирать со снисходительностью. В конечном счете, это они себе же во вред делают.

Ольга: Тут дело в настрое. Если вы можете себе позволить совершать покупки в этом магазине, так и славно - заходите и ищите что надо, а на якобы оценивающий взгляд продавщицы плюйте, вполне вероятно, что они сами себе в этом магазине покупки сделать позволить не могут.

Нина: Я работала в таком магазине крайне недолго. Про маникюр не беспокойтесь, не все зациклены на ногтях, есть вещи в жизни поинтереснее. В дорогих магазинах, кстати, особенно воруют одежду именно нафуфыренные тетки.

Сами продавщицы одеваются на рынках, потому как человек в здравом уме не купит свитер за 12 000 рублей, с подругой как - то лично осматрели и посчитали нули в ценнике и никак не могли понять, почему он столько стоит.

А что стесняетесь, так витрины именно для того и существуют, я где-то читала, что не зазорно стоять перед витриной и рассматривать понравившуюся вещь.

А то, что вы рассматриваете вещь, а потом ее не купите, за это совесть не должна вас есть, за это продавцы и получают зарплату.

Светлана: Я заметила, что если я сама себе в какой-то день не нравлюсь, то у меня этот комплекс тоже появляется, а если я себя чувствую на все 100%, то захожу в любой дорогой магазин с поднятой головой и мне плевать тогда, что обо мне думают эти продавщицы, потому что я знаю, что я-то себе нравлюсь.

В крайнем случае присмотритесь к людям, которые ходят в такие магазины, - они, между прочим, порой одеты хуже вас, и ничего. Так что не придирайтесь к себе, в любом случае, это всего лишь магазин - вам с этими продавщицами детей не крестить.

Фото А.СИЗОВА.

За «муху» заплатишь!

Купила в магазине музыкальный центр. Дома обнаружила, что он неисправен. Обратилась по месту покупки, после чего центр забрали на экспертизу. Уже прошло два месяца, однако сотрудники магазина молчат. Я хотела получить обратно деньги, но на все мои претензии никакой реакции, да еще и назвали «назойливой мухой».

Наталья ШУМИЛОВА, г.Пермь.

Уважаемая Наталья! Если вы хотели получить обратно деньги и написать соответствующее заявление на имя директора, то по закону «О защите прав потребителя» у магазина было 10 дней с момента возврата товара, чтобы решить данный вопрос. После этого за каждый день просрочки вам положен

1% от стоимости музыкального центра. Если же вы собирались обменять эту покупку, то вам должны были выдать новый товар не позже, чем через 20 дней. Из вашего письма понятно, что магазин своих обязанностей не выполнил. И потому смело обращайтесь в суд. В этом случае вы должны составить исковое заявление и приложить документ о покупке товара. Суд обяжет недобросовестных продавцов выплатить вам деньги. Можно обратиться в региональное отделение Роспотребнадзора. Магазин не только выплатит вам потраченное, но еще и штраф заплатит. Что касается суда, то вы вправе потребовать компенсацию и за моральный ущерб.

Член Московской коллегии адвокатов Жанна СМАЛЬ.

© «Сударушка».

Вы
зв.
2)
15,
17,
11.
сав
есу:
00,
ов,
11,
36
г-ой
на
суб.

10

ЧИСТЮЛЯ

Марафет квартиры

Затеяв в доме генеральную уборку, вы думаете, что впереди уйма времени и можно просто горы свернуть. Незаметно пролетает выходной день, хозяйка чувствует себя выжатой как лимон, а порядок все еще не наведен. Дело в том, что свое время и силы вы рассчитали неправильно.

прихожую одеждой и обувью, все лишнее уберите в шкафы. Когда убираете комнаты, не забы-

После такой процедуры пол долго не будет пачкаться.

ИЗБЕГАЙТЕ ТРАВМ

Нередко генеральная уборка в квартире приводит к травматизму. Не забывайте о мерах предосторожности.

- Собираясь заняться уборкой, отдайте предпочтение спортивной одежде. Широким подолом юбки или свисающим поясом легко за что-нибудь зацепиться.

- Подошва обуви не должна быть скользкой.

- Ведра и щетки отставляйте в сторону, чтобы не споткнуться.

- Чтобы дотянуться до верхней полки шкафа, пользуйтесь только стремянкой.

- При мытье окон никогда не вставайте на подоконник с внешней стороны.

- Не забывайте устраивать маленькие перерывы для отдыха.

- Не превращайтесь в лошадь. Привлекайте всех членов семьи в помощники.

ПОЛУЧАЙТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Как известно, современные люди страдают от недостатка движения. Уборка в квартире - отличный способ размять мышцы. Наклоны, потягивания, приседания - то, что так необходимо вашему телу. Включите веселую зажигательную музыку. Получайте удовольствие от домашней работы, а не считайте ее «каторгой». Когда после всех ваших усилий все вокруг будет блестеть и сверкать чистой, вы почувствуете удовлетворение, и ваше настроение улучшится.

Для японцев уборка - это не обременительная обязанность, а ритуальное действие. «Чистота в доме - бог в доме», - гласит старая японская поговорка. Чтобы

ЕСТЬ ЛИ У ВАС ПЛАН?

Зачастую домашнюю работу мы делаем стихийно. Здесь потерла, там почистила, начала разбираться в шкафах, потом пылесосила. Но объем дел, которые нужно переделать, растет как снежный ком. Не стремитесь все сделать за один раз, составьте в уме или на бумаге перечень домашних дел, которые хотите сделать, определите их последовательность и примерное количество времени на каждое.

Возможно, вы сразу увидите, что поставили перед собой нереальную задачу. Тогда легче внести коррективы на бумаге. Например, если вы хотите вымыть окна, постирать, выгладить и повесить занавески, то уже явно не успеете навести порядок в шкафчиках на кухне и вымыть полы. Обязательно назначьте себе точное время, когда вы прекратите ударный труд. Ведь, как известно, домашняя работа никогда не кончается.

Не превращайте выходные в каторгу. Планируйте уборку заранее.

вайте, что стирать пыль следует при от-



КАК МЫ ПОБЕДИЛИ СКВОЗНЯКИ

Утеплив осенью оконные рамы, мы, оказывается, сделали только половину дела в пользу сохранения тепла внутри дома. А поняли мы это тогда, когда заметили, что холодом веет не от рам оконных, а от боковых деревянных реек. Мы решили докопаться до истины тепла.

Аккуратно отделили рейки со всех трех сторон окна и увидели, что товарищи строители оставили после себя благодарным, так сказать, потомкам. Перечисляю по порядку, ибо полагаю, что некоторым из вас, особенно пытливым читателям, будет интересно.

Начну с того, что расстояние между оконной рамой и оконным проемом не везде одинаковое: где четыре, где пять, а где и все шесть см. Расстояние это было заполнено паклей в очень малом количестве и, непосредственно у самой рамы проложен рубероид. Утепление начали с того, что муж убрал паклю и стал заполнять то пространство, где она раньше находилась, монтажной пеной.

Кстати, если сами решитесь на подобные действия, обязательно, перед тем как пенить, закройте все створки и, сняв внутренние рамы, поставьте распорки, как вы видите на фотографии, ими могут послужить любые рейки или планки. Они нужны для того, чтобы потом не было проблем с за-

тием рам. Работайте в проветриваемом помещении, потому как только в высохшем состоянии монтажная пена безопасна для здоровья.

Итак, после того как пена высохла, мы проверили, не дует ли. И, к нашему огорчению, сквозняк не исчез.

Муж мой человек упорный и поэтому он снова выковыривал уже пену и смотрел, в чем же дело. А дело оказалось вот в чем: он сразу не удалил всю паклю, и какая-то ее часть осталась, не позволив пене распространиться во все заполняемые уголки. Так что, если будете иметь дело с монтажной пеной, обязательно вычистите заполняемую поверхность, чтобы пена смогла максимально заполнить собою рабочую поверхность.

После того как пена высохла, обкладки вернулись на прежнее место. Вот так, лишь с вторичной попыткой, добились желаемого результата. И теперь живем в тепле.

ЕСТЬ ЛИ У ВАС ПЛАН?

Зачастую домашнюю работу мы делаем спонтанно. Здесь потеряла, там почистила, начала разбираться в шкафах, потом пылесосила. Но объем дел, которые нужно переделать, растет как снежный ком. Не стремитесь все сделать за один раз: составьте в уме или на бумаге перечень домашних дел, которые хотите сделать, определите их последовательность и примерное количество времени на каждое.

Возможно, вы сразу увидите, что поставленная задача невыполнима. Тогда лучше вникните в ситуацию на месте. Например, если вы хотите вымыть окна, попробуйте вытереть их сначала сухой тряпкой, а потом уже мыть. Это сэкономит вам силы и время. Обязательно назначьте себе точное время, когда вы прекратите ударный труд. Ведь, как известно, домашняя работа никогда не кончается.

Не превращайте выходные в «марш-бросок» по наведению порядка. Лучше в течение недели уделять немного времени хозяйству - то белье погладить, то вымыть зеркало и полочки в ванной. Так вы будете меньше уставать и сокрушаться, что «быт заедает».

ПРИХОЖАЯ И КУХНЯ

Прихожая - самая пыльная часть квартиры. Но и порядок здесь навести несложно: припылесосьте или вытряхните коврики, протрите пыль и затем влажной тряпкой пройдитесь по полу. Не загромождайте

ленькие перерывы для отдыха. Не превращайте всех членов семьи в помощники.

ПОЛУЧАЙТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Как известно, современные люди страдают от недостатка движения. Уборка в квартире - отличный способ размять мышцы. Наклоны, потягивания, приседания - то, что так необходимо вашему телу. Включите веселую зажигательную музыку. Получайте удовольствие от домашней работы, а не считайте ее «кааторгой». Когда после всех ваших усилий все вокруг будет блестяще и сверкать чистотой, вы почувствуете удовлетворение, и ваше настроение улучшится.

Для японцев уборка - это не обременительная обязанность, а

любимое дело. В Японии японская поговорка: «Уборка - это искусство». Уборка превратилась в приятную процедуру, используйте чистящие средства с ароматическими добавками. Они содержат эфирные масла, которые не только очищают воздух, но и поднимают настроение - и уборка доставит больше удовольствия. Дезодоранты или ароматические свечи наполнят дом запахом фруктов, экзотических растений или морской свежести.

© «Сударушка»,
Фото
Д.ДАШКОВА.

вайте, что стирать пыль следует при открытых форточках, желательно в дневное время. Убирайте с глаз долой все, что вносит в интерьер элемент хаотичности - газеты, разбросанную одежду и прочее.

На кухне особых усилий требует плита и кухонное окно. Если, проведя по стеклу влажной тканью, вы обнаружите на ней коричневый след, значит, пора отмыть его от жира и копоти хотя бы с внутренней стороны.

На сильно загрязненный пол нанесите неразбавленное жидкое моющее средство. Не давая ему высохнуть, сильно разотрите по всей поверхности, затем смойте водой и вытрите досуха.

Аккуратно отделили рейки от трех сторон окна и увидели, что товарищи строители оставили после себя благодарным, так сказать, потомкам. Перечисляю по порядку, ибо полагаю, что некоторым из вас, особенно пытливым читателям, будет интересно.

Начну с того, что расстояние между оконной рамой и оконным проемом не везде одинаковое: где четыре, где пять, а где и все шесть см. Расстояние это было заполнено паклей в очень малом количестве и, непосредственно у самой рамы проложен рубероид. Утепление начали с того, что муж убрал паклю и стал заполнять то пространство, где она раньше находилась, монтажной пеной.

Кстати, если сами решитесь на подобные действия, обязательно, перед тем как пенить, закройте все створки и, сняв внутренние рамы, поставьте распорки, как вы видите на фотографии, или могут послужить любые рейки или планки. Они нужны для того, чтобы потом не было проблем с закры-

мом помещением. И, конечно, не забудьте высушить состояние монтажной пены, безопасна для здоровья.

Итак, после того как пена высохла, мы проверили, не дует ли. И, к нашему огорчению, сквозняк не исчез.

Муж мой человек упорный и поэтому он снова выковыривал уже пену и смотрел, в чем же дело. А дело оказалось вот в чем: он сразу не удалил всю паклю, и какая-то ее часть осталась, не позволив пене распространиться во все заполняемые уголки. Так что, если будете иметь дело с монтажной пеной, обязательно вычистите заполняемую поверхность, чтобы пена могла максимально заполнить собою рабочую поверхность.

После того как пена высохла, обкладки вернулись на прежнее место. Вот так, лишь со второй попытки мы добились желаемого результата, зато теперь живем в тепле.

Яна КОЗЛОВА.
Фото автора.

Стираем с горчицей, полощем с уксусом...

Как быть, если под рукой не оказалось подходящих порошков для стирки? Или у кого-то из ваших домашних слишком чувствительная кожа, аллергические реакции на стиральные порошки? Выручат старинные народные средства.

Покрытые жирными пятнами шерстяные и шелковые вещи можно отлично отстирать в настое сухой горчицы. Ее обезжиривающие свойства давно известны. стакан сухой горчицы заливают небольшим количеством воды и тщательно перемешивают, растирая комки.

Понемногу добавляют воду, пока не получится консистенция наподобие густой сметаны. Все это протирают через сито, чтобы отделить случайные примеси и нерастворившиеся комки. Добавляют около 10 литров (полное ведро) теплой воды, тщательно размешивают и настаивают. В этом настое и стирают. Полоскать лучше в прохладной воде: шерсть - с добавлением нашатырного спирта (1 чайная ложка на 10 л воды), а шелк - с добавлением уксуса (5 столовых ложек на 10 л воды). При стирке горчицей ткань практически не садится и не линяет.

Для «деликатной» стирки подойдет и отвар пшеничных отрубей. Приготавливается он так же, как и отвар фасоли, - 1 кг на 5 л воды.

Хлопчатобумажное и льняное белье можно успешно кипятить в растворе силиката натрия. Это обыкновенный канцелярский силикатный клей. Сначала в баке с горячей водой разбавляют для смягчения воды соду или тринатрий фосфат (2 столовые ложки на ведро воды), а через 20-30 минут добавляют 2 столовые ложки силикатного клея.

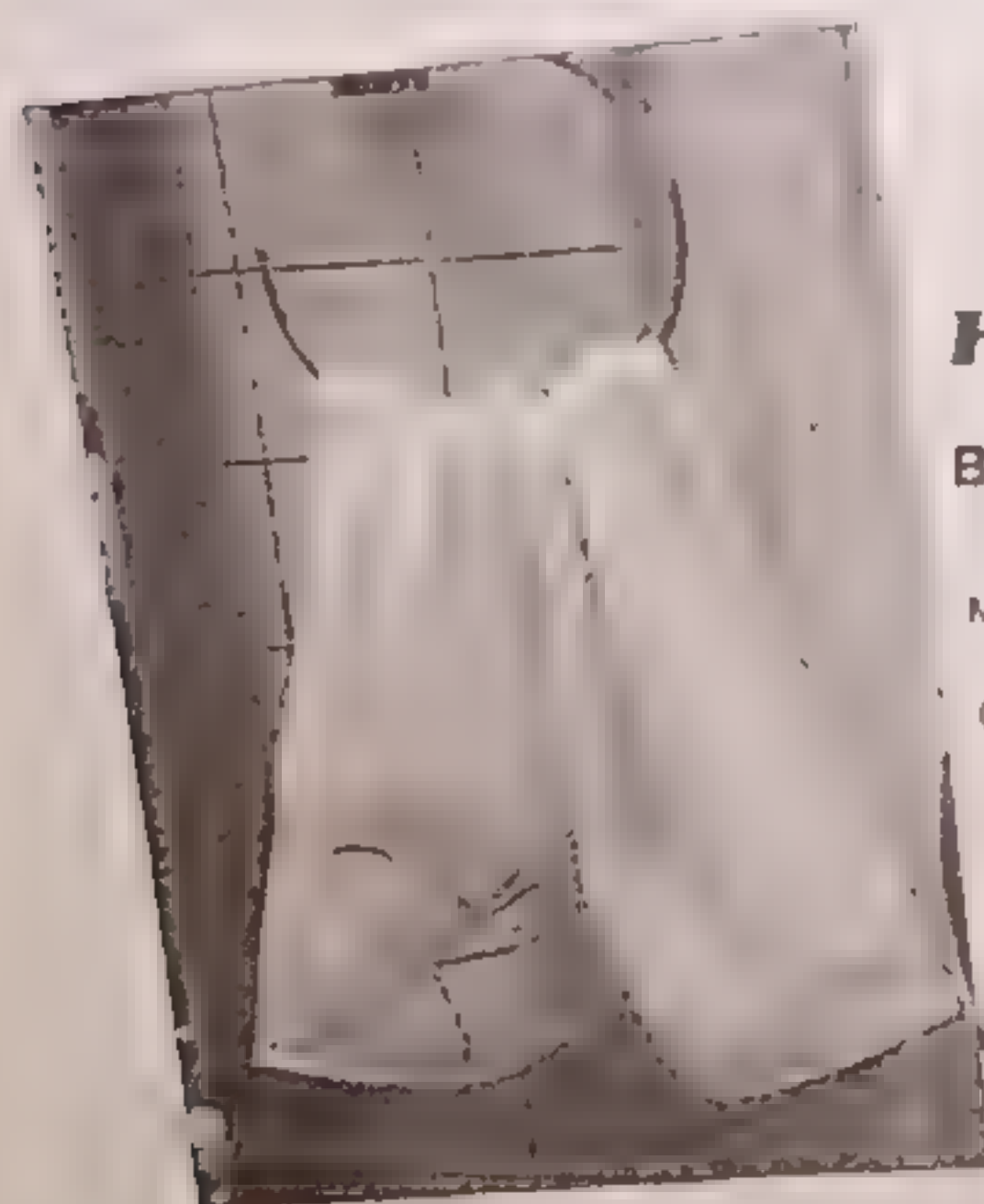
В этом растворе кипятят белье час-полтора, а затем тщательно прополаскивают. Ручная стирка при этом практически не требуется, разве только придется слегка потереть, особенно загрязненные воротнички и манжеты рубашек.

Жирные пятна на кухонном полотенце

ВАШИ ДЕЙСТВИЯ:

- * Кухонные полотенца перед стиркой замачиваем в растворе средства для мытья посуды.
- * Наши бабушки использовали для замачивания мыльный раствор или раствор столового уксуса.
- * Вещи из белого льна стирают в воде с добавлением буры.
- * Для стирки «запачканных» льняных вещей в воду можно добавить щавель или пижму.
- * Жирное пятно можно вывести раствором нашатырного спирта пополам с горячей водой. Или смочить скипидаром и прогладить теплым утюгом через промокательную бумагу.

Фото Д.МАРКОВА.



ХОЗЯЙКА В ДОМЕ
№132 2006 г.



Свет играет с зеркалами и... вашими морщинками

Осторожно! Свет может сыграть злую шутку с теми, кто не знает простого правила: не следует располагать источники света по бокам от зеркала. Удваиваясь в зеркале, лучи бьют в глаза, подчеркивают недостатки кожи и погрешности макияжа. Гораздо разумнее поместить светильник над зеркалом - пусть лучше свет льстит внешности и добавляет уверенности тому, кто в него заглянет.

КУХНЯ «ПО СТРУНОЧКЕ»

Что такое кухня в однокомнатной квартире? Это не только наша маленькая «фабрика» по приготовлению пищи, но и место, где за общим столом собирается семья. Там же мы часто принимаем гостей и уединяемся с книгой. Как же организовать пространство небольшой кухни, чтобы было удобно и уютно?

Кухонную мебель лучше расставить «по струночке», то есть выстроить в линию по одной стене. Но это только в том случае, если у вас квадратная или прямоугольная кухня.

По краям, в углах, лучше поставить наиболее высокие предметы. Например, шкаф-пенал, холодильник, стеллаж. Такое расположение мебели не разрушит целостности помещения и не создаст неудобства, когда вы будете готовить.

Разумна такая расстановка мебели в линии: в углу холодильник, далее рабочий стол, мойка и плита. Если размеры кухни позволяют, то мойку и плиту можно разделить еще одним рабочим столом.

Высота тумбочки и мойки, как правило, 85 см, а вот расстояние от поверхности столешницы до нижней части настенных шкафов для посуды и продуктов может варьироваться. Но практика показывает, что оптимальное расстояние - 45-50 см.

Увеличить поверхность рабочей площади можно, объединив все напольные шкафы единой столешницей, к тому же не будет зазоров между ними, а значит, не будет забиваться грязь.

Обеденную зону расположите у противоположной стены. Хорошее решение для кухни в однокомнатной квартире - это...

кухне, а где-нибудь в стенном шкафу или кладовке.

Стены пусть будут светлыми. Это зрительно расширит ваше кухонное пространство. А вот потолок вовсе не должен быть традиционно белым. Он может быть и цветным, в тон обоев или чуть светлее. Та часть стены, к которой примыкают плита и мойка, обычно облицовываются плиткой. Цвет плитки может совпадать с цветом стен, а может и резко контрастировать с ним.

Свет обязательно должен быть ярким, ведь кухня в однокомнатной квартире - это часто «изба-читальня» и рабочий кабинет.

Особый уют создают занавески, и пусть они будут нарядными и необычными. Не забудьте и о тепле. Так ваша кухня сразу станет похожа на еще одну жилую комнату.

В однокомнатной квартире часто возникает проблема: кто-то хочет спать, а кто-то смотреть телевизор. Выход из этой ситуации есть. Купите маленький телевизор на кухню. «Места нет, - скажете вы, - что же его к потолку подвесить?» Именно подвесить! Только не к потолку, а к стене. Поставьте телевизор на специальную вмонтированную в стену полку. Кухонные хлопоты сразу станут веселее. Можно фильм посмотреть, пока готовите или моете посуду, и ссор сразу станет меньше.

Фото Н. ПЛАНКИНОЙ

Во что одеть стены?

Обои - далеко не новое изобретение человечества, на разных этапах их истории использовались то одни, то другие виды. Что актуально сейчас? Во что «одеть» стены гостиной и кухни? Какие из обоев создают тепло и уют, а от каких лучше отказаться? Обо всем этом стоит поговорить уже сейчас, ведь желание обновить квартиру посещает нас круглый год.

СТАРЫЕ ЗНАКОМЦЫ: БУМАГА И ТКАНЬ

Самые распространенные обои, знакомые нам еще с советских времен - бумажные. Но если раньше часто приходилось довольствоваться унылой расцветкой и не слишком высоким качеством, то сегодня обои из бумаги смогут удовлетворить любые запросы. Немаловажно и то, что они по-прежнему остались в категории недорогих, почти не выгорают на солнце, не желтеют. Но и недостатки, к сожалению, те же, что и раньше: могут рваться, плохо чистятся, имеют небольшой срок службы.

есть в прошлом. Сегодня модны иные фотообои - с фрагментами пустынного песка, например, или кусочка моря, которые должны удачно вписываться в общий тон остальных стен. Это обои не только иного содержания, но и иного качества.

КАК ОБОИ КЛЕИТЬ

Обои на бумажной основе нужно аккуратно намазать клеем, дать немного полежать, затем приложить к стене. Если основа флизелиновая - клеить к стене, предварительно смазанной клеем. Впрочем, для каждого вида обоев существует своя инструкция, которая обычно вложена в рулоны. Точно следуйте ее указаниям, и все получится!

ЗЕРКАЛА-ПОМОЩНИКИ

Есть люди, с трудом принимающие перемены в собственном доме. Даже если «новое» создается своими руками...

ределенное настроение и даже влиять на самочувствие. К примеру, комнату гиперактивного ребенка лучше оклеить обоями прохладных тонов, а тихони - более теплых. Комната мужчины также предполагает использование обоев холодных расцветок (синих, серых), тогда как женская - теплых: оранжевых, желтых, красных.

ИНТЕРЕСНЫЕ ЧУЖАКИ: ОБОИ ИЗ ВИНИЛА

Обои под покраску стали применяться совсем недавно и сразу завоевали популярность. Впрочем, неудивительно: на комнату средних размеров нужно всего два рулона! Красить такие обои можно до 5 раз. Существует несколько технологий окрашивания, самая простая - вручную водоземлемой краской с добавлением выбранного колера. Правда, для наклеивания требуется...

изобретение человечества, на разных этапах их истории использовались то одни, то другие виды. Что актуально сейчас? Во что «одеть» стены гостиной и кухни? Какие из обоев создают тепло и уют, а от каких лучше отказаться? Обо всем этом стоит поговорить уже сейчас, ведь желание обновить квартиру посещает нас круглый год.

СТАРЫЕ ЗНАКОМЦЫ: БУМАГА И ТКАНЬ

Самые распространенные обои, знакомые нам еще с советских времен - бумажные. Но если раньше часто приходилось довольствоваться унылой расцветкой и не слишком высоким качеством, то сегодня обои из бумаги смогут удовлетворить любые запросы. Немаловажно и то, что они по-прежнему остались в категории недорогих, почти не выгорают на солнце, не желтеют. Но и недостатки, к сожалению, те же, что и раньше: могут рваться, плохо чистятся, имеют небольшой срок службы.

НА СТЕНАХ - ПЕСОК И МОРЕ

Как и раньше, популярностью пользуются фотообои. Но не торопитесь доставать с антресолей завалявшийся рулон с картинкой березовой рощи, зверей и птиц. Пусть это оста-

ется в прошлом. Сегодня модны иные фотообои - с фрагментами пустынного песка, например, или кусочка моря, которые должны удачно вписываться в общий тон остальных стен. Это обои не только иного содержания, но и иного качества.

КАК ОБОИ КЛЕИТЬ

Обои на бумажной основе нужно аккуратно намазать клеем, дать немного полежать, затем приложить к стене. Если основа флизелиновая - клеить к стене, предварительно смазанной клеем. Впрочем, для каждого вида обоев существует своя инструкция, которая обычно вложена в рулоны. Точно следуйте ее указаниям, и все получится!

ЗЕРКАЛА-ПОМОЩНИКИ

Есть люди, с трудом принимающие перемены в собственном доме. Даже если «новое» создается своими руками. Десятки лет они клеят обои одних и тех же мрачных расцветок, при этом ругая себя за консервативный подход. Посоветовать им можно вот что: совершите один раз «безумство»! Светлые обои расширяют пространство, наполняя его светом и воздухом. Ну а если приверженцы темного цвета останутся при своем мнении, дизайнеры советуют хотя бы повесить в комнате зеркало.

Обои, как и люди, способны создавать оп-

ределенное настроение и даже влиять на самочувствие. К примеру, комнату гиперактивного ребенка лучше оклеить обоями пастельных тонов, а тихони - более теплых. Комната мужчины также предполагает использование обоев холодных расцветок (синих, серых), тогда как женская - теплых: оранжевых, желтых, красных.

ИНТЕРЕСНЫЕ ЧУЖАКИ: ОБОИ ИЗ ВИНИЛА

Обои под покраску стали применяться совсем недавно и сразу завоевали популярность. Впрочем, не удивительно: на комнату средних размеров нужно всего два рулона! Красить такие обои можно до 5 раз. Существует несколько технологий окрашивания, самая простая - вручную водоземлемой краской с добавлением выбранного колера. Правда, для наклеивания требуется специальный клей, а стены должны быть идеально выровнены.

Таких же ровных стен требуют виниловые обои, которые имитируют самые разные материалы: кожу, шелк, акварель, бумагу. Эти обои не выгорают и влагостойки. Их выпускают на флизелиновой основе, что облегчает ремонт в квартире и повышает его качество. Например, в новостройке, дающей усадку в течение нескольких лет, флизелин спасает обойную бумагу от разрывов и успешно маскирует трещинки в штукатурке.

© «Между нами, женщинами».

СОВЕТ ОТ ДИЗАЙНЕРА АНДРЕЯ МОРЕВА:

- Длинный коридор можно зрительно уменьшить, придав ему с помощью обоев нестандартный, но красивый вид: середину оклеить обоями иного цвета, чем остальные части стен. Точно так же можно выделить зоны в комнате - рабочую, спальную или отдыха. Например, часть стены, где установлен телевизор или домашний кинотеатр, покрыть обоями другого цвета.

СОВЕТ ОТ АРХИТЕКТОРА АНЖЕЛЫ МАТЮЛИНОЙ:

- Если вам очень понравились дорогие обои, например тканевые, не спешите от них отказываться. Купите совсем немного - на одну стену, этого будет достаточно, чтобы придать комнате шик и улучшить свое настроение. Остальные стены покройте краской в тон обоев.



могутольная кухня. По краям, в углах, лучше поставить наиболее высокие предметы. Например, холодильник и мойку, а над ними - шкафчики. Так вы сохраните целостность помещения и не создадите неудобств, когда вы будете готовить.

Разумнее так: в рабочей зоне мебели не должно быть: в углу холодильника, дивана, рабочего стола, мойки и плиты. Если размеры кухни позволяют, то мойку и плиту можно разделить еще одним рабочим столом.

Высота тумбочки и мойки, как правило, 85 см, а вот расстояние от поверхности столешницы до нижней части настенных шкафов для посуды и посуды должно быть 45-50 см. Но практика показывает, что оптимальное расстояние - 45-50 см.

Увеличить поверхность рабочей площади можно, объединив все напольные шкафы единой столешницей, к тому же не будет зазоров между ними, а значит, не будет забиваться грязь.

Обеденную зону расположите у противоположной стены. Хорошее решение для кухни в однокомнатной квартире - популярные сейчас угловые диванчики. Можно и с книжкой уединиться, и прилечь. Так что на удобном и качественном уголке не экономьте. И выбирайте такой, где под сиденьями есть вместительные ящики. Туда можно спрятать кучу всяких хозяйственных мелочей.

Стол лучше раскладной и с закругленными углами. И пространство сэкономите и не будете все время задевать о стол в кухонной суете.

Любите встречать гостей, тогда вам просто необходимы складные стулья. Хранить их можно необязательно на

ми. Но если у вас нет возможности сразу установить подобную конструкцию. В узкой кухне в квартире часто возникает проблема: кто-то хочет спать, а кто-то готовить. Выход из этой ситуации - купить маленький телевизор на кухню. Можно повесить его на стену, а можно поставить на специальную вмонтированную в стену полку. Кухонные хлопоты сразу станут веселее. Можно фильм посмотреть, пока отойдете или можете поспать, пока отойдете или можете поспать, пока отойдете или можете поспать.

ФОТО ИЛЛАККИНОЙ.



ИСКУССТВЕННЫЕ ЦВЕТЫ:

их любят все больше и больше, а дизайнеры все чаще используют их в оформлении интерьеров

Например, искусственное озеленение незаменимо в тех случаях, когда помещение надо разделить на несколько секторов без ширм и перегородок, когда нет или мало места под живые цветы.

Чаще всего искусственные цветы имитируют живые, но в последнее время всё большую популярность приобретают искусственные «сухие» цветы со слегка сморщенными лепестками цветков и коричневыми листьями.

Также популярны искусственные растения, имитирующие срезанные цветы, декоративную зелень и горшечные растения, всевозможные корзиночки и готовые композиции.

Главный аргумент в пользу искусственных растений - их «срок годности»:

при правильном уходе он практически неограничен!

Флористы рекомендуют комбинировать живые и искусственные растения: на передний план ставить настоящие, а искусственные - на задний. Иногда искусственными цветами оживляют композиции из сухоцветов. В аранжировках с живыми цветами проволоочные стебли искусственных флористы красят лаком для ногтей, прежде чем помещать их в воду или во влажную флористическую губку.

Люди заводят домашних животных по разным причинам - для души, чтобы охранять дом, от одиночества, по просьбам детей. Когда цель определена, остается решить, кого именно поселить в своей квартире.

КОШКА ИЛИ СОБАКА?

Ни с каким другим животным невозможно установить столь тесный контакт и так весело проводить время, как с собакой. Не гонитесь за «модными» породами - выбирайте ту, которая подойдет вам по темпераменту и характеру. Несходство характеров собаки и хозяина - беда для обоих.

Не стоит ленивому человеку брать в дом «заводную» таксу или всегда подвижного сеттера. Холерику будет скучно с медлительной собакой-меланхоликом. Собакам охотничьих пород - лайкам, борзым, спаниелям - часто нужны не только активные прогулки, но и настоящая охота.

Если вы домосед, купите собаку миниатюрных пород - например йоркширского терьера или пекинеса. С ними необязательно гулять, можно приучить таких собачек к лотку. Маленькие собачки подойдут и для пожилых людей - скрасят досуг и при этом не будут требовать много времени. С другой стороны, собака - всегда повод подышать свежим воздухом. Выберите такую породу, на которую у вас хватит сил и времени. Кстати, не стоит забывать и о верных дворняжках - беспородный пес чаще всего оказывается умнейшим и преданным существом.

Кошка - домашний психотерапевт, она создает в доме атмосферу уюта и покоя. Это животное очень полезно тем, кто подвержен стрессам. Сегодня выбор кошки тоже непрост - пород очень много, и все они со своим характером. Зато можно подобрать себе кошку спокойно-

го покладистого нрава - таковы, например, донские сфинксы («голые кошки»), бирманская или мейн-кун.

Настоящие сиамские не очень подходят семьям с маленькими детьми, а длинношерстные типа персов - тем, у кого аллергия или нет времени ежедневно расчесывать любимца. Очень терпеливые кошки - скоттиш-фолды и британцы, они нормально переносят постоянное внимание со стороны детей. Замечено, что кошки с короткой шерстью более общительны, чем их пушистые собратья.

Психологи не советуют приобретать животное в переломные для семьи моменты. Рождение малыша, переезд, поступление ребенка в первый класс - не очень подходящее время для того, чтобы заводить питомца.

Одинокие люди, которые держат дома животных,

вдвое меньше подвержены депрессивным состояниям. Кошки забирают отрицательную энергию, собаки делаются положительными. Ученые установили, что поглаживание собаки по голове приравнивается к принятию одной таблетки но-шпы. По-

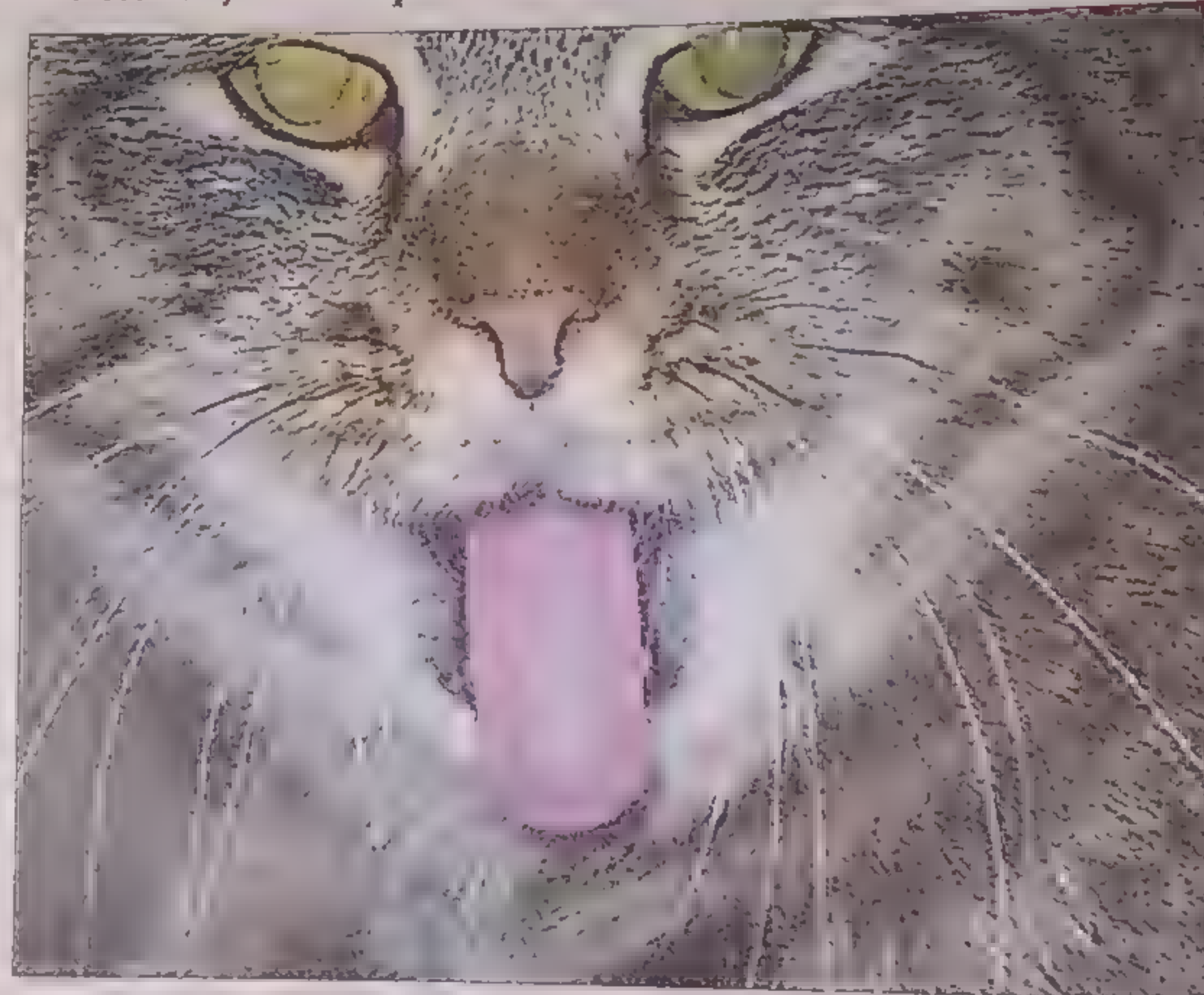
рой врачами оказываются даже хомячки, попугайчики и рыбки - но лишь в том случае, если хозяину удалось с ними подружиться.

ХОРЕК - ТОЖЕ ЭКЗОТИКА

В квартирах держат обезьянок, маленьких крокодилов, ящериц, пауков, даже тараканов. Всё возможно, только

Если друг оказался вдруг...

О чем надо помнить, подбирая в дом животное



стоит помнить: экзотические звери приобретают из-за рубежа, часто контрабандой, минуя ветеринарный контроль. К тому же в обычной квартире сложно обеспечить им нормальные условия жизни. Есть, конечно, такие экзоты, которые уже стали привычными. Например, белка: ей нужна лишь просторная клетка, практически вольер, где она сможет активно двигаться. Многие держат дома хорьков (домашний хорек называется чаще хонориком, фреткой или фуру). Для детей младше 6 лет такая «игрушка» не подойдет - фретка может укубить даже во время игры. В случае с хорьками лучше брать самку, которая по характеру похожа на кошку - независима, но по-

слушна. Самец более контактный, но слабовольный хозяин ему не подойдет - хорек любит самоутверждаться. Карликового кролика можно завести даже в малогабаритной квартире - это вариант для людей, которые не могут держать собаку или кошку. Пушистого «карлика» можно приучить к кошачьему лотку, и много внимания он не требует.

КЕНАР СПОЕТ, РЫБКИ УСПОКОЯТ

Если не уверены, что сможете обеспечить экзоту нужные условия, при выборе домашнего питомца лучше остановить выбор на более привычных зверушках.

Хомячок, декоративную крысу или морскую свинку лучше приобретать для ребенка младшего школьного возраста - он научится с малых лет заботиться о живом существе. Но проблема в том, что маленькие грызуны живут всего 2-3 года и их гибель может стать трагедией для малыша.

Рыбки подходят как для семьи, так и для одинокого человека. Наблюдение за рыбами - хороший способ успокоиться, а современные аквариумы не требуют большого труда в уходе. В то же время необходимость ухода за рыбками подтягивает дисциплину и развивает ответственность ребенка. Увы, от аквариума придется отказаться при аллергии на сухой корм. Его, кстати, можно заменить террариумом, поселив в нем ящерицу, черепах или лягушек.

Еще один вариант - птицы. Если хотите слушать дома пение птиц, заводите канареек (точнее, самцов-кенаров), чижики или щеглов. Опять же стоит помнить, что птице нужна просторная клетка, а на птичий пух и высохшие экскременты бывает аллергия.

Марина КУЗНЕЦОВА.

© «Между нами, женщинами».

Фото Д.ВОЛОДИКОВА.

НАШУ ЛЮБОВЬ ПОСЧИТАЛИ...

Ученые из породы статистиков посчитали, каких собак предпочитают народы мира - и самыми любимыми человечеством породами сегодня оказались немецкая овчарка, лабрадор, золотой ретривер и ротвейлер. Кошек любят сначала персидских, потом - мэнских и сиамских.

А в Америке живет невероятное количество хорьков. Это у нас хорек - синоним мелочной подлости, а в Штатах он любимец у 5,7 миллиона семей.

Зато китайцы по своим экономическим причинам в последнее время позабыли кошек и собак и держат дома все больше маленьких белок и даже вообще насекомых.

Подробнее о наших человеческих пристрастиях читайте в следующем номере.

НОВИНКИ 2006!

КЛУБНИКА

Кофе ...
в германе

...класс - не очень подходящее время для того, чтобы завести питомца.

...дворняжках - беспородный пес чаще всего оказывается умнейшим и преданным существом.

Кошка - домашний психотерапевт, она создает в доме атмосферу уюта и покоя. Это животное очень полезно тем, кто подвержен стрессам. Сегодня выбор кошки тоже непрост - пород очень много, и все они со своим характером. Зато можно подобрать себе кошку спокойно.

...рой лекарями оказываются даже хомячки, попугайчики и рыбки - но лишь в том случае, если хозяину удалось с ними подружиться.

ХОРЕК - ТОЖЕ ЭКЗОТИКА

В квартирах держат обезьянок, маленьких крокодилов, ящериц, пауков, даже тараканов. Все возможно, только

...тико, собаки действительно положительно относятся к поглаживанию собаки по голове приравнивается к принятию одной таблетки но-шпы. По-рой лекарями оказываются даже хомячки, попугайчики и рыбки - но лишь в том случае, если хозяину удалось с ними подружиться.

...слабовольный хозяин ему не подойдет. Карликовый кролика можно завести даже в малогабаритной квартире - это вариант для людей, которые не могут держать собаку или кошку. Пушистого «карлика» можно приучить к кошачьему лотку, и много внимания он не требует.

КЕНАР СПОЕТ, РЫБКИ УСПОКОЯТ

Если не уверены, что сможете обеспечить экзоту нужные условия, при выборе домашнего питомца лучше остановить выбор на более привычных зверушках.

...Кошек любят сначала персидских, потом - мэнских и сиамских. А в Америке живет невероятное количество хорьков. Это у нас хорек - синоним мелочной подлости, а в Штатах он любимец у 5,7 миллиона семей.

Зато китайцы по своим экономическим причинам в последнее время позабыли кошек и собак и держат дома все больше маленьких белок и даже вообще насекомых.

Подробнее о наших человеческих пристрастиях читайте в следующем номере.

НОВИНКИ 2006!

ВЫЮЩАЯСЯ КЛУБНИКА!

- Вьется, как виноградная лоза
- Плодоносит от июня до октября
- Многолетний сорт
- Можно высаживать, как на огороде, так и на балконе

5 САЖЕНЦЕВ = 449 руб.
10 САЖЕНЦЕВ = 699 руб.

КЛУБНИКА «ГИГАНТА»

- ягоды величиной с небольшое яблоко, весом 50-60 г.
- плодоносит в июне и июле.
- сроки высадки - апрель-май или август-сентябрь.

5 САЖЕНЦЕВ = 439 руб.
10 САЖЕНЦЕВ = 689 руб.

Для того чтобы получить товар, нужно разборчиво заполнить купон и отправить его по адресу: Россия «ДИС», а/я 144, г.Белгород, 308000 или заказать телефонами: (095) 5-444-88-9 (Москва); (820)38-01-000-1 (Беларусь); Вы получите посылку с саженцами в специальной упаковке в своем почтовом отделении наложенным платежом. Стоимость доставки - 5% от стоимости заказа. Оплата при получении. Товар сертифицирован

Артикул	Название товара	Цена	К-во
101	ВЫЮЩАЯСЯ КЛУБНИКА		
102	КЛУБНИКА «ГИГАНТА»		
почтовый индекс _____ телефон _____			
область _____ район _____ город _____			
улица _____ дом _____ кв. _____			
Ф.И.О. _____		х031	

Заполняйте купон разборчиво

www.domicad.com

Кофе ... в герань

Чтобы лепестки цветущей герани дольше не опадали, время от времени подкармливайте цветок кофейной гущей.



ЯПОНСКИЙ БУКЕТ

Вам потребуется несколько нарциссов в клубнях, их продают практически во всех цветочных магазинах, маленькие шпажки или китайские палочки для еды и круглое плоское блюдо.

Для начала надо очистить нарциссы от земли, для этого их надо промыть в холодной воде, потом подрезать корешки. И можно начинать процесс составления букета.

На одну деревянную палочку насаживают три луковицы - необходимо сделать три таких заготовки, похожие на шашлычок из цветов, потом таким же образом, протыкая острым концом шпажки, соединить их в своеобразную решетку из девяти нарциссов.

Всю эту конструкцию можно положить в плоское блюдо и налить воды. Через несколько часов стебли нарциссов выпрямятся и будут смотреть точно вверх, напоминая копья японских воинов.

ХОЗЯЙКА В ДОМЕ

Главный редактор
С.А.ИУДИНА

Телефон 32-98-16

№ 4 (132), ФЕВРАЛЬ 2006 г.

Следующий номер выходит 1 марта.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ: 38566, 16546

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам печати,
телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций
27.04.2001 г.
Регистрационное свидетельство
ПИН № 77-7929

Учредитель -
ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Адрес: 603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, 192, корпус 1.
Телефон 32-98-14
Генеральный директор
А.А.ЗАБОТИН

Рекламное агентство: e-mail: reclama@gmi.ru
Дирекция: (8312) 34-88-20
Прием рекламы: (8312) 34-91-15, 34-91-16
Служба распространения
и доставки:
телефоны: (8312) 75-98-68, 75-97-53,
75-98-67, 75-97-54

Распространение в Республике Беларусь - ООО «Арго-НН»
Адрес: 220030, г. Минск, ул. К.Маркса, 15, офис 313.
Тел.: 206-68-46.
Подписной индекс РУП «Белпочта» 38566.

За достоверность рекламной
информации ответственность несет
рекламодатель.
Набор и верстка ЗАО «Редакционный центр
«Газетный мир»
Подписано в печать 08.02.2006 г.
в 14 часов (по графику в 14 часов)
Тираж 39426 Заказ № 3904
Цена договорная
E-mail: hozaika@gmi.ru
Типография ЗАО «ОГФ Н.Н.», 603600,
Н.Новгород, ул.Литвинова, 74

ГОТОВЫМ

Выходит 1 раз в месяц

Кулинарные рецепты
для будней и праздников

ВКУСНО

№ 11(12)
ноябрь
2003 г.

Сэнэвигн с
копченым лососем

Стр. 3



Чечевичный суп

Стр. 4



Инкинерский
горшочек

Стр. 9



Тыквенный торт

Стр. 11



Фаршированные котлеты
из телятины

Стр. 8



Сочное мясо
с аппетитной начинкой

Сельдь рубленая с орехами

500 г соленой сельди, 3 яйца, 1 яблоко, 2 небольшие луковицы, 50 г растительного масла, 12-15 ядер грецких орехов, 3 ст. л. майонеза, 1 стакан молока; зеленый лук по вкусу.

Сельдь разделайте на филе, вымочите в холодном молоке и пропустите через мясорубку вместе с очищенным от кожицы и семян яблоком и спассерованным на масле мелко нарезанным луком. Добавьте рубленые орехи, 2 сваренных вкрутую яйца. Полученную массу тщательно перемешайте, заправьте майонезом, выложите в салатник. Оформите головой и хвостом сельди. Сверху посыпьте мелко рубленным вареным яйцом и украсьте измельченным зеленым луком.



Паштет из отварной говядины

500 г вареной говядины, 3 корня петрушки, 2 среднего размера моркови, 2 крупные луковицы, 1 пучок зелени петрушки или укропа, 5 ст. л. сливочного масла; растительное масло, соль по вкусу.

Морковь и корень петрушки вымойте, очистите, натрите на крупной терке, отложив несколько кружочков моркови для оформления. Очищенный лук мелко нарежьте. Подготовленные овощи спассеруйте на растительном масле до мягкой консистенции. Отварное мясо пропустите через мясорубку вместе с охлажденными овощами. Добавьте в массу 3 ст. ложки сливочного масла, половину мелко рубленной зелени, перемешайте, посолите. Уложите паштет высокой горкой, украсьте орнаментом из оставшегося размягченного сливочного масла, оформите кружочками моркови и зеленью.



От наших читателей Салат «Снежана»

2-3 редьки среднего размера, 150-200 г мяса баранины, 2 луковицы, 1-2 ст. л. сливочного масла, 3-4 веточки петрушки; зерна граната или ягоды клюквы для украшения, майонез и соль по вкусу.

Мясо баранины помыть, отварить в подсоленной воде до готовности. Лук очистить, нарезать полукольцами и обжарить на масле. Охлажденное мясо и редьку нашинковать соломкой, соединить с луком, заправить майонезом и перемешать. Салат выложить в салатник, украсить нарезанной зеленью петрушки, посыпать сверху зернами граната или ягодами клюквы.

Салат «Юбилейный»

1/2 курицы (600-700 г), 100-200 г свежих грибов, 2 ст. л. тертого твердого сыра, 1 соленый огурец, 2 яйца, 1 луковица среднего размера, 2/3 стакана майонеза; зелень петрушки для украшения, соль по вкусу.

Подготовленное мясо курицы отварить, отделить филе и нарезать его соломкой. Луковицу очистить, нашинковать соломкой. Огурец нарезать кубиками. Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить и мелко порубить. Грибы вымыть, залить водой и отварить, после чего мелко нарезать. Все соединить, добавить сыр, посолить, хорошо перемешать, заправить майонезом. Салат украсить веточками петрушки.

Стуликова В. Н., г. Н. Оскол

Шпроты в домашних условиях

1,2-1,3 кг кильки или мойвы, 4-6 шт. копченой мойвы, 1/2 стакана растительного масла, 2-3 ст. л. уксуса, 1 стакан крепкого чая; соль по вкусу.

Рыбу вымойте, отрежьте головы и выпотрошите. Заранее приготовьте крепкий чай из горячей воды и заварки. Когда заварка настоится, процедите ее. Возьмите алюминиевую кастрюлю, положите на дно несколько штук (2-3) копченых мойвы — она придаст запах шпротам; а затем положите слой рыбы и посолите по вкусу. Сверху него разместите еще 2-3 копченых мойвы, а дальше кладите только рыбу, просаливая каждый слой. Когда вся рыба будет уложена, влейте в кастрюлю растительное масло, уксус (чтобы рыба не разваливалась при тушении) и заварку. Кастрюлю накройте крышкой и поставьте в холодную духовку, предварительно ее включив. Как только жидкость в кастрюле закипит, убавьте огонь настолько, чтобы жидкость в кастрюле едва кипела. Продолжайте такую обработку в течение 2-3 часов. За это время жидкость испарится, и в кастрюле останется только масло и рыба. Рыбка будет коричневого цвета (чай придаст цвет).

Шелковина Е. А., г. Белгород

Закуска любительская

300 г свинины (корейка), 2 ст. л. сыра, 1 луковица; жир для смазывания формы, майонез, черный молотый перец и соль по вкусу.

Свинину нарезать на кусочки, отбить, поперчить, посолить, разложить на смазанном жиром противне. Луковицу очистить и нарезать соломкой. На мясо положить лук, сверху посыпать сыром, натертым на крупной терке. Противень поставить в предварительно нагретую до 220 градусов духовку. Как только сыр начнет плавиться, сверху полить майонезом и запекать до готовности. Подавать лучше всего в горячем виде.

Острый пикантный салат

1 сырая свекла средней величины, 1 сырая морковь средней величины, 2-3 дольки чеснока. Для заправки: 1/2 кофейной ложечки красного молотого перца, 1 щепотка имбиря, 5-6 ст. л. растительного масла, 1/2 небольшой луковицы, 2-3 щепотки кориандра.

Свеклу и морковь помыть, очистить, натереть на мелкой терке. Можно использовать специальную терку и натереть тоненькой соломкой.

Заправка: на сковороде разогреть масло, добавить мелко нарезанный репчатый лук, кориандр, имбирь, красный молотый перец и прокалить эту смесь. Затем горячее масло процедить и залить этим душистым маслом смесь тертой свеклы и моркови. Чеснок очистить, истолочь, добавить в салат и перемешать.

СЭНДВИЧИ – ЗАКРЫТЫЕ БУТЕРБРОДЫ



Одной из разновидностей бутербродов являются сэндвичи – закрытые закусочные бутерброды. Так они были названы в честь лорда Сэндвича, придумавшего эту закуску для того, чтобы можно было есть, не прерывая карточной игры. Это очень вкусные, разнообразные бутерброды. Их делают из двух тонких ломтиков пшеничного хлеба или батона длиной 7–8 см. Затем наносят на ломтики тонкий слой взбитого сливочного масла или маргарина, приправленного для вкуса горчицей, тертым хреном или любым соусом. На смазанный ломтик хлеба укладывают тонко нарезанные продукты и накрывают его вторым таким же ломтиком хлеба.

Сэндвич «Сюрприз для мамы»

1 батон, 150 г сливочного масла, 2 ст. л. тертого сыра или брынзы, 50 г жареного мяса, 100 г любой колбасы, 2 вареных яйца, 2 ст. л. толченых грецких или лесных орехов, 4–5 очищенных соленых килек; перец, соль, зелень по вкусу.

Разрежьте батон вдоль на две половинки. Отделите ножом мякиш от корочки. Масло взбейте. Мясо, колбасу, яйца, кильку, зелень, мякиш мелко порубите. Все смешайте. Добавьте сыр, орехи, перец, соль и еще раз перемешайте. Этим фаршем наполните одну половинку батона, а вторую положите сверху. Готовый сэндвич положите на ночь в холодильник, а утром нарежьте тонкими ломтиками.

Для приготовления сэндвичей рекомендуются следующие сочетания продуктов:

- ветчина вареная и масло с добавлением горчицы;
- телятина жареная и масло с добавлением горчицы;
- колбаса вареная и масло с добавлением горчицы;
- жареное мясо и масло с добавлением соуса;
- филе жареной курицы и сливочное масло;
- сыр и сливочное масло;
- натертый острый сыр и сливочное масло;
- сельдь ломтиками и масло с яйцами и горчицей.

Сэндвичи «Простота»

4 булочки продолговатой формы, 1 сладкий перец, 4 ломтика вареной колбасы, 1/2 стакана майонеза, 1 небольшой пучок зеленого лука.

Перец нарежьте тонкими колечками, а зеленый лук мелко нашинкуйте. Булочки разрежьте пополам. Одну половинку намажьте майонезом, положите тонкие ломтики колбасы, кольца перца и зеленый лук. Сверху придавите получившийся бутерброд второй половинкой булочки.

Сэндвич «Кошачий глаз»

5 ломтиков ржаного хлеба, 5 ломтиков пшеничного хлеба, 200 г сливочного масла, 100 г филе соленой сельди, 5 яиц; соль, горчица, зелень по вкусу.

Яйца сварите вкрутую, мелко порубите и смешайте с маслом. Добавьте соль, горчицу и хорошо перемешайте. Намажьте полученной смесью ломтики хлеба, сверху посыпьте зеленью. Сельдь порежьте на небольшие кусочки и положите на ломтики ржаного хлеба. На один ржаной ломтик положите пшеничный, затем опять ржаной и т. д., пока у вас не получится 5 ломтиков. Соберите таким образом второй бутерброд и поставьте их в холодильник на 2–3 часа. По прошествии времени бутерброды выньте и нарежьте маленькими кусочками.

Сэндвичи с сосиской или колбасой

3–4 булочки, 3–4 сосиски или ломтика колбасы, 2 ломтика сыра, 3–4 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. майонеза, 3–4 ст. л. острого томатного соуса или кетчупа, 2 ч. л. горчицы, 1 луковица или пучок зеленого лука, несколько веточек петрушки.

Булочки разрежьте пополам, но не до конца, положите их в небольшую кастрюлю, слегка побрызгайте водой, поставьте в разогретую и уже выключенную духовку на 1–2 минуты. Сосиски разрежьте вдоль, поджарьте на сливочном масле. Лук мелко нарежьте. В горячие булочки положите по две половинки сосиски, посыпьте луком, полейте майонезом, кетчупом и горчицей, украсьте веточкой петрушки.

Сэндвич с творогом и маслом

Свежие булочки небольшого размера, 2 ст. л. масла, 100 г творога, 1 ч. л. горчицы, 1/3 стакана сметаны, 1 ч. л. острой паприки; тмин, зеленый лук, соль по вкусу.

Творог перемешайте с маслом и сметаной, добавьте измельченный лук, тмин, горчицу, паприку и соль. Половинки булочек намажьте полученной пастой и сложите вместе, придав вид целой булочки.

Сэндвич с копченым лососем

1 булка пшеничного хлеба, 250 г филе лосося холодного копчения, 1/2 пачки сливочного масла, 1 ч. л. молотой куркумы или другой приправы по вкусу, 1 ст. л. хрена; зелень по вкусу.

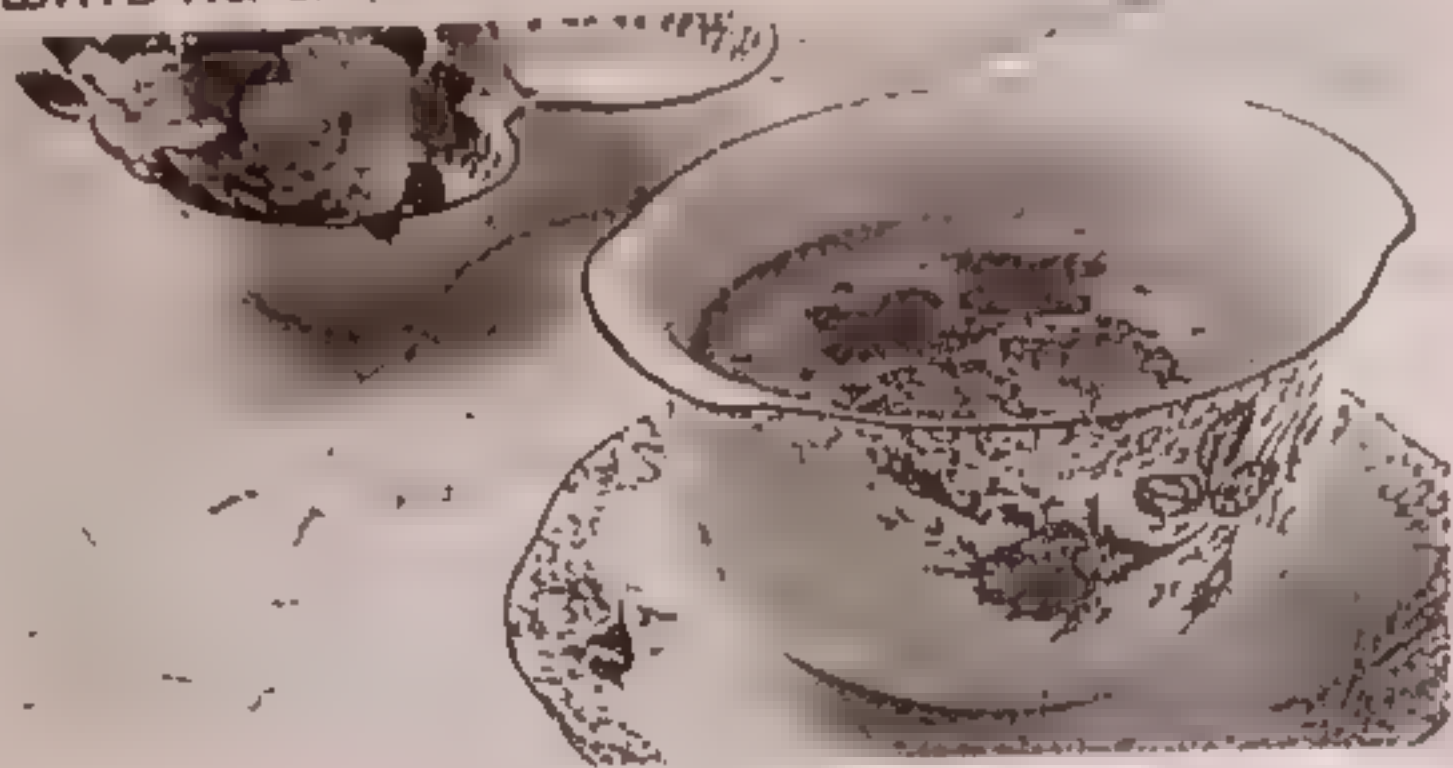
С хлеба срежьте корку и нарежьте его вдоль всей булки ломтиками толщиной 0,5 см. Для приготовления масляной смеси взбейте масло с куркумой. Отделите часть массы для оформления, к оставшейся массе добавьте хрен. Филе лосося нарежьте тонкими ломтиками. Смажьте ломтики хлеба масляной смесью, на каждый выложите ломтики лосося и уложите хлеб слоями. Верхний слой и края смажьте масляной смесью. Края присыпьте мелко рубленой зеленью. Сверху оформите торт ломтиками лосося, веточками зелени.



Чечевичный суп

450 г чечевицы, 1,5 л мясного бульона, 1 крупная луковица, 3–4 ст. л. сливочного масла, 1 средняя картофелина, 2 ст. л. муки; щепотка сухой смеси трав (шалфей, тимьян), перец, соль по вкусу, гренки, зелень петрушки для оформления.

Замочить чечевицу в холодной воде на 6–8 часов, воду слить, залить свежей водой и варить на слабом огне 40 минут. Разогреть половину масла, положить нарезанный лук. Обжарить его на слабом огне до размягчения. Добавить нарезанный картофель, чечевицу, часть бульона, соль и перец. Довести до кипения. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне до размягчения овощей. Протереть через сито. Растопить оставшееся масло, добавить муку и обжаривать 2 минуты. Затем добавить травы и овощное пюре, прогреть. Влить оставшийся бульон. Продолжать нагревать, не доводя до кипения. Подать с гренками. Оформить зеленью.



Бульон с клецками из ветчины

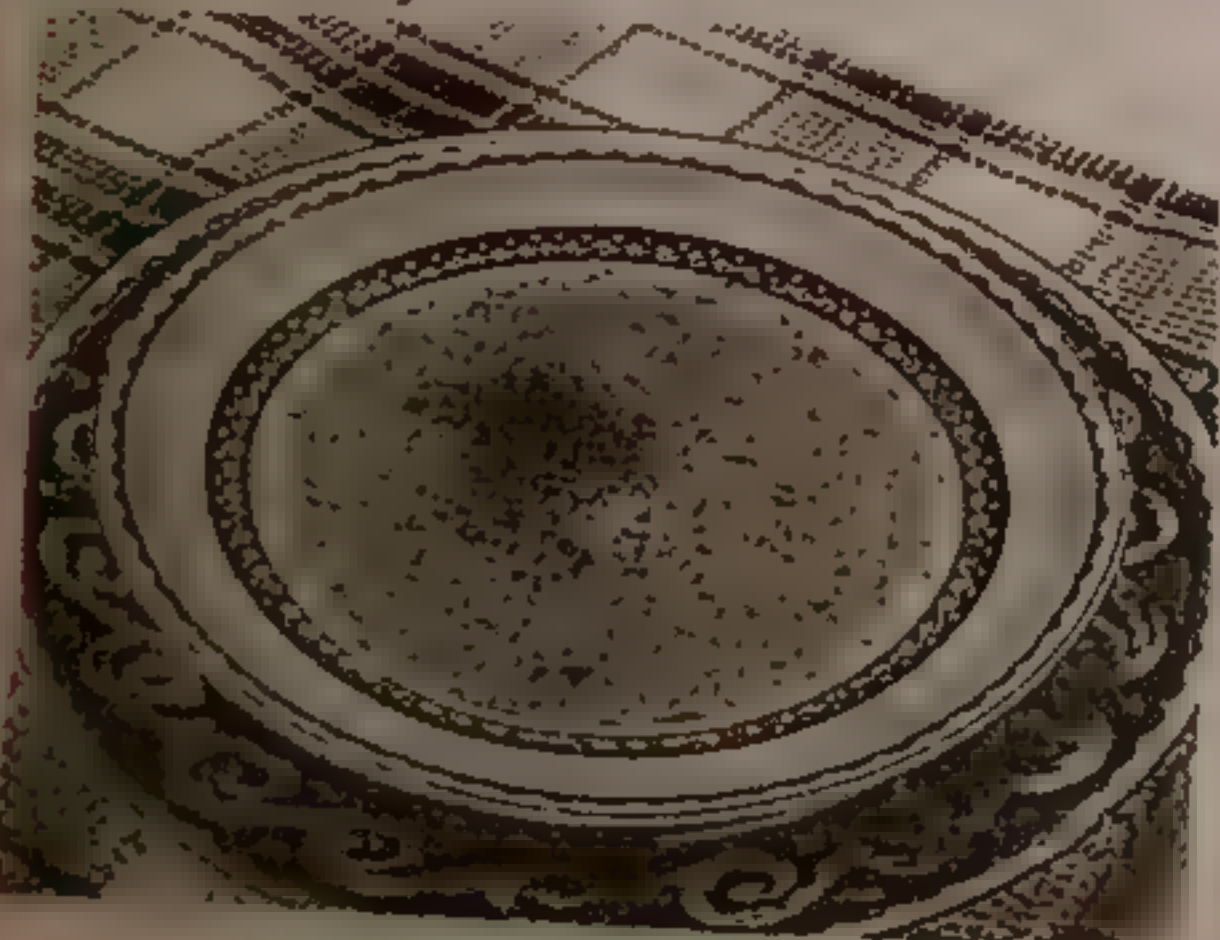
1 л бульона, 250–300 г ветчины (колбасы или отварного постного мяса), 2 ломтика белого хлеба, 2/3 стакана молока, 2 яйца, 1 ст. л. зелени укропа и петрушки; растительное или сливочное масло для смазывания формы, молотый перец, соль по вкусу.

Отделить желтки от белков. Мелко порезать ветчину. Ломтики белого хлеба размочить в молоке, отжать лишнюю жидкость, размять вилкой. В хлеб добавить желтки, нарезанную ветчину, поперчить, посолить. Яичные белки взбить, аккуратно ввести в подготовленную массу, все выложить в форму, предварительно смазанную маслом и поставить в разогретую духовку до загустения. В разлитый по тарелкам бульон опустить нарезанные кусочками или вырезанные рюмочкой кружочки загустевшей массы. Посыпать бульон с клецками зеленью.

Суп из курицы с орехами

1 небольшая курица, 1,5 л воды, 1 ст. л. сливочного масла, 1 луковица, 1 пучок зеленого лука, 1 стакан грецких орехов, 1 ст. л. винного уксуса, 1 пучок зелени петрушки; соль, корица по вкусу.

Приготовить бульон из курицы. Готовую курицу поделить на кусочки, бульон процедить. Нарезать репчатый лук мелкими кубиками и спассеровать на масле до золотистого цвета. В куриный бульон положить обжаренный лук, толченые орехи, корицу, уксус, рубленую зелень петрушки и вскипятить. Подавать с кусочками птицы, посыпав зеленым луком.



От наших читателей

Борщ грибной

2,5 л воды, 300–400 г грибов, 2 свеклы среднего размера, 1/2 небольшого кочана капусты, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 морковь, 2 ст. л. томата-пюре, 3 ст. л. жира, 2/3 стакана сметаны, 1–2 ст. л. мелко нарезанной зелени; сахар, лимонная кислота или уксус, соль по вкусу.

Грибы хорошо помыть, залить водой и сварить до готовности. Грибы вынуть, бульон процедить. В отдельной кастрюле растопить 2 ст. л. жира и положить очищенную и натертую на крупной терке свеклу, добавить томат-пюре. Тушить под крышкой до готовности, следя, чтобы свекла не подгорела. Капусту нашинковать соломкой. Очистить лук и морковь. Лук нарезать маленькими кубиками, морковь потереть на крупной терке. Овощи обжарить в оставшемся жире. Грибной бульон довести до кипения, опустить капусту, добавить обжаренные овощи и варить до мягкости овощей. Затем добавить грибы, свеклу, заправить по вкусу солью, сахаром, лимонной кислотой и прокипятить еще 2–3 минуты. Отдельно к борщу подать сметану и зелень.

Гуляева И. В., г. Белгород

Говяжий суп-гуляш

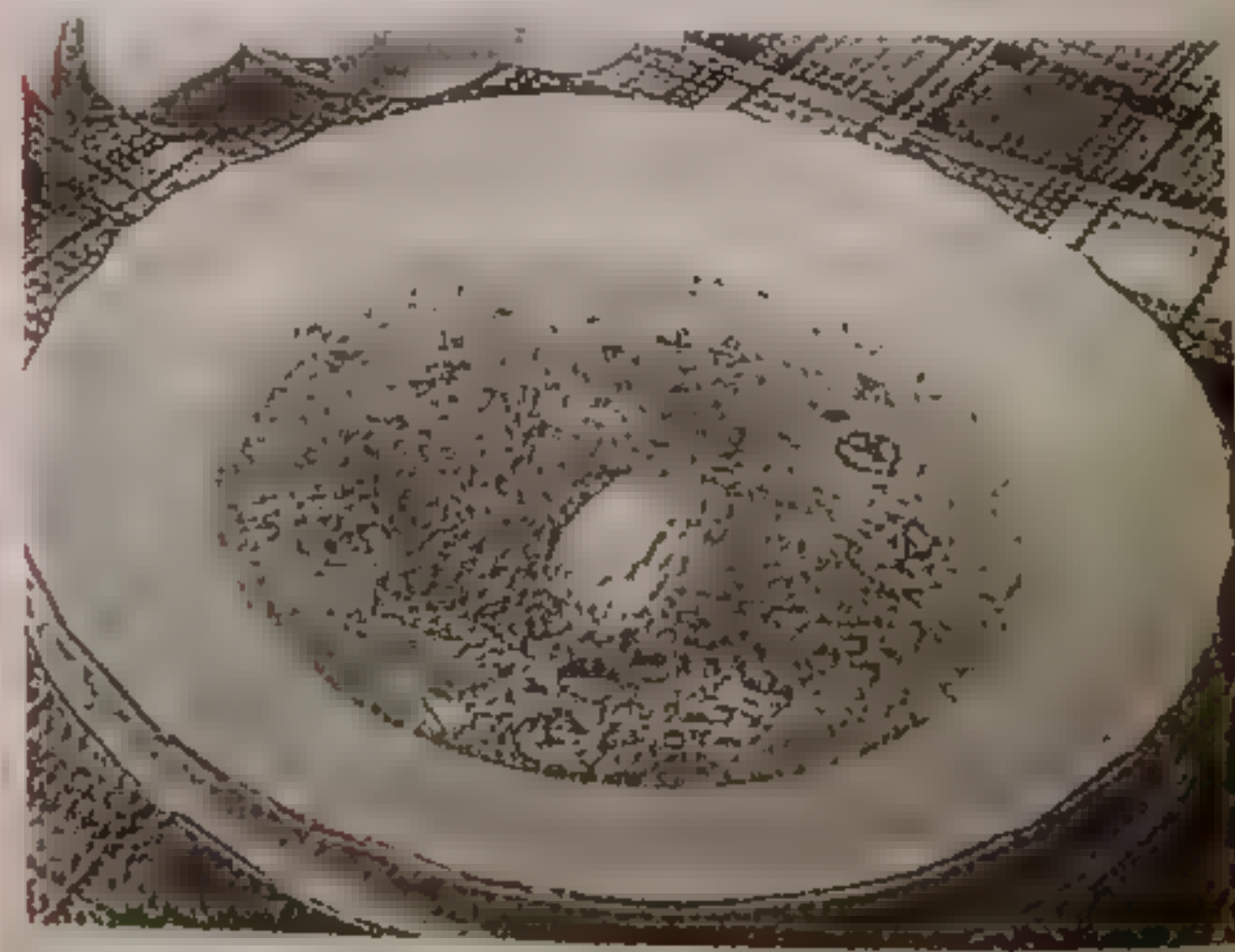
4–5 среднего размера картофелины, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 2 зубчика чеснока, 250 г говяжьего фарша, 3 стакана томатного сока, 2 стакана говяжьего бульона (можно приготовить из кубика), 2 ч. л. паприки, 1/2 ч. л. молотого черного перца, 1 небольшой стручок зеленого сладкого перца, 1 небольшой стручок красного сладкого перца; соль по вкусу.

Картофель очистить и нарезать кубиками. Крупно порезать очищенный лук. Чеснок мелко покрошить или выдавить через чеснокодавку. Кастрюлю поставить на огонь, влить в нее растительное масло. Когда масло разогреется, положить в кастрюлю лук и чеснок, пожарить 1–2 минуты, пока лук не станет полупрозрачным. В кастрюлю раскрошить фарш, посолить и обжаривать его 5–10 минут, пока мясо не начнет подрумяниваться. Затем добавить томатный сок, говяжий бульон, паприку, черный перец и картофель. Смесь довести до кипения, накрыть крышкой и варить суп 10 минут, периодически помешивая. Пока варится суп, перец помыть, очистить от семян и нарезать квадратиками. Нарезанный перец добавить в суп и варить еще 10 минут, до готовности картофеля, если нужно, досолить.

Суп прозрачный из курицы

1 курица, 1,5 л воды, 1 морковь, 1 луковица, 4 ст. л. зеленого горошка, 3 ст. л. лапши; зелень, соль по вкусу.

Тушку курицы промыть, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, добавить очищенные морковь и лук и варить на слабом огне до готовности. Курицу вынуть, поделить на кусочки, бульон процедить. Добавить в бульон соль, зеленый горошек и проварить в течение 5 минут. При подаче положить сваренную отдельно и промытую лапшу, кусочки курицы и рубленую зелень.



Не та
вольно р
шем сто
мя они
первые
десертн

Супы-
щей, кру
цы, пече
ты отвар
подсоле
размягче
ют через
ния одно
Особое в
нии этих
цессу сое
пюре доб
пюре мол
ным масл
и яиц. Е
наши пр
фасоли
пюре, ре
готовить
супам-пю

От
Горох

1, 5 л буль
ного зеле
сливочног
постной с
морковь,
жая зелен
сухарики,

С зеле
взбивай
всего во
ной наса
образует
ная мас
льон из
(или кур
те в нег
перец и
бульона
режьте
сливочн
вороде
та мелк
и нате
ковь. Д
размел
нуты. В
массу
рошка
кой ово
довед
5 мину
стол в
варно
харики
ко пор

Не так давно супы-пюре довольно редко встречались на нашем столе. Но в последнее время они все чаще разнообразят первые блюда (за исключением десертных супов-пюре).

Супы-пюре готовят из овощей, круп, грибов, рыбы, птицы, печени и мяса. Все продукты отваривают и припускают в подсоленной воде до полного размягчения, а затем пропускают через мясорубку до получения однородной массы – пюре. Особое внимание в приготовлении этих супов уделяется процессу соединения: уже готовое пюре добавляют в бульон. Суп-пюре можно заправить сливочным маслом, смесью из молока и яиц. Еще в далекие времена наши предки умели готовить супы-пюре из гороха, чечевицы, фасоли и картофеля. В 19 веке появились новые виды супов-пюре, рецепты которых были привезены из Франции. Их стали готовить из моркови, помидоров, огурцов, цветной капусты. К супам-пюре рекомендуется подавать гренки из белого хлеба.



Суп-пюре с печенью

2 л воды, 600 г говядины с костями, 200 г говяжьей печени, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1,5 стакана молока, 1 яичный желток, 5 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 8–10 горошин перца; лавровый лист, соль по вкусу.

Говядину промыть, залить водой, добавить вымытые корень петрушки и 1 морковь, лавровый лист и сварить бульон, периодически снимая пену, процедить. Печень вымыть и нарезать соломкой. Вторую морковь и луковицу почистить, мелко нашинковать, поджарить на сливочном масле (2 ст. ложки), добавить печень и потушить до мягкости. Овощи и печень пропустить через мясорубку, протереть сквозь сито.

Приготовить молочный мусс: муку поджарить на оставшемся масле до светло-желтого цвета и разбавить молоком (оставить немного молока для разбавления яичного желтка). Соус смешать с протертыми овощами и печенью, положить в бульон и подогреть до кипения. В суп добавить соль, сливочное масло, взбитый и разбавленный молоком яичный желток. Перед подачей в суп добавить порезанное на кусочки мясо.

От наших читателей

Гороховый суп-пюре

1, 5 л бульона, 200 г консервированного зеленого горошка, 3–4 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 300 г постной свиной грудинки, 1 средняя морковь, 1 небольшая луковица; свежая зелень, лавровый лист, ржаные сухарики, перец, соль по вкусу.

С зеленого горошка слейте сок и взбивайте его миксером (лучше всего воспользоваться специальной насадкой для овощей), пока не образуется пышная густая однородная масса. Приготовьте мясной бульон из постной свиной грудинки (или курицы). Обязательно добавьте в него лавровый лист, душистый перец и соль по вкусу. Достаньте из бульона готовое отварное мясо, нарежьте его мелкими кусочками. На сливочном масле обжарьте на сковороде до светло-золотистого цвета мелко нарезанный репчатый лук и натертую на крупной терке морковь. Добавьте муку и, хорошенько размешав, жарьте овощи еще 3 минуты. В готовый бульон положите массу из консервированного горошка и обжаренные вместе с мукой овощи. Постоянно размешивая, доведите до кипения. Через 5 минут суп готов. При подаче на стол в тарелки положите кусочки отварного мяса. Добавьте ржаные сухарики с чесноком или сыром и мелко порубленную зелень.

Лукьяненко А. И., г. Губкин

Суп-пюре из тыквы с фасолью

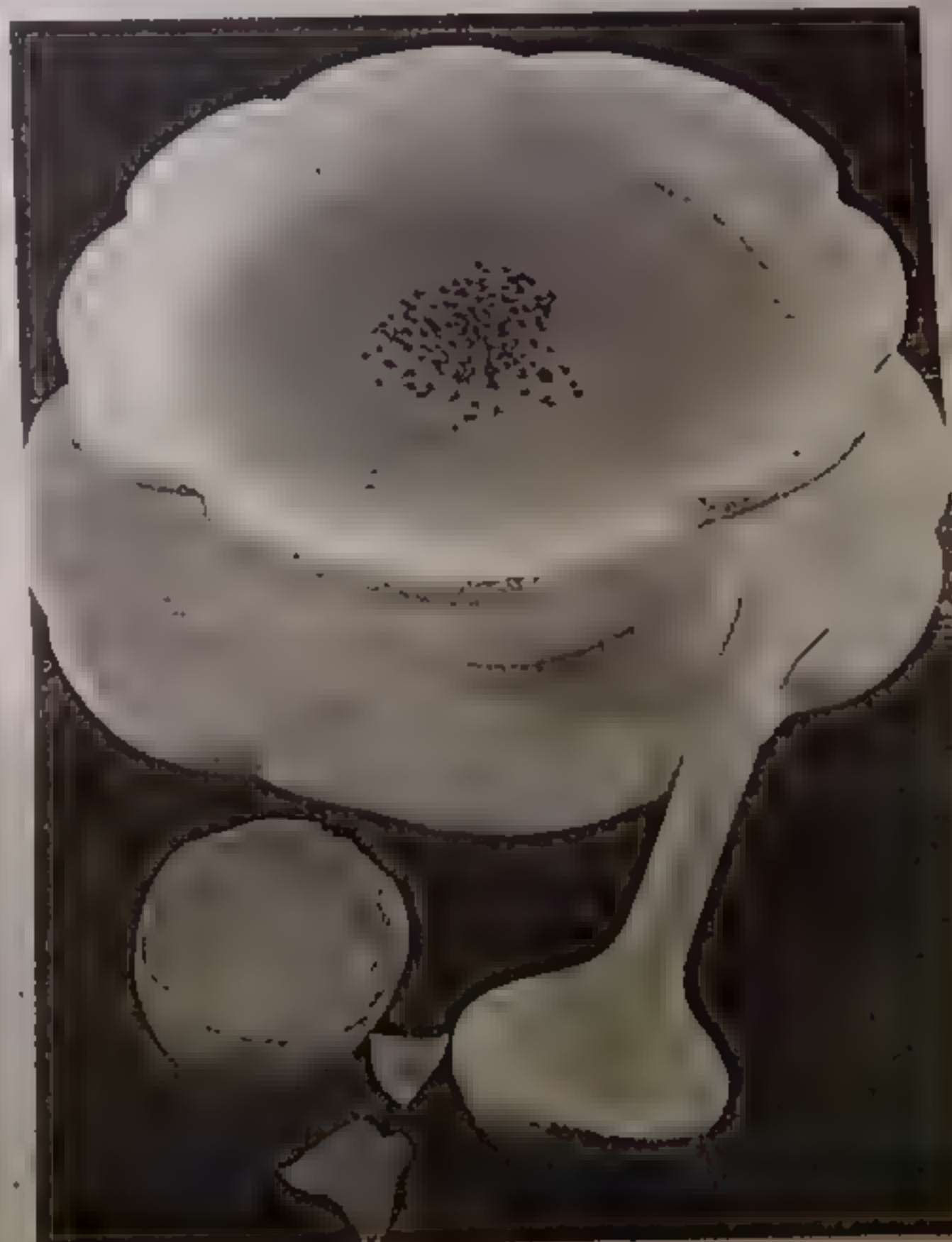
450 г тыквы, 1 стакан белой фасоли (150 г), 1 луковица, 1/2 ч. л. паприки, 1 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана 35%-ных сливок, 4 ломтика белого хлеба для гренков, 2 бульонных кубика Maggi Бекон.

Фасоль замочить в холодной воде на 4 часа. Приготовить 1 л бульона из кубиков. Лук мелко нарезать, обжарить в сливочном масле до золотистого цвета, добавить паприку и перемешать. Фасоль отварить в бульоне до готовности. Тыкву очистить, нарезать небольшими кубиками, положить в бульон с фасолью и варить 20 минут, добавить лук с паприкой и прокипятить. Протереть суп через сито. Хлеб нарезать мелкими кубиками, подсушить в духовке или обжарить на сковороде до золотистого цвета. Перед подачей в готовый суп добавить сливки и гренки.

Суп-пюре с миндалем

1/2 стакана очищенного жареного миндаля, щепотка соли, 4 ст. л. манной крупы, 1 ст. л. сливочного масла, 3/4 л мясного или овощного бульона, 3 желтка, 1/2 стакана сливок, по щепотке соли и черного перца.

Очищенный жареный миндаль истолочь в ступе. Смешать с солью и в огнеупорной посуде или в кастрюле разогреть при непрерывном помешивании. Добавить манную крупу, вместе немного пожарить, потом добавить сливочное масло и растопить его в миндально-манной смеси, постепенно подливая овощной или мясной бульон. На медленном огне и при непрерывном помешивании довести суп до кипения и в следующие 10 минут дать манной крупе развариться. Желтки взбить с солью, сливками и перцем, развести примерно 5 ст. ложками горячего манного супа. Кастрюлю с супом снять с плиты и подмешать в суп желтково-сливочную смесь.



«Армлов»

0,5 кг говядины, 5–6 картофелин среднего размера, 2 луковицы, 1 яйцо, 4 ст. л. топленого масла, 1–2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки или кинзы, растительное масло для смазывания формы; панировочные сухари, перец, соль по вкусу.

Говядину помыть, отварить в подсоленной воде до готовности. Картофель очистить и порезать на кубики. Лук очистить, порезать и обжарить в 2-х ст. ложках масла до золотистого цвета. Отваренную говядину и картофель пропустить 2 раза через мясорубку, добавить обжаренный репчатый лук, зелень, соль, перец и перемешать. Противень или сковороду смазать маслом, посыпать сухарями. Выложить фарш, смазать его взбитым яйцом, сбрызнуть оставшимся растопленным маслом. Запекать в духовке в течение 20–25 минут.

«Багровый закат»

1 кг свеклы, 4 луковицы, 1/2 стакана растительного масла, 1 стакан майонеза, 4 ст. л. уксуса; лавровый лист, соль по вкусу.

Свеклу почистить, натереть на крупной терке. Лук обжарить на растительном масле, добавить свеклу, лавровый лист и потушить с уксусом. Уложить слоями в глубокую сковороду, каждый слой равномерно поливая майонезом, и поставить в духовку до готовности.

Морковные шарики

2–3 моркови, 2–3 картофелины, 2 ст. л. манной крупы, 1 яйцо, 2 ст. л. зелени петрушки, жир для жарки; панировочные сухари, соль по вкусу.

Морковь помыть, очистить и натереть на терке. Картофель очистить, отварить в подсоленной воде до готовности, пропустить через мясорубку или взбить миксером. Смешать морковь с картофельным пюре, добавить манную крупу, яйцо, соль, рубленую зелень. Все хорошо перемешать. Разделить массу на шарики, обвалить в сухарях и обжарить в хорошо нагретом жире до коричневой корочки.

Запеканка
из рыбы и риса

1 стакан риса, 1–1,5 л воды, 600 г рыбного филе, 1/2 стакана сметаны, 1 яйцо, 2 ст. л. томата-пасты, 2 ст. л. молока, жир для смазывания формы, 1/4 пачки сливочного масла, 1–2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки; перец, соль по вкусу.

Рис хорошо промыть, сварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг, промыть, дать стечь воде. В смазанную жиром форму положить слой риса, поверх риса – слой измельченного рыбного филе, полить смесью сметаны и томата-пасты, в которую добавлены черный молотый перец, соль и зелень петрушки. Сверху положить кусочки масла, поставить форму в духовку. Через 20 минут вынуть, полить смесью взбитого яйца и молока и снова поставить в духовку до появления легкой золотистой корочки.

Биточки
из гречневой крупы

1 стакан гречневой крупы, 1/2 пачки творога (100 г), 2 яйца, 1 ч. л. сахара, 1/2 стакана толченых сухарей, растительное масло для жарки, 2 стакана воды, 1/2 ч. л. соли; сметана по вкусу.

Гречневую крупу хорошо промыть и засыпать в кипящую подсоленную воду. Варить до готовности. Когда каша загустеет, добавить творог, протертый через сито или пропущенный через мясорубку, яйца, сахар и перемешать. Затем из смеси приготовить биточки, обваливать их в сухарях и обжарить на сковороде в растительном масле с обеих сторон до румяной корочки. При подаче на стол на каждый биточек сверху можно положить ложку сметаны. Эти же биточки (без сметаны) можно подать к борщу или рассольнику.

Картофель, жареный
с грибами

8–10 картофелин среднего размера, 200–300 г грибов, 2–3 луковицы, 4 ст. л. растительного масла; зелень петрушки, соль по вкусу.

Картофель очистить, нарезать брусочками и обжарить в хорошо нагретом масле, используя 1/2 нормы, до образования золотистой корочки. Грибы промыть и отварить в воде до готовности. Очистить лук. Грибы и лук нашинковать соломкой, обжарить в оставшемся масле и соединить с картофелем, посолить, выложить в сотейник и довести до готовности в духовке. Украсить готовое блюдо зеленью петрушки.

От наших читателей

«Картофельные
сундучки»

10 картофелин, 1 л бульона, 250 г мясного фарша, 1/2 стакана риса, 3 луковицы; зелень, перец, соль по вкусу.

Картофель очистить, срезать с одного конца верхушку, а сердцевину аккуратно выскоблить. Фарш смешать с промытым рисом, мелко порезанным луком, посолить, поперчить и начинить им картофель. Сложить картофель в сковороду, залить горячим бульоном и поставить в духовку. За 5 минут до готовности посыпать зеленью.

Фасолевые колбаски

1,5 стакана (300 г) белой фасоли, 3 ст. л. овсяных хлопьев, 1 яйцо, 2 л воды, 1 небольшой пучок зелени петрушки, растительное масло или жир для жарки; панировочные сухари, майоран, тмин, черный молотый перец, соль по вкусу.

Фасоль замочить в теплой воде на 5–6 часов, в той же воде отварить ее. Воду слить и в миксере измельчить фасоль вместе с овсяными хлопьями. Добавить в массу яйцо, измельченные специи, мелко нарезанную зелень петрушки, сформовать колбаски величиной с сардельку, запанировать в сухарях, обжарить на разогретом растительном масле или жире. На стол подавать с салатом из квашеной капусты, шкварками.

Федорова А. Н. г. Оренбург

Каша «Зёрнышко»

3 стакана пшена, 150 г сала, 1 луковица, 1 морковь; соль по вкусу.

Переберите и промойте пшено. Сало слегка обжарьте, добавьте нарезанные лук и морковь и обжарьте вместе. Перемешайте пшено с поджаркой, заложите в толстостенную форму на 3/4 высоты, посолите, залейте стаканом кипятка и поставьте в духовку на 25–30 минут.



КАПУСТА – ПЕРВЫЙ ИЗ ОВОЩЕЙ



латинского «капуциум» – кочан капусты, которое, в свою очередь, произошло от более древнего «капут» – голова.

В Древнем Египте капусту возделывали в XV-X веках до нашей эры. Египтяне капусту, как изысканное блюдо, подавали на десерт.

В наши дни из капусты можно приготовить самые разнообразные блюда. Некоторые из них мы предлагаем вашему вниманию.

Салат «Нежность»

1 небольшой кочан капусты, 200 г копченой колбасы, 2–3 дольки чеснока, 4–5 веточек петрушки; майонез и соль по вкусу.

Капусту и колбасу нашинковать соломкой, чеснок натереть на мелкой терке. Все перемешать, заправить майонезом, украсить веточками петрушки.



Пенник из капусты

1 кг капусты, 3 яйца, 5 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана сметаны, 1 стакан молотых сухарей, 1 стакан молока, 4 луковицы, растительное масло для смазывания формы; сахар, черный молотый перец, соль по вкусу.

С капусты снять верхние листья, нашинковать, залить молоком, припустить до готовности, охладить и перекрутить через мясорубку. Лук очистить, мелко нарезать и слегка обжарить в двух столовых ложках масла. В капустный фарш добавить сухари, растертые с сахаром желтки, разогретое сливочное масло, пассерованный лук, взбитые белки, соль, перец, все хорошо перемешать, уложить в смазанную маслом сковороду и запечь в духовке. Подавать пенник к столу со сметаной.

Шницель из капусты

1 кг капусты, 2 ст. л. муки, 1–2 яйца, 2–3 ст. л. панировочных сухарей, 1/2 пачки сливочного масла или 4–5 ст. л. растительного масла, 2–3 ст. л. сыра или брынзы по желанию, 2/3 стакана сметаны. Соус сметанный: 2 стакана сметаны, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла; черный молотый перец и соль по вкусу.

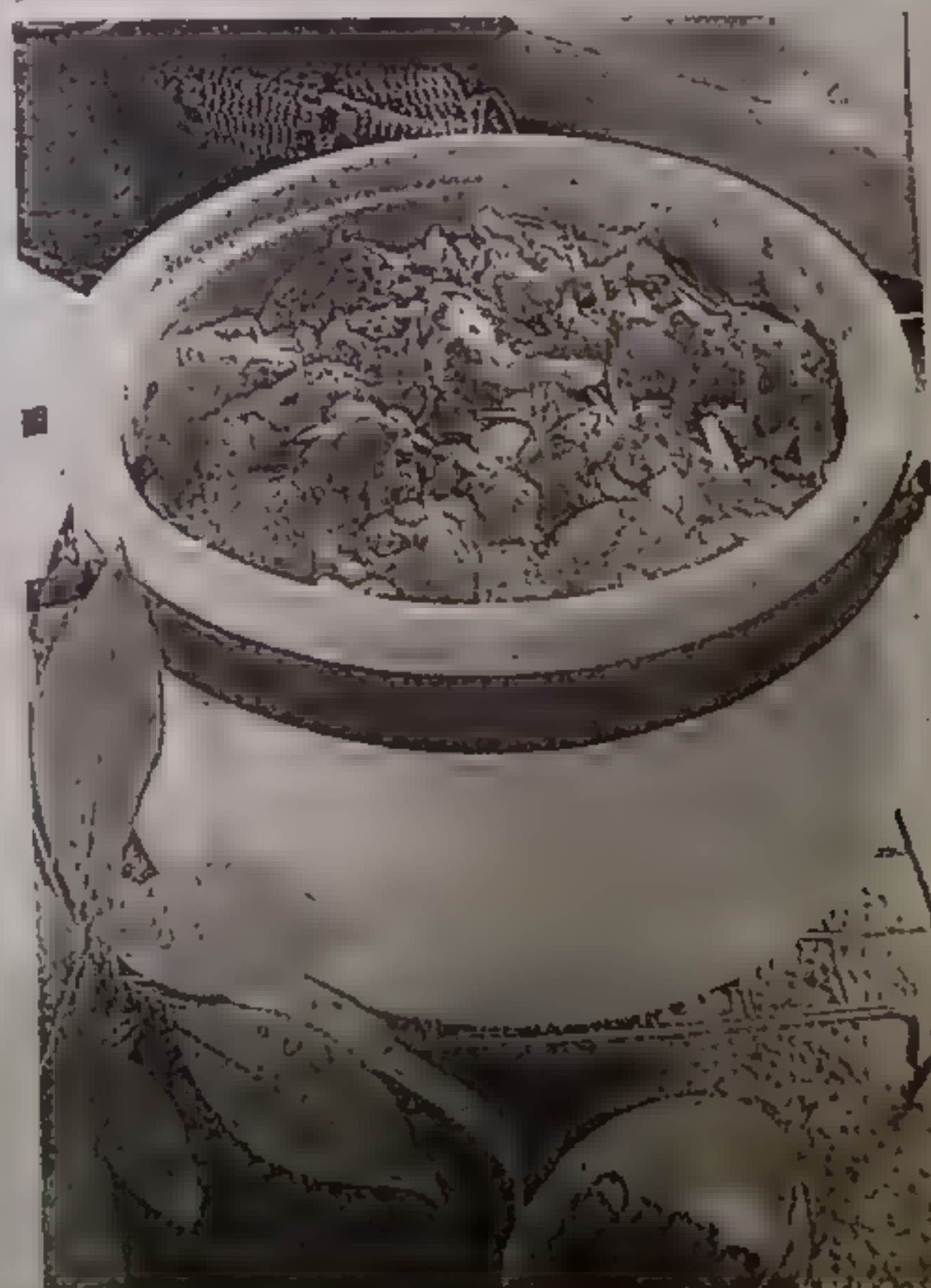
У капусты снять верхние листья, вырезать кочерыжку. Капусту отварить в подсоленной воде до готовности (хотя листья можно отварить и по отдельности), разобрать на отдельные листья, утолщение на листьях отбить тупой или срезать ножом. Каждый лист сложить в виде конверта, обвалять в муке, затем смочить во взбитых яйцах, далее обвалять в сухарях с обеих сторон и обжарить в разогретом сливочном масле. В каждый «конверт» из капусты можно положить по 1 ч. ложке натертого сыра или брынзы. Отдельно подать сметану или сметанный соус.

Сметанный соус: муку слегка обжарить на сковороде без масла, затем добавить масло, хорошо размешать, ввести в сметану, доведенную до кипения, посолить, поперчить. Можно часть сметаны заменить бульоном, добавив при этом чуть больше муки.

Свинина, тушеная с капустой

600–700 г мякоти свинины, 1–2 луковицы, 1 кг свежей капусты или 700–800 г квашеной капусты, 1,5 ст. л. томат-пасты, 1 морковь, 1–1,5 стакана бульона, 1–2 корня петрушки, 1/2 пачки жира (100 г), 1 ст. л. 3%-ного уксуса, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. муки; зелень петрушки или укропа по желанию, черный перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу.

Мякоть нежирной свинины нарезать мелкими кусочками и обжарить на жире, используя половину нормы, до образования поджаристой корочки. Свежую белокочанную капусту нашинковать соломкой, а квашеную капусту слегка отжать. Если капуста очень кислая, то сначала промыть, а затем отжать. Капусту сложить в глубокую посуду и залить бульоном. Очистить морковь, коренья петрушки, лук и нашинковать соломкой, слегка спассеровать на оставшемся жире, добавив томат. Обжаренные кусочки мяса, овощи добавить в капусту, перемешать и тушить под крышкой на слабом огне. В конце тушения в капусту положить перец горошком, лавровый лист, сахар, соль, уксус, хорошо перемешать, довести до кипения и тушить еще 10–15 минут, периодически помешивая, чтобы не подгорела. При использовании квашеной капусты уксус не добавлять и увеличить количество сахара по вашему вкусу. При подаче на стол готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.



Тефтели из мяса кролика

600–700 г мяса кролика, 2 яичных желтка, 6 ст. л. отварного риса, 1 ст. л. зелени петрушки, цедра 1 лимона; соль по вкусу. Соус: 0,5 л томатного сока, 3–4 ст. л. муки, 1–1,5 л мясного бульона, 4 ст. л. сметаны, 1–2 ст. л. сливочного масла; лимонный сок, сахар, соль по вкусу.



Мясо кролика пропустить через мясорубку. В фарш добавить отварной рис, яичные желтки, мелко нарезанную зелень петрушки, цедру лимона, соль. Все хорошо перемешать, сформовать из мяса круглые шарики, опустить их в кипящий бульон, в который добавить масло, и варить на слабом огне. Готовые шарики вынуть из бульона шумовкой. В томатном соке развести муку и соединить с жидкостью, в которой варились тефтели. Соус вскипятить, добавить по вкусу лимонный сок, сахар, сметану, соль. Готовые тефтели полить соком и подать к столу.

Луковый клопс

0,8–1 кг говядины, 4 луковицы, 5 ст. л. жира, 2 ст. л. муки, 1/2 стакана сметаны, 1 стакан воды; черный молотый перец, соль по вкусу.

Мясо помыть, салфеткой обсушить и нарезать порционными кусками. Куски мяса отбить, посолить, поперчить и обжарить в 3 ст. ложках хорошо нагретого жира до румяной корочки. Лук очистить, нарезать кольцами и пассеровать в оставшемся жире. В кастрюлю положить обжаренные мясо и лук, полить соком со сковороды, разбавив его 100 граммами горячей воды, накрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности мяса. Сметану разбавить оставшейся водой и развести в этой смеси муку. Когда мясо будет готово, добавить к нему сметанно-мучную смесь, аккуратно размешать, если нужно — досолить, и дать закипеть. Подавать к столу в глубокой посуде.

От наших читателей
Зразы из печени

1 кг печени, 2 луковицы, 100–150 г шпика, 2 соленых огурца, 1 стакан сметаны, 1/2 стакана воды, 1 ст. л. муки, жир для жарки; черный молотый перец, соль по вкусу.

Печень помыть, снять пленку, вырезать желчные протоки, нарезать ломтиками, слегка отбить, посыпать сверху очищенным и мелко нарезанным репчатым луком. Шпик нарезать полосками, огурцы — тонкими кружочками. На печень поверх лука положить кружочки огурцов, обложить полосками шпика, свернуть рулетом, обвязать белой ниткой и обжарить зразы в кипящем жире. Зразы сложить в кастрюлю, влить воду, посолить, поперчить и тушить на слабом огне до готовности. Готовые зразы вынуть из кастрюли, снять нитки, из оставшейся жидкости приготовить соус, добавив сметану и муку. Соус довести до кипения и снять с огня. Зразы полить соусом и подать к столу. Соус можно подать и отдельно в соуснике.

Соловьева Т. И., г. Строитель

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Жареное мясо будет нежнее, вкуснее и ароматнее, если за час до жарки его смазать столовой горчицей или замочить в молоке, а также можно за 10 минут до этого сбрызнуть лимонным соком и дать пропитаться.

Котлеты «Нежность»

4 куриных окорочка, 4 ст. л. картофельного крахмала, 1 стакан майонеза, 2 яйца, 3–4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока; чеснок, соль по вкусу.

Филе окорочков нарезать мелкими кусочками, добавить крахмал, майонез, яйца, лимонный сок, соль и все хорошо перемешать. Подготовленную массу выдержать в холодильнике один час, а потом добавить пропущенный через чеснокодавку чеснок. Жарить котлеты в разогретом растительном масле, выкладывая фарш ложкой.

Фаршированные котлеты из телятины

4 котлеты из телятины (по 180 г), 1 веточка свежего шалфея, сок половины лимона, 1 луковица, 250 г шампиньонов, 1 пучок петрушки, 1 стакан сливок, 1/2 ч. л. соли, 120 г колбасного фарша, 50 г сливочного масла; черный перец по вкусу.

На закругленной стороне котлеты прорезать в горизонтальном направлении карман. Шалфей крупно нарезать, смешать с соком лимона и черным перцем. В этой смеси мариновать котлеты в течение 3 часов. Нарезать лук мелкими кубиками. Половину грибов нарезать тонкими ломтиками, другую половину порубить. Порубить петрушку. Нарубленные грибы вместе с луком и тремя столовыми ложками сливок уварить до густоты. Добавить по вкусу соль и смешать с петрушкой и колбасным фаршем. Положить в котлеты фарш, карманы зашить. Распустить сливочное масло и жарить котлеты на среднем, а затем на слабом огне по 5 минут с каждой стороны и сохранить в горячем виде. Шампиньоны, нарезанные ломтиками, положить на сковороду и 5 минут проварить с оставшимися сливками, посолить, поперчить по вкусу и залить этим соусом котлеты.



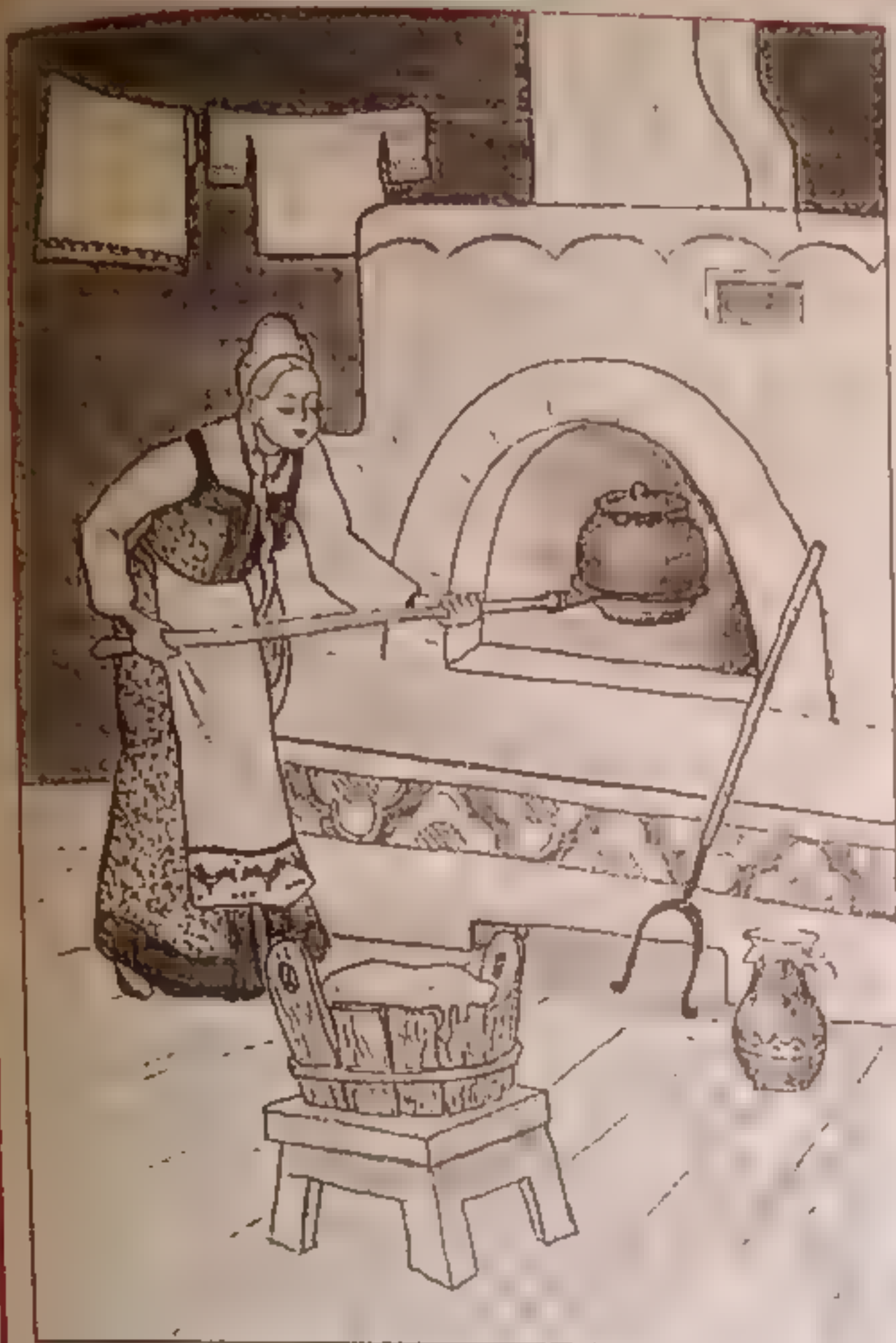
мяса —
— корч
С Х
Совре
готовл
непов

1 кг кури
неза, 4
перец, со

Куриные
прокрути
посолите
незом и в
ки, поста
запекайт

350 г мя
3–4 лук
100 г сли
того сыр
су. Для со
молока; к

Мясо п
посолить
нарезанн
чеством с
в горшоч
зять соло
зять круж
на мясо с
фельным
бавить по
тым сыро
Соус: с
рубленной
Горшочки
вить в дух



Вместе с русской печью (примерно 3 тыс. лет тому назад) появились на Руси блюда, которые готовились в горшочках: вареные и тушеные. Они придали неповторимую особенность русской национальной кухне. Всего лишь полвека назад в крестьянских семьях на обед обычно варили одно общее блюдо с мясом. Сначала ели его жидкую часть, а затем мясо. Столетиями традиционная русская кухня развивалась применительно к русской печи. С ее конструкцией связана и форма посуды. Каких только не было на Руси печных горшков! Щаный горшок – оstarьник, кашеный горшок – кашник, горшок для томления грибов, ягод и раков – махотка, для варки мяса – горшенитко, для варки пива, меда, браги, согревания воды – корчага.

С X по XIV века чаще всего пользовались славянским горшком. Современные горшочки имеют точно такую же форму. Блюда, приготовленные в горшочках, как и в старину, имеют свой особый и неповторимый вкус и всегда желанны на нашем столе.

«Курочка Ряба»

1 кг куриных желудков, 1 стакан майонеза, 4 луковицы; черный молотый перец, соль по вкусу.

Куриные желудки хорошо промойте, прокрутите через мясорубку с луком, посолите, поперчите, смешайте с майонезом и выложите всю массу в горшочки, поставьте в разогретую духовку и запекайте в течение получаса.

Русское жаркое в горшочке

350 г мяса (говядины или свинины), 3–4 луковицы, 10–12 картофелин, 100 г сливочного масла, 3–4 ст. л. тертого сыра; перец, соль, зелень по вкусу. Для соуса: 1 стакан сметаны, 2 ст. л. молока; рубленая зелень по вкусу.

Мясо промыть, нарезать ломтиками, посолить, поперчить, смешать с мелко нарезанным луком и небольшим количеством сливочного масла, разложить в горшочки. Картофель очистить, нарезать соломкой, 2 картофелины нарезать кружочками. Соломку разложить на мясо с луком, сверху покрыть картофельными кружочками. В горшочки добавить по кусочку масла, посыпать тертым сыром.

Соус: Сметану смешать с молоком и рубленой зеленью, залить в горшочки. Горшочки накрыть крышками и поставить в духовку на 30–40 минут.

«Карета Золушки»

500 г тыквы, 2–3 репы, 200 г изюма, 100 г сахара, 500 г сметаны.

Тыкву, некрупно порежьте, репу измельчите, изюм промойте, вперемешку сложите в горшочки, пересыпьте сахаром. Сметану доведите до кипения, залейте ею овощи и поставьте горшочки в духовку.

Шкиперский горшочек

7–8 картофелин, 1 л воды, 2 луковицы, 750 г говядины, 1 ч. л. соли, 1–2 лавровых листа, 6 горошин черного перца, 1 гвоздика, 2 ст. л. нарубленной зелени петрушки.

Картофель и лук очистить и нарезать кубиками. Воду довести до кипения. Мясо промыть и нарезать кубиками размером около 3 см, положить в воду и несколько минут поварить, удаляя образующуюся при этом пену. Затем переложить с частью бульона в горшочек. Добавить картофель, лук и соль. Лавровый лист, перец горошком и гвоздику поместить в марлевый мешочек, завязать его, привязать за ручку горшочка, а сам мешочек опустить внутрь. Под крышкой потушить все вместе полтора часа. Картофель и лук должны развариться, а мясо стать мягким. Мешочек со специями удалить, содержимое «шкиперского горшочка» выложить в глубокую тарелку и посыпать зеленью петрушки. Подавать с маринованными огурцами или со сборным салатом, свекольным салатом и с черным хлебом с маслом.

Рыба, тушеная с луком и овощами в горшочке

600 г рыбы, 4 луковицы, 4 соленых огурца, 3 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. томатного соуса; молотый перец, соль по вкусу.

Лук почистить, нарезать кольцами, слегка обжарить на растительном масле. Подготовленную рыбу нарезать небольшими кусками (по 3–4 на порцию). Огурцы нарезать ломтиками. В горшочки сложить обжаренный лук, куски рыбы, ломтики соленого огурца, посолить, поперчить, добавить томатный соус и немного воды. Горшочки накрыть крышками и поставить в духовку. Рыбу тушить до готовности.

Фасоль с луком в горшочке

2 стакана фасоли, 6–8 больших луковиц, 6 ст. л. растительного масла; красный и черный молотый перец, соль по вкусу.

Фасоль замочить на 3–4 часа. Отварить почти до готовности, жидкость слить в отдельную посуду. Лук нарезать кольцами и слегка обжарить в части растительного масла, посолить, поперчить черным и красным перцем. В горшочки выложить слоями, чередуя фасоль и жареный лук (верхний слой – лук). Полить все оставшимся растительным маслом, влить воду, в которой варились фасоль. Запекать в духовке при средней температуре около 20 минут.



ПЕЧЕНЬЕ – ВКУСНОЕ УГОЩЕНИЕ



ристая пузырчатая поверхность. Различных видов печенья так много, что каждый может найти себе печенье по вкусу.

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Чтобы поверхность испеченного печенья имела красивый янтарный цвет и хороший блеск, нужно перед выпечкой смазать ее желтком.

Печенье песочное

2,5 стакана пшеничной муки, 1 стакан сахара, 125 г масла или маргарина, 125 г сметаны, 1 яичный желток, 1/2 ч. л. соды, 1 пакетик ванилина; изюм, орехи, ягоды для оформления, масло растительное для смазывания листа для выпечки.

В муку положить сахар, ванилин, соду, сметану и размягченное взбитое масло, быстро замесить тесто, завернуть в пергамент или полотенце и убрать в холодильник на 20 минут. Готовое тесто раскатать в пласт толщиной 0,5 см и с помощью выемок вырезать печенье разной формы. Уложить на смазанный маслом лист, сверху смазать желтком, можно украсить изюминкой, орехом или ягодкой. Выпекать в духовке 10–15 минут при 250–260 градусов.



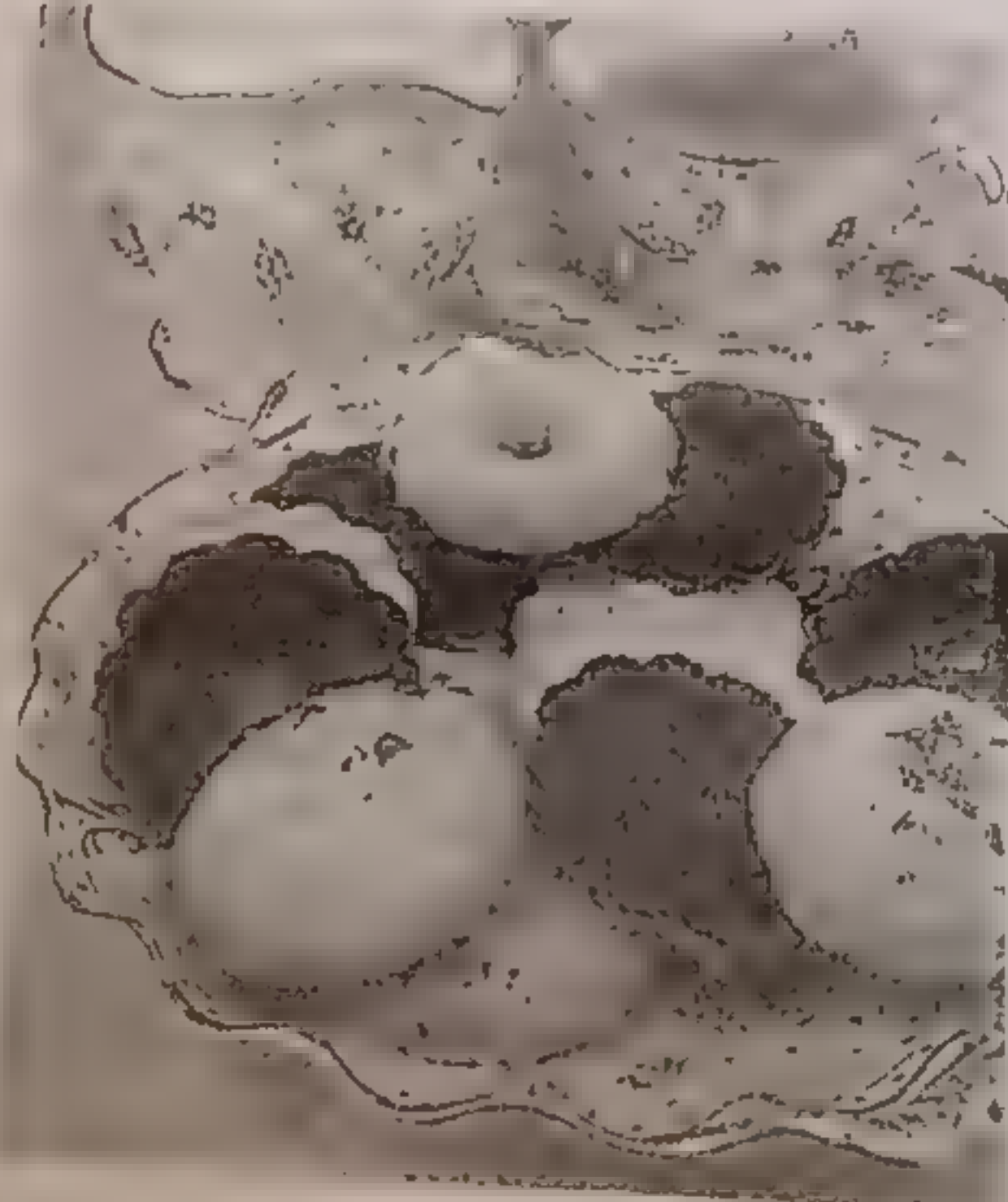
Среди большого количества видов печенья наиболее популярны сдобное печенье, крекеры, галеты, и т.д. Все они выпекаются из пшеничной муки высшего сорта с добавлением жиров и сахара. Питиевая сода, добавленная в тесто на кончике ножа, способствует разрыхлению теста, и придает печеню золотистый цвет.

По способу приготовления, составу и вкусу печенье подразделяется на бисквитное, сдобное и сухое. Бисквитное печенье выпекают из пшеничной муки с добавлением сахара и жиров. Сдобное печенье отличается повышенным содержанием вкусовых добавок, орехов, кремов, разнообразием форм и отделок. Крекеры – сухое печенье – готовят из муки высшего сорта без добавления сахара. У них менее плотная и более по-

Песочное печенье с шоколадной глазурью

Для теста: 250 г сливочного масла или маргарина, 1 стакан муки, 1 яйцо, 1 стакан сахара. Для глазури: 1 ст. л. какао, 75 г сахарной пудры, 2 ст. л. горячей воды.

Размягченное масло перемешайте с яйцом и сахаром, добавьте муку и замесите тесто. Вынесите его на холод на 25–30 минут. Раскатайте охлажденное тесто в пласт толщиной 1 см и нарежьте из него стаканом или выемками разнообразные фигурки. Разложите печенье на сухом противне и выпекайте 10–12 минут при температуре 220–230 градусов. Охлажденное готовое печенье покройте глазурью из растертой с горячей водой смеси сахарной пудры и какао.



От наших читателей

Сырное печенье

100 г сливочного масла или маргарина, 100 г твердого сыра, 1 стакан муки, 1 яичный желток, бульонный кубик для посыпки, 1 яйцо для смазки, масло растительное для смазывания противня; соль, молотый красный перец по вкусу.

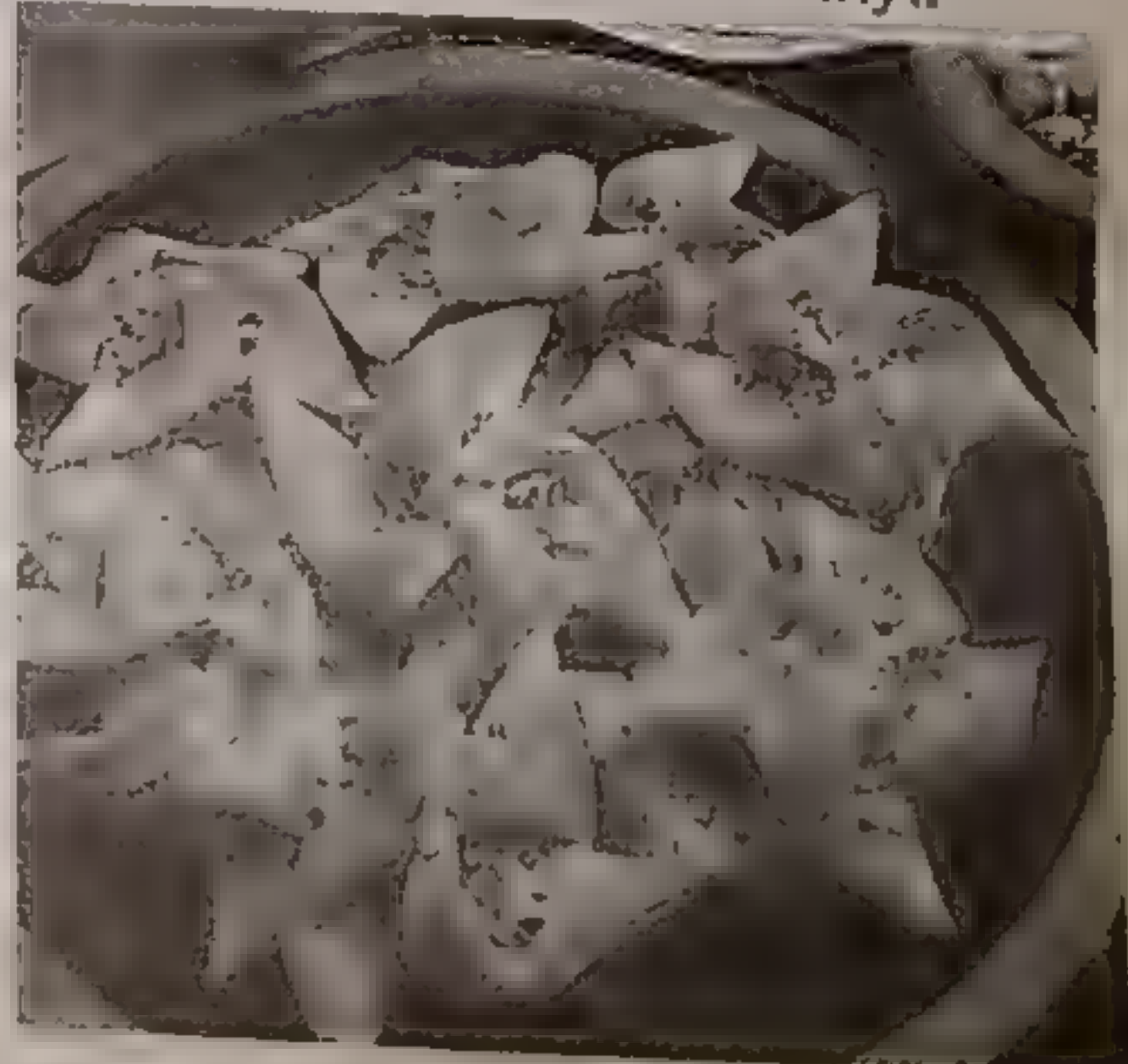
Муку смешать с маслом или маргарином, затем добавить натертый на мелкой терке сыр, соль, перец, замесить тесто. Если сыр сухой и тесто рассыпается, добавить яичный желток. Поставить тесто в холодильник на 1 час, затем раскатать в пласт и маленьким стаканчиком вырезать кружочки. Уложить их на смазанный противень, смазать яйцом, посыпать измельченным бульонным кубиком. Выпекать в духовке до светло-желтого цвета.

Мишина А. Е., г. Оренбург

Печенье «Ветряные мельницы»

3 стакана муки, 40 г дрожжей, 1 ст. л. меда, 1 стакан молока, 1 желток, 200 г сливочного масла, 150 г очищенного молотого миндаля.

Всыпать в миску муку (2,5 стакана), сделать углубление и раскрошить в него дрожжи, добавить молоко и мед, и замесить опару. Закрывать и дать подойти 15 минут. Добавить яичный желток и столовую ложку сливочного масла. Хорошо вымесить тесто и поставить в холодильник на 12 часов. Растереть оставшиеся полстакана муки со сливочным маслом, добавить молотый миндаль и все перемешать. Раскатать тесто в пласт и нарезать его на небольшие квадратики. Квадратики разрезать по диагоналям, не доходя до середины. Положить в середину каждого квадратика ореховую массу и загнуть уголки к середине. Выпекать на смазанном масле противне в горячей духовке примерно в течение 15 минут.



то: 200 г с
потка моло
1/2 стака
й муки, 1

П ОВСЯН

стакан муки,
вв, 1/2 стака
да, 1/2 стан
2 пачки слив
ды.

Муку переме
рез сито. Ма
рбела. В про
обавить мед.
попья, а зате
лат в течени
ать скалкой
3–5 мм и выр
ками различн
ченье в духо
при температ

У

Студент
роду, видя
Девушка
– Вася,
Они под
Студент
– У вас
есть?
– Нет.
– Ну во
мых.

– Куда
– Хочу
своего м
– У не
– Нет.

Тыквенный торт

Тесто: 200 г сахара, 4 яйца, 2 щепотки соли, сок и цедра половины лимона, щепотка молотой корицы, щепотка молотого кардамона, 200 г мякоти тыквы, 1/2 стакана измельченных грецких орехов или миндаля, 100 г пшеничной муки, 1 ч. л. разрыхлителя. **Глазурь:** 200 г сахарной пудры,



1 ст. л. вишневой наливки, 2 ст. л. процеженного лимонного сока, 2 ст. л. воды.

Предварительно нагреть духовку до 180 градусов. Сахар, яйца и соль взбить в густой пенистый крем. Примешать к нему пряности, лимонный сок и цедру. Тыкву натереть на крупной терке. Примешать ее и ореховую массу к белковой пене. Муку смешать с разрыхлителем и быстро примешать к массе. Закрывать разъемную форму, выложенную пергаментной бумагой. Выложить в нее массу. Выпекать торт на самой нижней решетке духовки примерно 50 минут. Горячий торт покрыть глазурью. Для этого смешать сахарную пудру с вишневой наливкой, лимонным соком и водой до образования густой глазури. Покрывать ею торт.

От наших читателей

«Ёршики»

2 стакана кукурузных хлопьев, 1 стакан сахара, 1/2 стакана грецких орехов, 6 яиц, 1/4 пачки сливочного масла, 1 пакетик ванильного сахара; растительное масло для смазывания противня.

Смешать яйца, сахар и ванильный сахар, нагреть на водяной бане, помешивая, до 40 градусов и взбить. Охладить до комнатной температуры, добавить кукурузные хлопья с мелко нарубленными орехами, распущенное до консистенции сметаны масло и быстро замесить тесто. Готовое тесто разложить ложкой на смазанный противень и выпекать 10–15 минут при температуре 150–180 градусов.

Светличная А. Н., г. Губкин

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

Когда торт украшают фруктами, он впитывает лишний сок и размягчается. Чтобы этого избежать, нужно заранее смазать поверхность торта яичным белком.

Печенье овсяно-медовое

1 стакан муки, 1 стакан овсяных хлопьев, 1/2 стакана сахара, 1/2 стакана меда, 1/2 стакана сметаны, 1 яйцо, 1/2 пачки сливочного масла, 1/2 ч. л. соды.

Муку перемешать с содой и просеять через сито. Масло растереть с сахаром до бела. В процессе перемешивания добавить мед, сметану, яйцо, овсяные хлопья, а затем муку с содой. Все мешать в течение 1–2 минут. Тесто раскатать скалкой в лепешку толщиной 3–5 мм и вырезать кулинарными выемками различные фигурки. Выпекать печенье в духовом шкафу 10–15 минут при температуре 200–220 градусов.

УЛЫБНИСЬ!

Студент с девушкой гуляют по городу, видят, продают пирожки.

Девушка:

– Вася, купи мне пирожок.

Они подходят к продавщице.

Студент:

– У вас пирожки с вермишелью есть?

– Нет.

– Ну вот видишь, нет твоих любимых.

– Куда вы несете торт?

– Хочу подарить его секретарше своего мужа.

– У нее день рождения?

– Нет. Слишком стройная фигура.

Флорентийский торт

300 г сливок. **Для коржей из безе:** 3 яичных белка, 200 г сахарной пудры, 1 ч. л. уксуса. **Для крема «Мокко»:** 2 ст. л. крахмала (лучше пшеничного), 150 мл крепкого черного кофе (примерно 1 чашка), 100 г сахарной пудры, 100 г размягченного масла. **Для кроканта:** 50 г сахара, 40 г масла, 100 г рубленого миндаля.

Предварительно нагреть духовку до 100 градусов. Белки немного взбить. Затем, уже энергично взбивая белки, ложка за ложкой добавить половину сахарной пудры и вбить в белки уксус. Оставшуюся сахарную пудру быстро примешать к белковой пене.

На смазанном пергаменте сделать из приготовленной массы 3 коржа (каждый диаметром 20 см) и сразу же поставить в духовку на 2 часа. Температура 100 градусов. Потом выключить духовку, а коржи оставить в ней еще на час.

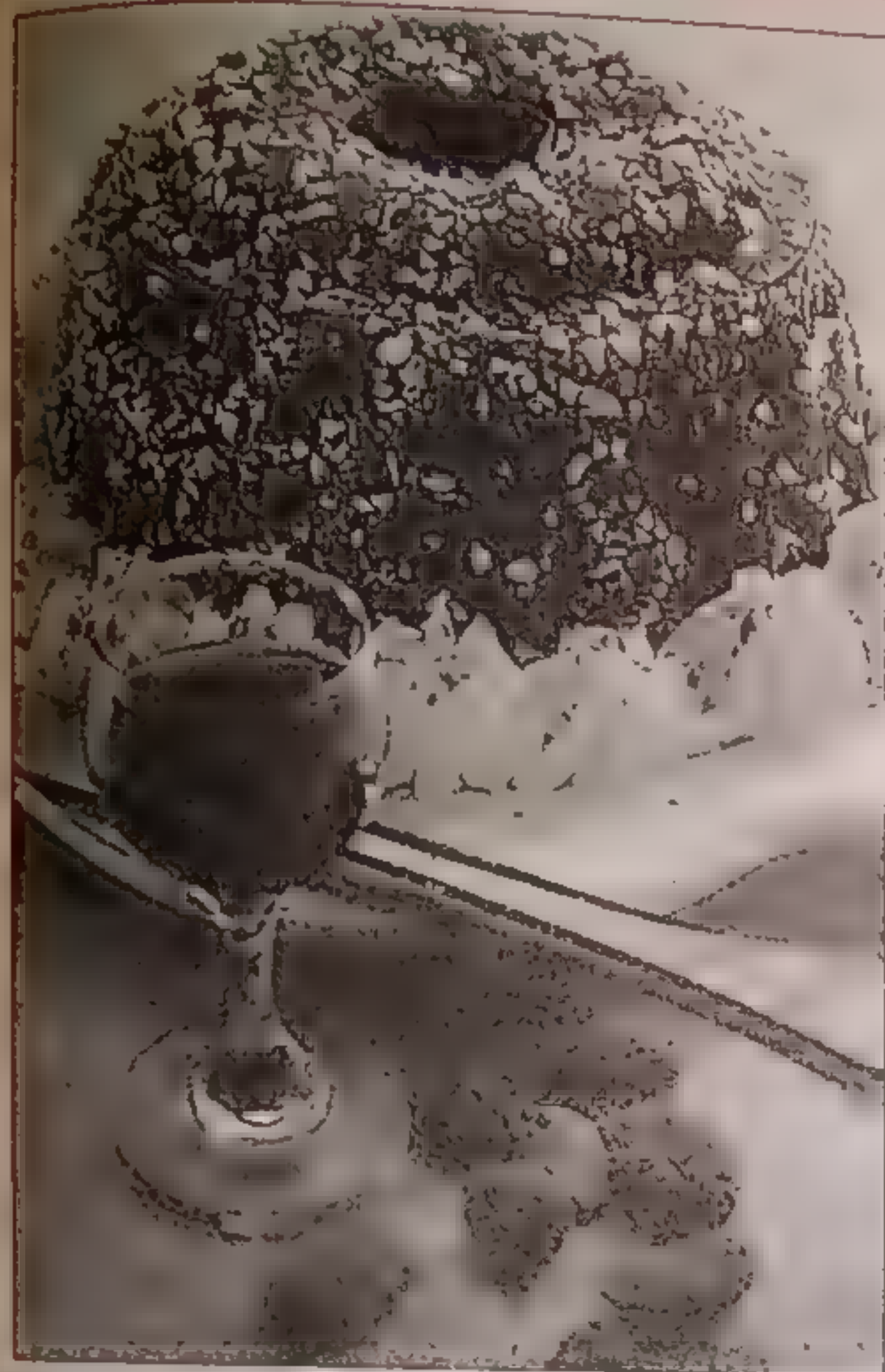
Для приготовления крема «Мокко» смешать крахмал с теплым кофе, добавить 50 г сахарной пудры и довести до кипения. Оставшейся пудрой посыпать крем и остудить его. Размягченное масло взбить в пену, ложка за ложкой добавляя туда крем.

Для приготовления кроканта сварить из сахарного песка светло-коричневую карамель, добавить туда масло и миндаль и на небольшом огне обжарить до появления запаха. Остудить крокант на тарелке и потом измельчить.

Взбить сливки в густую пену. Один корж намазать кремом и взбитыми сливками. Посыпать его крокантом и накрыть другим коржом, сверху которого тоже сделать слой из крема, сливок и кроканта. Все это накрыть третьим коржом, аналогично смазанным сливками и посыпанным крокантом.



ПУДИНГ – ОСОБОЕ ЛАКОМСТВО



ся особым лакомством и достойным завершением трапезы.

Пудинг – это своего рода запеканка, которая готовится из высококалорийных продуктов – яиц, сахара, молока, сливок, творога, различных фруктов, пряностей, круп, орехов. Выпекают пудинги, как правило, в формах, сковородах, на металлических листах в печи или в духовке, и на водяной бане. Рецепты приготовления пудингов очень разнообразны, они встречаются во многих национальных кухнях мира, например, это излюбленное блюдо чопорных англичан.

Пудинги служат прекрасным десертом, поэтому их подают к столу, как третье блюдо в горячем или холодном виде, со сладким соусом, киселем, вареньем или красным вином. Мастерски приготовленный пудинг является

От наших читателей

Витаминный пудинг

2–3 моркови, 1 крупное яблоко, 1 яйцо, 2 ст. л. сливочного масла, ломтик черствого батона, 1/4 стакана молока, 1 ст. л. сахара, сахарная пудра для посыпки, масло для смазывания формочек.

Морковь натереть на мелкой терке, добавить сахар и 1 ст. ложку воды. В сковороде разогреть сливочное масло и потушить морковь. Батон нарезать кубиками, залить холодным молоком, дать разбухнуть и размять вилкой. Перемешать остывшую морковь, батон, натертое на мелкой терке яблоко, сырой яичный желток. Белок взбить миксером в пену и перемешать с морковно-яблочной массой. Формочки смазать маслом (можно взять формочки для кексов), выложить в них морковно-яблочную массу. Варить на водяной бане 40–45 минут. Готовый пудинг посыпать сахарной пудрой.

Щеглова Ю. А., г. Иваново

Банановый пудинг

4 спелых банана, 50 г сливочного масла, 5 ст. л. сахара, 2 яйца, 1 ст. л. лимонного сока, 1 стакан панировочных сухарей, 2 стакана любого сока, сливочное масло для смазывания формы.

Взбить масло, часть сахара и яичные желтки. Бананы очистить, размять вилкой, добавить лимонный сок и взбить в миксере. В конце взбивания добавить смесь масла с желтками и взбивать еще несколько секунд. Непрерывно помешивая, влить сок и всыпать панировочные сухари. Яичные белки взбить с оставшимся сахаром и осторожно соединить с полученной смесью. Выложить массу в смазанную маслом форму, поставить в разогретую духовку и запекать в течение полчаса при средней температуре. Подавать банановый пудинг с красным вином.

Пудинг с яблоками и орехами

Половина буханки пшеничного хлеба, 10–12 яблок, 1/2 стакана сахара, 1 стакан измельченных орехов, 1/2 стакана изюма, 1/3 ч. л. молотой корицы, 6 яиц, масло для смазывания формы, сухари для посыпки.

Хлеб очистить от корок, нарезать мелкими кубиками, добавить мелко нарезанные яблоки, измельченные поджаренные орехи, промытый изюм, корицу, растертые с сахаром желтки. Смешать и ввести взбитые в пышную пену белки, снова осторожно перемешать. Выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Выпечь в духовке до румяной корочки.

Пудинг с творогом

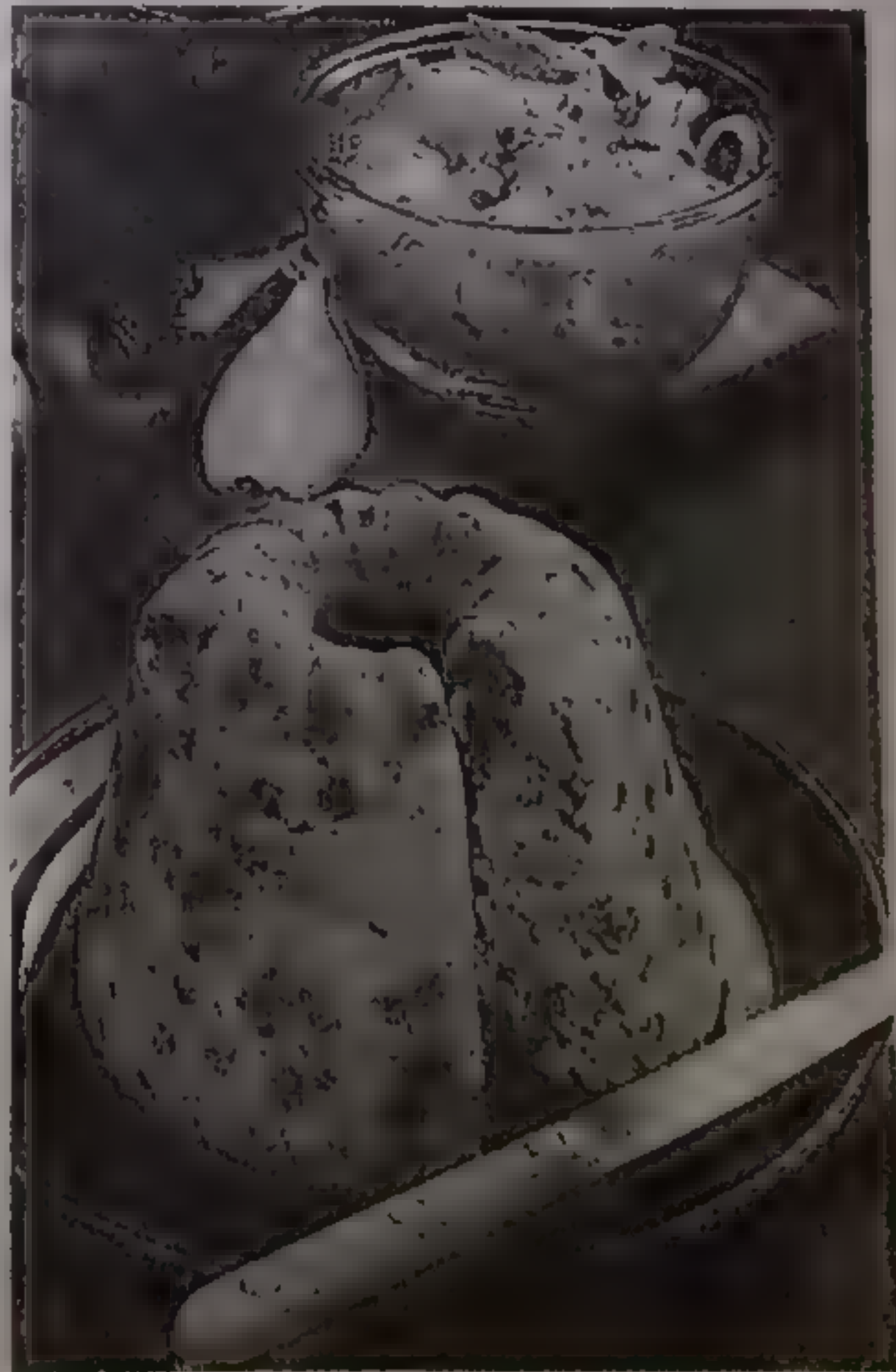
500 г творога, 1/2 пачки сливочного масла, 1,5 стакана манной крупы, 4 яичных белка, 50 г любого фруктового сиропа, сухари для посыпки, масло для смазывания салфетки; соль по вкусу.

Творог протереть, добавить сливочное масло, манную крупу, взбитые белки, соль и разведенный кипяченой водой (2 ст. л.) фруктовый сироп и все хорошо вымешать. Подготовленную смесь выложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями салфетку, которую свернуть в виде батона и связать по краям. Массу опустить в кипящую подсоленную воду и варить полчаса. Подавать на стол, осторожно сняв салфетку и выложив на блюдо.

Фермерский пудинг

3 крупных картофелины, 3–4 моркови, 60 г сала, 1/4 стакана чернослива без косточек, 1/2 стакана изюма, по 1 ст. л. цукатов из апельсиновой и лимонной корки, на кончике ножа каждой пряности: молотой гвоздики, молотого мускатного ореха, молотой корицы, молотого душистого и черного перца, дважды на кончике ножа соли, 2 яйца, масло и панировочные сухари для формы.

Картофель очистить, нарезать кусочками, сварить в подсоленной воде и размять. Морковь очистить, нарезать кружочками, потушить с небольшим количеством воды и тоже размять. Сало и чернослив мелко нарезать. Изюм промыть и высушить, апельсиновые и лимонные цукаты мелко порубить. Все это смешать в миске, посолить, поперчить и добавить яйца. Форму для пудинга густо смазать сливочным маслом, посыпать панировочными сухарями и положить в форму картофельно-морковное пюре. Форму закрыть, и поставить в водяную баню на 1,5 часа при весьма умеренном кипении воды в бане. Готовый пудинг вытолкнуть на блюдо и подать горячим.



Основная прописная истина насчет хранения овощей заключается в том, что это хранение не должно происходить ни на свету, ни на открытом воздухе. На свету овощи начинают активно «дышать», продолжаются биологические процессы, которые ускоряют увядание и ухудшают их вкус. Тогда срок хранения сокращается в два раза.

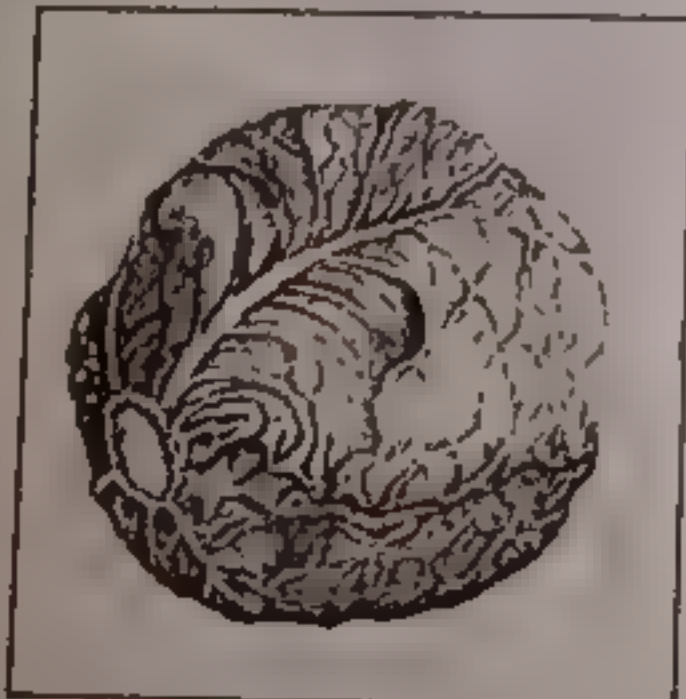
Картофель.

Лучшие условия для хранения картофеля — это 2–3 градуса тепла при влажности воздуха 85–90%. Для создания таких условий необходимо иметь сухое, прохладное, темное помещение, например, погреб или подвал, не промерзающий зимой. Прежде чем убрать в погреб, картофель нужно хорошо просушить, продержав несколько часов на воздухе. Картофель засыпают в закрома слоем не выше 1,5 м. Для экономии места картофель лучше заложить в закрома или ящики с небольшими отверстиями в стенках для доступа воздуха. Ящики ставят на подставки (15–20 см над полом) и не придвигают их вплотную к стене. При хранении в закромах верхний слой клубней запотевают, что создает очаги заболеваний. Чтобы избежать этого, следует сразу же после закладки укрыть картофель пустыми ящиками, рогожей, мешками или корзинами, набитыми стружкой. Эти материалы гигроскопичны и хорошо впитывают излишнюю влагу. Как только укрытие увлажнится, его меняют. Поверх картофеля можно положить слой свеклы. Это тоже дает хороший эффект.



Капуста.

Лучшие условия для хранения свежей капусты таковы: температура от -1 до +1 градуса, относительная влажность воздуха 90–98%. Осенью, перед заморозками, кочаны вырывают с корнями, удаляют верхние зеленые листья и подсушивают в течение нескольких дней, повесив их на сквозняке. Затем связанные по два кочаны подвешивают к потолку в подвале, погребе или



другом прохладном месте. Так они хорошо сохраняются до весны. Можно хранить кочаны также в прохладном месте на решетках, полках. Зимой время от времени осматривайте капусту и отрывайте загнившие листья.

Лук и чеснок.

Лук и чеснок хранят в сухом помещении при комнатной температуре (18–24 градуса). Перед закладкой на хранение лук и чеснок сортируют. Влажный загрязненный лук с неподсохшей шейкой просушивают. Лук и чеснок хранят в венках или вязанках, в корзинах или ящиках емкостью до 20 кг. Можно размещать лук на стеллажах слоем не более 30 см. Нельзя держать лук даже непродолжительное время в мешках, кулях или глухих ящиках — там он быстро становится непригодным к употреблению. У лука и чеснока оставляют шейку, т. е. засохшие листья длиной около 4 см, — это препятствует проникновению бактерий. Чтобы лук и чеснок можно было сплести в венки или связать в вязанки, шейку оставляют длиной около 10 см и более, но при этом она обязательно должна быть сухой.



Свекла.

Самые лучшие условия для длительного хранения свеклы — температура от +4 до -1 градуса, относительная влажность воздуха 90–95%. Свекла хорошо сохраняется в подвалах, погребах, или в любых прохладных помещениях. Перед закладкой на хранение корнеплоды слегка просушивают на воздухе, предварительно обрезав ботву. Для экономии места свеклу можно заложить в закрома или ящики с небольшими отверстиями для доступа воздуха. Ящики устанавливают друг на друга на подставках на высоте 15–20 см над полом и не придвигают их вплотную к стене.



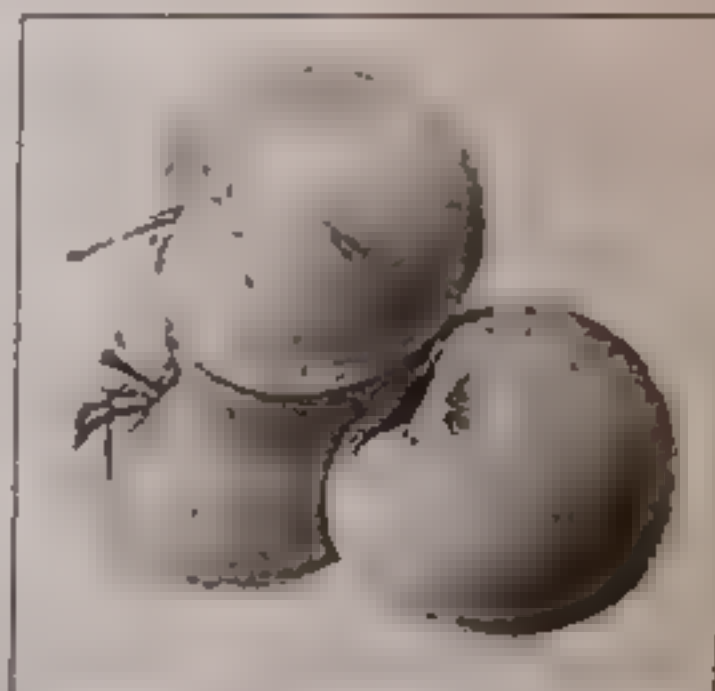
Морковь.

Самые благоприятные условия для длительного хранения моркови — температура воздуха +1 градус, относительная влажность 90–95%, ограниченный доступ воздуха к корнеплодам, умеренная вентиляция. Прежде чем убрать морковь в хранилище, ее подсушивают. Ботву обрезают вровень с головкой. Хранение в песке. Морковь укладывают в пирамидки высотой до 1 метра головками наружу, переслав ряды свежим, слегка увлажненным песком. По мере подсыхания верхнего слоя песка его увлажняют, слегка сбрызгивая водой с боков и сверху. Слои песка должны быть не менее 1 см (нижний слой 2 см), а корнеплоды не должны касаться друг друга.



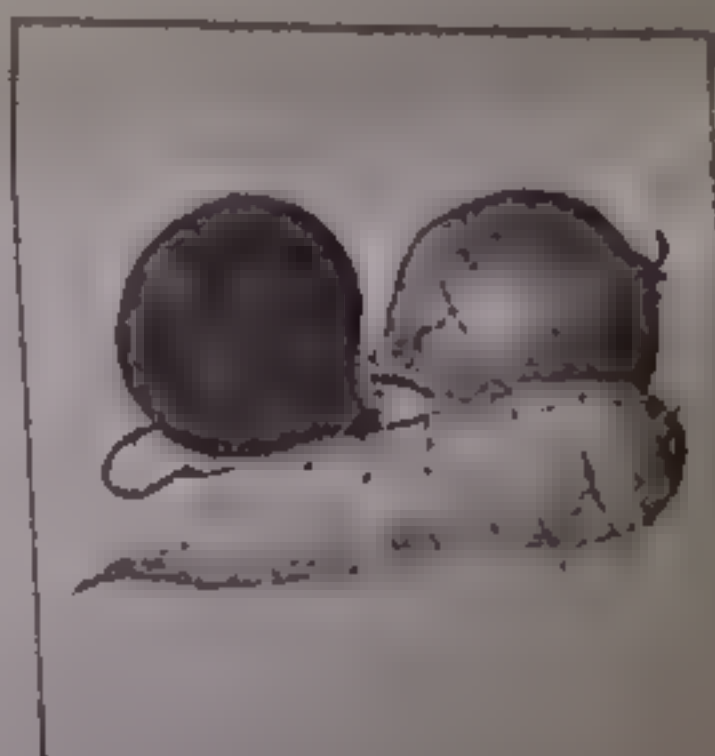
Яблоки.

Яблоки хорошо сохраняются только целые, не поврежденные. Укладываемые на хранение яблоки не вытирают, чтобы не нарушить восковой налет на кожице — он предохраняет плоды от порчи. Нельзя хранить яблоки влажные и с оторванной плодоножкой. Зимние сорта яблок хранят на стеллажах, укладывая в 1–2 ряда. Летние сорта портятся быстро. Срок хранения этих яблок можно продлить, если сложить их свободно в полиэтиленовые мешочки, крепко завязав и поместив в прохладное место. Вместо мешочков можно использовать стеклянные трехлитровые банки. Их наполняют свежими яблоками и закатывают. Так яблоки могут храниться до 5 месяцев.



Репа, сельдерей.

Репу и сельдерей требуют температуры воздуха +1 ... +3 градуса. Для длительного хранения эти корнеплоды следует укладывать в ящики, пересыпая послойно песком.



3/ П

Быстро
продукты
лучше, чем
бе консер
Теперь, ко
чены холо
ной камер
розильник
методом б

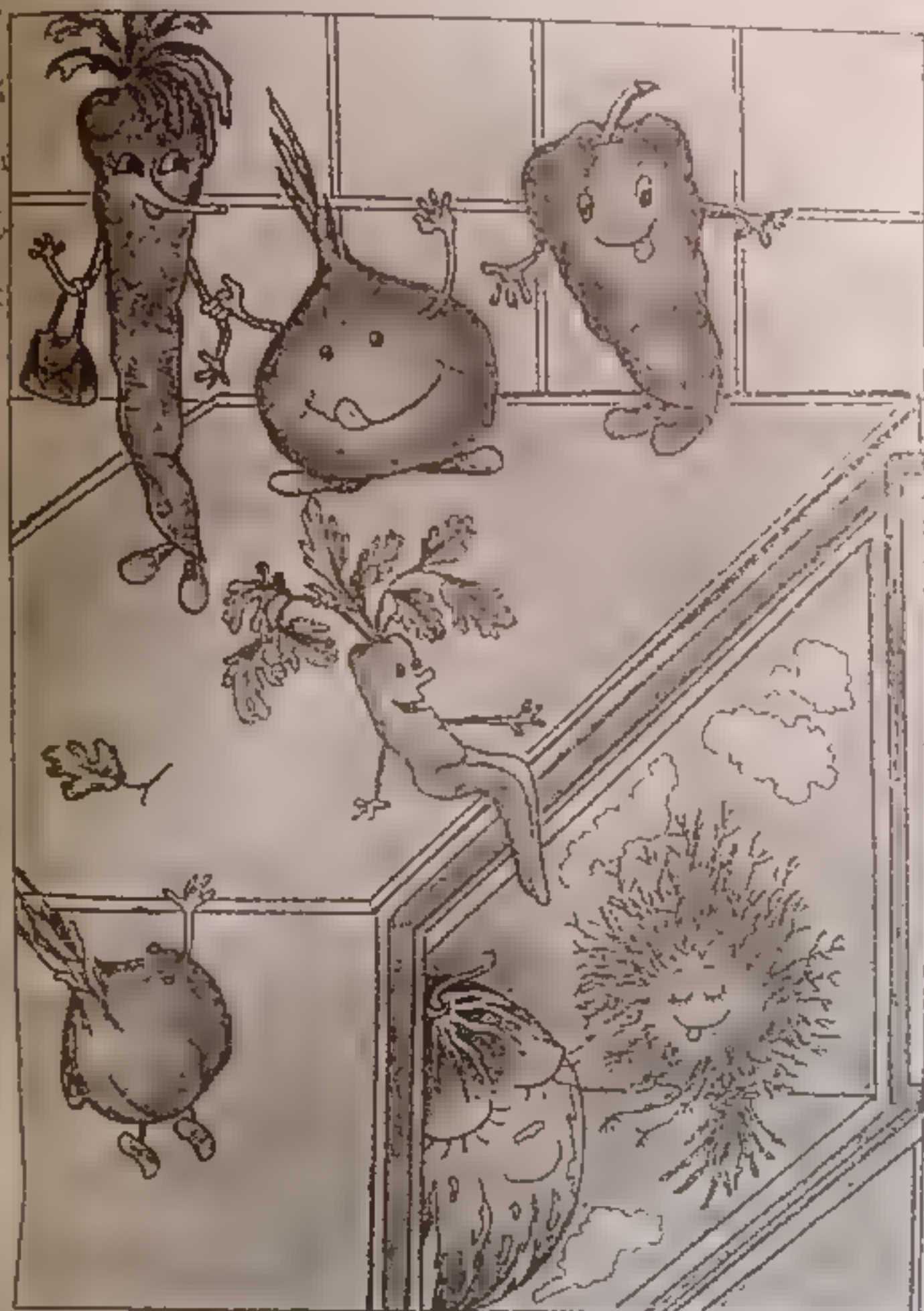


Как заморозить.

Замороженные продукты питательны, как свежие. Они сохраняют витамины, практические свойства. Овощи замораживают в полиэтиленовых мешочках, завязывая, выкладывают на противень, чтобы не соприкасались. При размораживании овощи моют, кладут в кипяток. Если овощи высохли, их поливают водой. Замороженные пакеты кладут в морозильник. При размораживании в зимнее время выносят за окно или в большую комнату, накрывают крышкой. В таком виде замораживают до 10 часов.

ЗАМОРОЗКА ПРОДУКТОВ

Быстрозамороженные пищевые продукты сохраняют свои качества лучше, чем при любом другом способе консервирования или хранения. Теперь, когда многие семьи обеспечены холодильниками с морозильной камерой или специальными морозильниками, многие пользуются методом быстрой заморозки.



Как заморозить овощи

Замороженные овощи не только питательны, но вкусны и ароматны, как свежесобранные. Хорошо сохраняются они в течение нескольких месяцев, практически до нового урожая. Овощи, предназначенные для замораживания, собирают полностью созревшими. Сначала их отсортировывают, затем очищают, удаляют кожицу, семенные гнезда. Далее овощи моют в проточной воде и раскладывают для просушки на сито или чистую ткань. После того, как овощи высохли, их перекладывают в сухие полиэтиленовые пакеты и плотно завязывают, выпустив воздух. Завязанные пакеты с овощами плотно укладывают в морозильную камеру. При размораживании холодильника в зимнее время замороженные овощи выносят на балкон, выставляют за окно или перекладывают на время в большой полиэтиленовый мешок, накрыв сверху одеялом. В таком виде замороженные продукты сохраняются, не оттаивая несколько часов.

Как разморозить продукты

Для размораживания плотно завязанные пакеты с овощами опускают на 30–45 минут в холодную воду. Можно положить пакет с замороженными продуктами и на нижнюю полку холодильника. Чем быстрее произойдет размораживание, тем меньше будет потеря витаминов. Овощи предварительно можно и не размораживать. Для приготовления первых или вторых блюд их прямо замороженными бросают в кипящий бульон или воду. Продолжительность варки замороженных овощей в 2–3 раза меньше, чем свежих.

Несколько рецептов по замораживанию овощей и зелени

* Резаную зелень петрушки, укропа и других пряных трав хорошо уложить в маленькие пакетики (5х5 см), а еще лучше в формочки для приготовления пищевого льда, залить холодной кипяченой водой и заморозить. Затем формочки вынуть и на несколько секунд опустить в горячую воду, вывалившиеся кубики сложить в полиэтиленовые пакеты и завязать. Такие кубики без оттаивания бросают в суп или борщ.

* Репчатый лук можно заморозить вместе с зеленью. Луковицы очищают, режут кольцами или мелко шинкуют, перемешивают с нарезанной зеленью, укладывают в пакетики или формочки.

* Вымытую и очищенную для замораживания морковь нарезать соломкой или натереть на крупной терке, можно добавить к ней нарезанную зелень петрушки и укропа. Сложить в полиэтиленовые пакеты и заморозить.

* Приготовленную для замораживания тыкву очистить, нарезать на куски, уложить в пакеты и заморозить. В почти готовую кашу тыкву добавляют не размораживая.

* Вымытые яблоки порезать на кусочки, очистить от семенных камер, а при желании и от кожицы, и заморозить в полиэтиленовых пакетах.

* Мелкие грибы вымыть, высушить, переложить в пакеты и заморозить. Крупные грибы также вымыть, высушить, не очень мелко порезать, сложить в пакеты, заморозить. Замороженные грибы хранить не более 1 года при температуре минус 18 градусов.

Подведение итогов конкурса

Поздравляем победителей очередного этапа нашего конкурса на три лучших рецепта месяца. В ноябре ими стали:

* Федорова А. Н., г. Оренбург, за необычное овощное блюдо «Фасолевые колбаски»;

* Соловьева Т. И., г. Строитель, за аппетитное второе блюдо «Зразы из печени»;

* Светличная А. Н., г. Губкин, за интересную домашнюю выпечку «Ёршики».

Мы от души поздравляем наших победителей и высылаем им денежные призы в размере 300 рублей.

Приглашаем всех желающих стать участниками нашего конкурса – присылайте ваши опробованные на практике рецепты, пишите разборчиво, будьте точны в определении количества продуктов, подробно и последовательно описывайте процесс приготовления, и, возможно, в следующем месяце именно вы окажетесь в числе победителей.

Суперконкурс продолжается!

Читатель, у которого в течение 2003 года будет напечатано наибольшее количество рецептов, получит денежный приз в размере 2500 рублей. Имя победителя будет напечатано в январе 2004 года.

Желаем удачи!

Рецепты присылайте по адресу: 308009, г. Белгород, Почтамт, а/я 11, газета «Готовим ВКУСНО».

Уважаемые читатели!

На нашу газету могут подписаться жители г. Белгорода и Белгородской области

Индекс 50810

Низкая подписная цена

УКРАИНСКАЯ КУХНЯ



Украина издавна славилась своей кухней. Ее блюда известны далеко за пределами страны. Это обусловлено прежде всего тем, что они очень вкусны и питательны.

В украинской кулинарии сотни рецептов блюд, которых отличает простота приготовления. Украинцы шутят по поводу своей кухни: «У нас просто: борщ, каша и третья кваша».

Кому не известны украинские борщи, пампушки, галушки, вареники, шпигованное сало, жаркое? Например, знаменитый украинский борщ популярен далеко за пределами своей страны, в его состав входит до 20 наименований продуктов. Есть свои секреты приготовления, например, сало для борща обычно режут на мелкие кусочки, растирают с чесноком в ступе и закладывают в самом конце варки, перед тем, как снять ароматное блюдо с огня.

Народ Украины славится своей гостеприимностью, ибо «веселый гость – всему дому радость». В украинской хате на столе на вышитом рушнике всегда лежал хлеб, а рядом – соль. По древнему обычаю хлеб-соль подносили дорогим гостям в знак глубокого уважения.

Фасолевый салат

1 стакан красной фасоли, 2 ст. л. томатной пасты, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. консервированной кукурузы; соль и перец по вкусу.

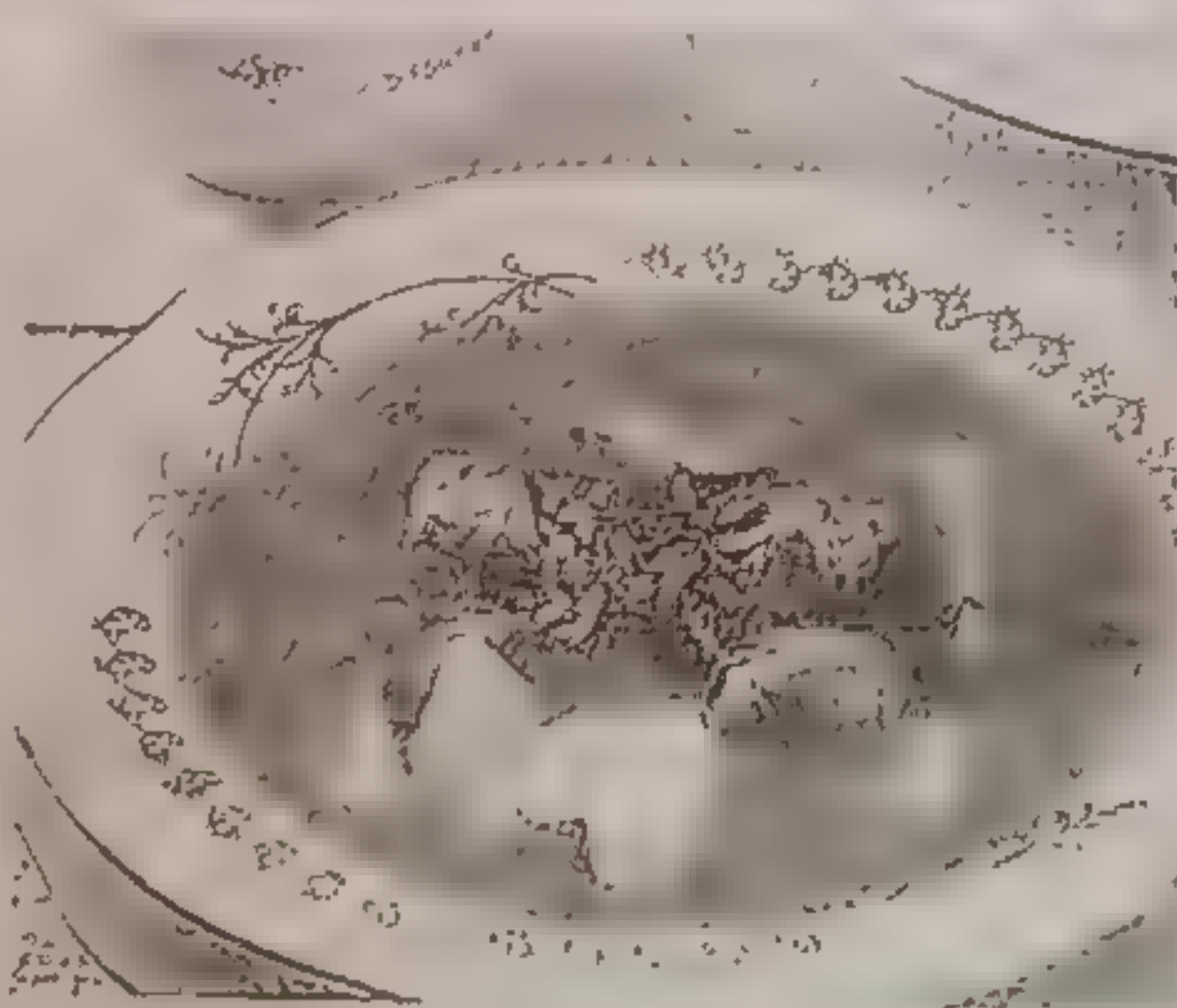
Фасоль промыть и замочить в воде на 2–3 часа. Воду слить, фасоль отварить, добавить обжаренный лук, кукурузу, томатную пасту, посолить, поперчить, перемешать и еще потушить в течение 2–3 минут. Выложить в салатницу.

Борщ украинский

600 г свиной или говяжьей грудинки, 4–5 шт. свеклы среднего размера, 1 кочан свежей капусты, 7–8 картофелин, 2 луковицы, 2 моркови, 3–5 зубчиков чеснока, 2/3 стакана томатной пасты, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 2 ст. л. муки, 50 г домашнего сала, 100 г свиного топленого сала, 1 ст. л. сахара, 4 ст. л. 3%-ного уксуса, 1 сладкий перец, 1 стакан сметаны, 3 л воды; зелень, специи, соль по вкусу.

Мясо отварить, вынуть и порезать на кусочки, бульон процедить. Свеклу нарезать соломкой, посолить и тушить на топленом сале (50 г) с уксусом, томатной пастой, сахаром. Морковь, лук и коренья порезать и пассеровать с мукой на оставшемся топленом сале.

В кипящий мясной бульон положить очищенный и нарезанный картофель, нашинкованную капусту и варить 10–15 минут, добавить свеклу, пассерованные лук, морковь и коренья, порезанный сладкий перец, соль и специи. За 1–2 минуты до готовности растереть зелень с домашним салом и чесноком и положить в борщ. К борщу подать сметану и порезанное на кусочки мясо.



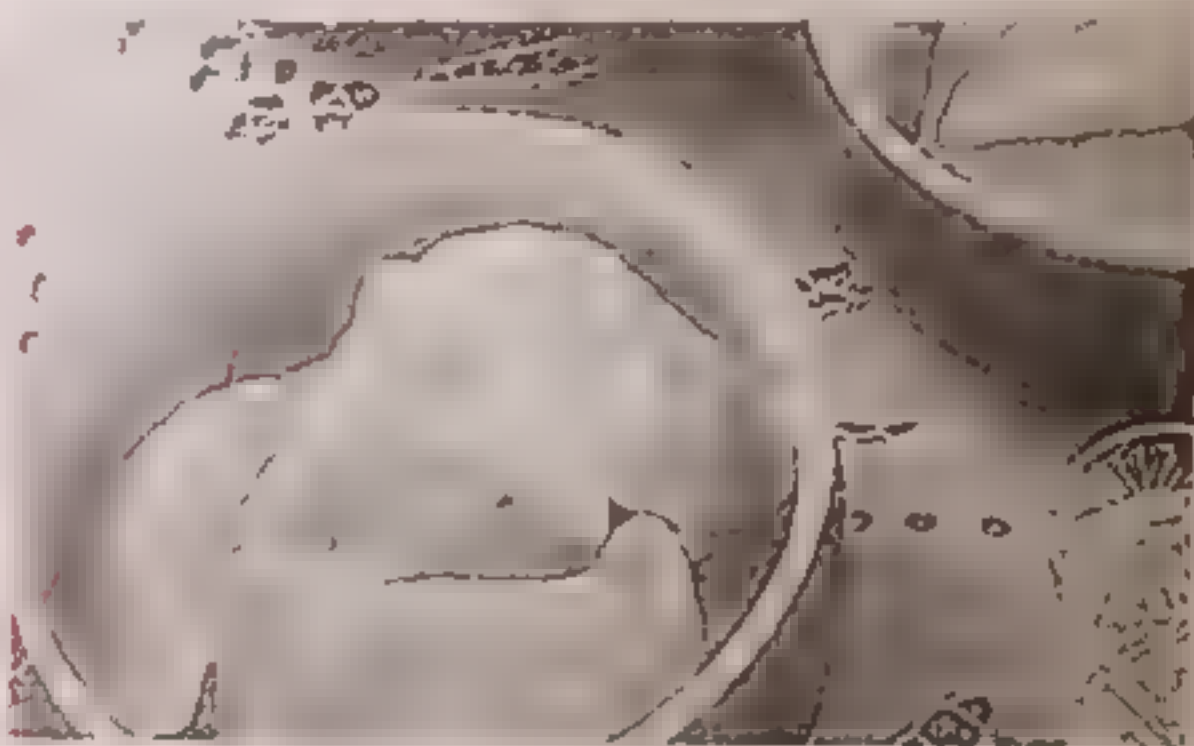
Вареники

Тесто: 2 стакана муки, 1 яйцо, 1 стакан молока, 1 ч. л. растительного масла, 1,5–2 л воды для варки; соль, сметана по вкусу. **Начинка:** 2 стакана картофельного пюре, 250 г тертого сыра, 4–5 ст. л. жареного лука, 1 ст. л. сливочного масла; соль по вкусу.

Смешать муку, соль, яйцо, молоко и растительное масло и вымесить крутое липкое тесто; раскатать его толщиной около 6–8 мм и вырезать стаканом кружочки.

Сыр, картофельное пюре и обжаренный на масле лук смешать и ложкой разложить начинку по кружочкам из теста, сложить пополам и плотно защипнуть края. Подсоленную воду довести до кипения и опустить туда вареники. Варить примерно 8–10 минут, пока не всплывут. Подавать со сметаной или сливочным маслом с уксусом.

В качестве начинки можно использовать творог, вишню, брынзу.



Пампушки украинские

400 г муки, 1 ст. л. сахара, 15 г дрожжей, 2–3 ст. л. растительного масла, 3/4 стакана воды; соль по вкусу. **Соус:** 2–3 зубчика чеснока, 1/2 стакана мясного бульона, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. зелени укропа; перец, соль по вкусу.

Замесить из указанных компонентов тесто и дать ему подняться. Сделать маленькие шарики величиной с грецкий орех и выложить их на смазанный маслом лист на расстоянии 1 см друг от друга. Дать тесту расстояться и поставить в духовку.

Для соуса к пампушкам развести бульоном растертый чеснок, зелень укропа, масло, соль и перец.

Охлажденные пампушки сложить в кастрюлю, залить соусом и слегка встряхнуть, чтобы они как следует пропитались.

Пампушки подают к различным первым блюдам вместо хлеба.

ГОТОВИМ

№ 4 (17)
Апрель
2004 г.

ВКУСНО

Выходит 1 раз в месяц

Кулинарные рецепты
для будней и праздников

**Салат мясной
с черносливом** Стр. 2



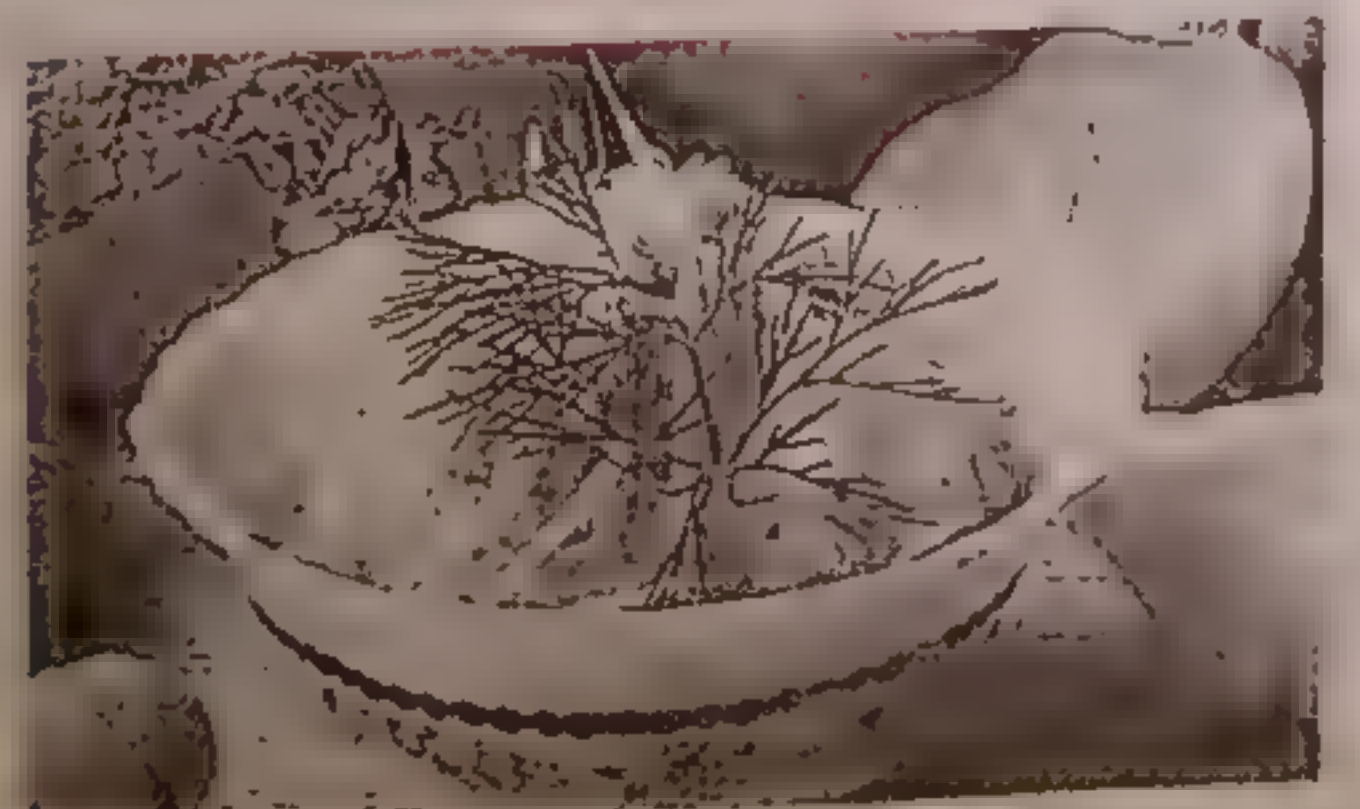
**Курица, тушенная
в томате** Стр. 6



**Рогалики с изюмом
и маком** Стр. 10



**Салат из овсяных
хлопьев** Стр. 14



Пасха

Стр. 13

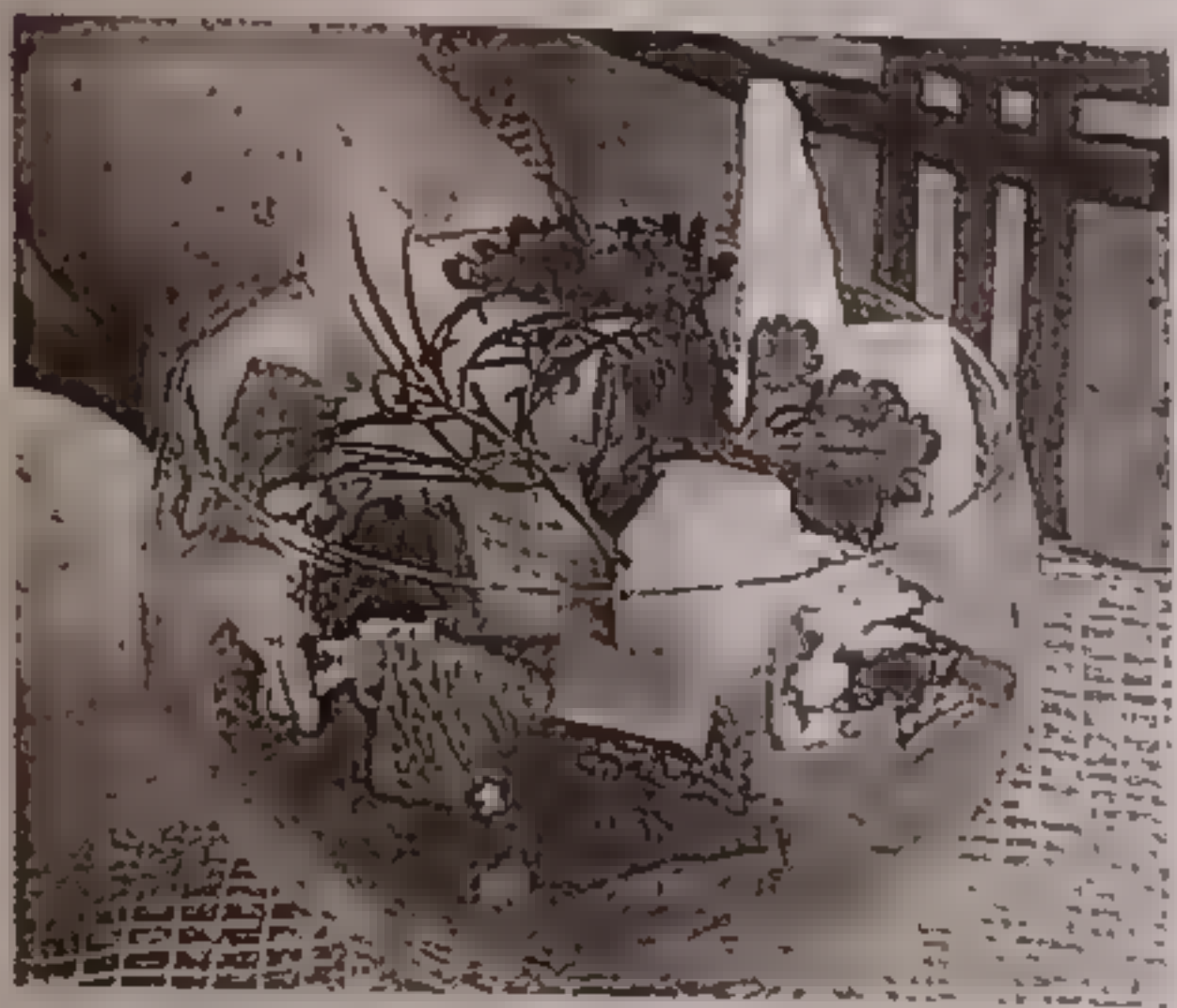


Со светлым
Христовым Воскресением!

Салат мясной с черносливом

100 г отварной говядины, 1–2 картофелины, 2 вареных яйца, 50 г майонеза, 60 г чернослива без косточек, зелень петрушки и укропа для оформления; соль по вкусу.

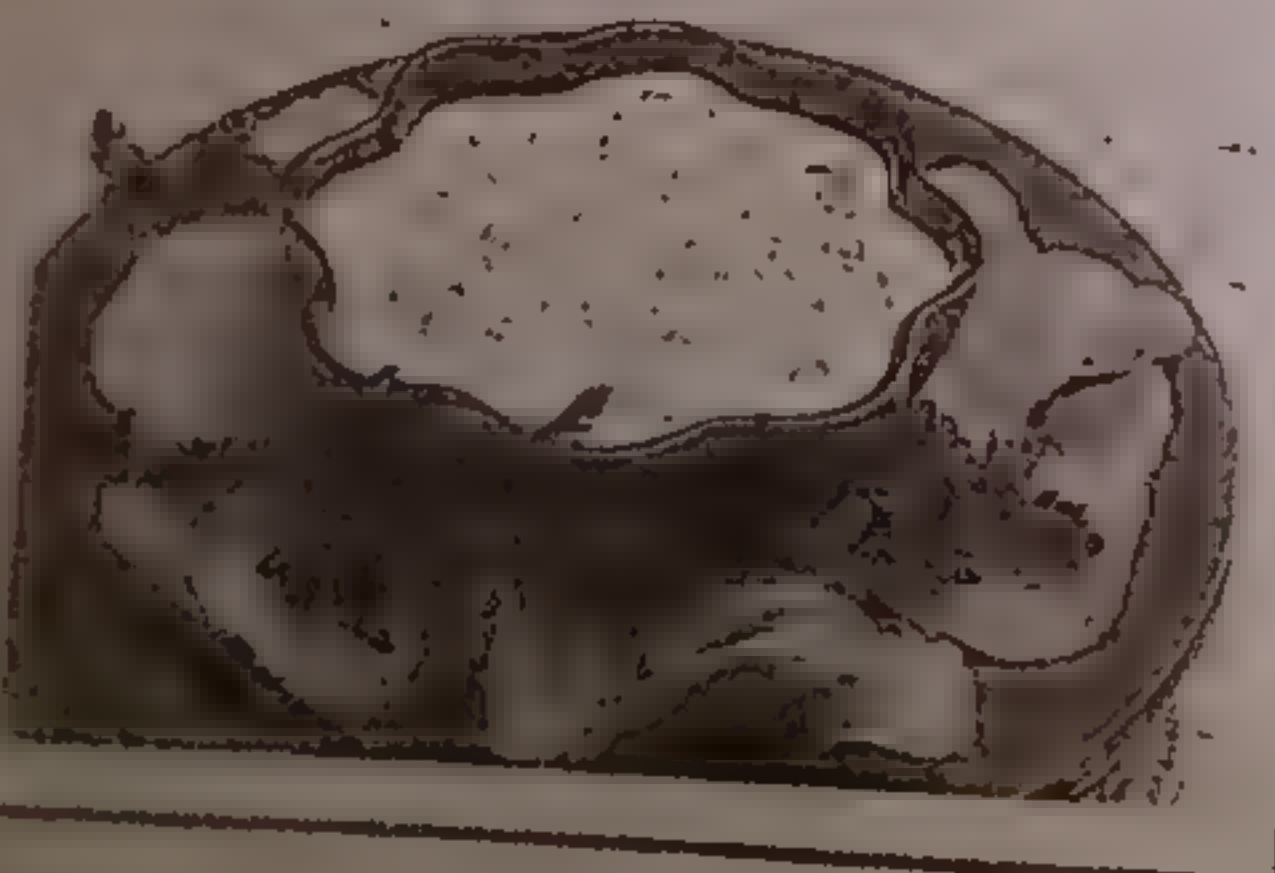
Картофель очистить, промыть, отварить в подсоленной воде. Остудить. Чернослив промыть теплой водой, просушить. Мясо, картофель, чернослив и яйца нарезать кубиками. Подготовленные продукты выложить в глубокую прозрачную салатницу, посолить, поперчить, заправить майонезом и оформить зеленью.



Чипсы с яичным соусом

180 г острых чипсов, 2 вареных яйца, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. майонеза, 1 ч. л. порошка кэрри, 2 ст. л. свежей измельченной зелени петрушки, 1–2 ч. л. лимонного сока; перец, соль по вкусу.

Приготовить соус. Смешать сметану, майонез и порошок кэрри. Хорошо взбить. Добавить мелко нарезанные яйца, зелень петрушки (1 ст. ложка), лимонный сок, поперчить, посолить и тщательно перемешать. Перелить соус в небольшую миску и накрыть пищевой пленкой. Охладить в холодильнике в течение 2 часов. Перед подачей поставить миску в центр большого блюда, посыпать оставшейся зеленью петрушки. Вокруг разложить острые чипсы.



Паштет «Королевский»

Этот паштет отличается минимальным набором продуктов и простотой исполнения, что вовсе не сказывается на его превосходных вкусовых качествах.

2 стакана грецких орехов, 5 зубчиков чеснока, 1 плавный сырок, 2 ст. л. майонеза; перец, соль по вкусу. Для подачи: 6–8 ломтиков белого хлеба или батона, 1/2 пачки сливочного масла.

Пропустить через мясорубку грецкие орехи. Чеснок очистить, натереть на мелкой терке. Плавный сырок растереть с майонезом, смешать все вышеперечисленные компоненты, поперчить, посолить. Ещё раз всё тщательно перемешать и поставить в холодильник. К столу подавать на ломтиках белого хлеба или батона, намазанных сливочным маслом.

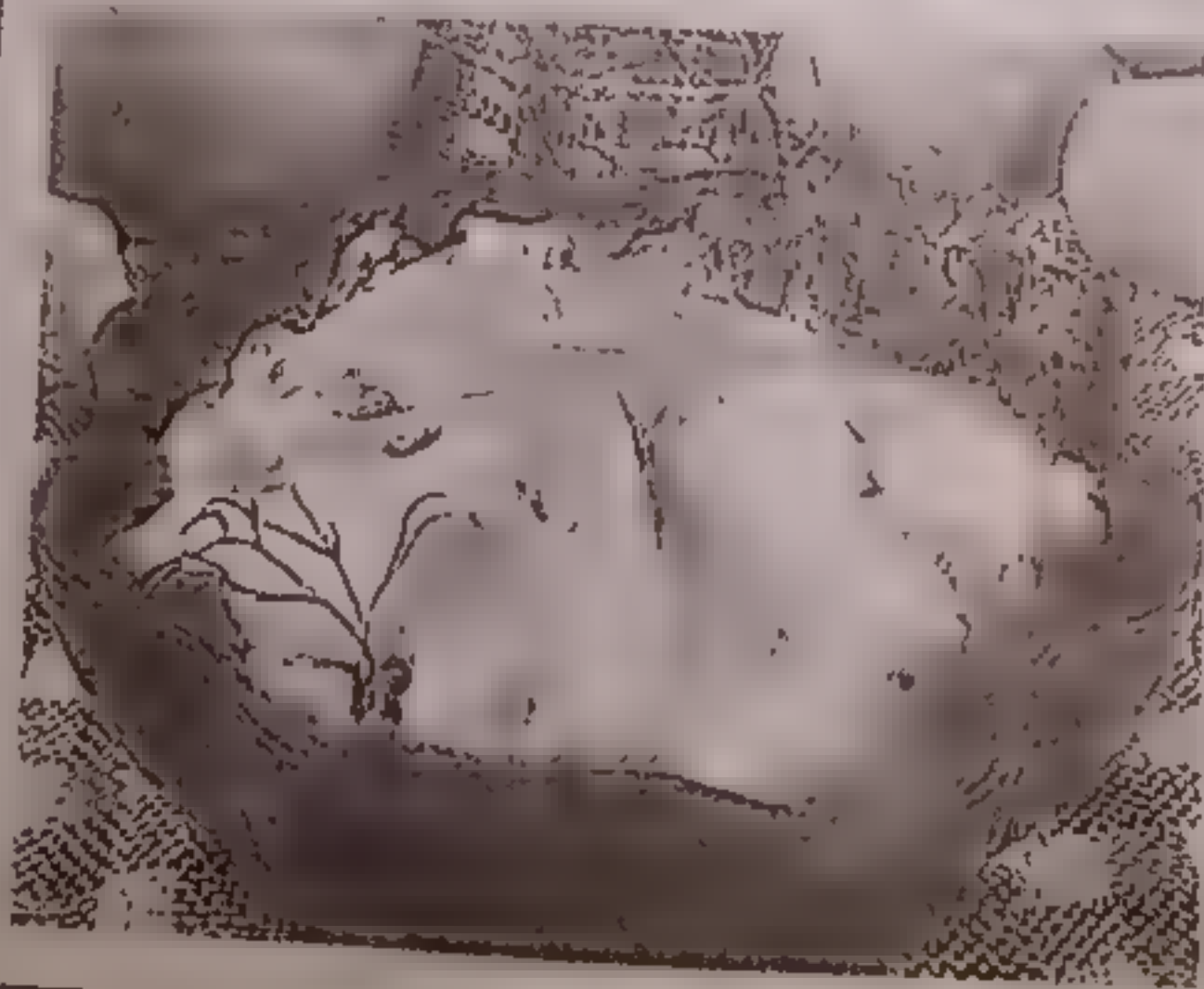
ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

* Чаше всего для заправки салатов используют майонез. К майонезу можно добавить соевый соус, кетчуп, горчицу с сахаром, толченый чеснок, тертый сыр, перемолотые орехи, творог.

Салат картофельный с орехами

3 картофелины, 1 яблоко, 1 стакан мелко рубленых грецких орехов, 2 ст. л. уксуса, 7 ст. л. растительного масла, по 1/2 ч. л. перца и соли.

Картофель очистить, промыть, отварить в подсоленной воде, остудить, нарезать ломтиками. Яблоки очистить от кожицы, нарезать дольками (3–4 дольки оставить для оформления). В салатницу выложить подготовленные картофель и яблоко, добавить орехи (немного оставить для оформления), заправить уксусом, смешанным с солью, перцем и растительным маслом. Украсить салат орехами и дольками яблока.



От наших читателей

Добрый день, уважаемая редакция газеты «Готовим Вкусно». Я ваша постоянная читательница. Много блюд готовлю по вашим рецептам. Хотела бы предложить и свои рецепты. Надеюсь, они многим понравятся.

Сельдь, рубленая с картофелем и яичными желтками

3–4 вареные картофелины, 1 соленая сельдь, 2 вареных яйца, 0,5 стакана сметаны, 1/2 пучка зеленого лука.

Сельдь очистить от кожицы, пропустить через мясорубку вместе с картофелем и яичными желтками. Выложить массу на тарелку, придать форму сельди, залить сметаной, посыпать мелко нарезанными яичными белками, смешанными с мелко нарезанным зеленым луком.

Редька с сухариками и шкварками

4 средние редьки, 2 луковицы, 2–3 ломтика черного хлеба, гусиный или куриный жир; соль по вкусу.

Редьку вымыть, очистить от кожуры, нарезать тонкой соломкой или натереть на терке. Ломтики хлеба нарезать мелкими кубиками, посыпать солью и подсушить в духовке. Разогреть на сковороде гусиный или куриный жир и обжарить в нем очищенный и мелко нарезанный лук. В салатник горкой выложить подготовленную редьку, вокруг выложить сухарики, сверху — лук и полить оставшимся жиром со шкварками.

Закуска сельская

8 картофелин, 150 г свиного шпика, 1 ст. л. растительного масла; перец, соль по вкусу.

Картофель тщательно вымыть, разрезать пополам и слегка подсолить и поперчить. Свиной шпик нарезать тонкими прямоугольными ломтиками размером примерно 3х4 см. Проколоть каждый кусочек шпика по диагонали деревянной шпажкой. В каждую половинку картофелины воткнуть шпажку с наколотым на ней шпиком, выложить на смазанный маслом противень и запечь в духовке. Подавать на стол в горячем виде.

Турбина Е. А., г. Иваново

кухни бы
торого о
ни у ког
Оливье,
«Москва
в нем тра
ся к иско
ляются о
шек, вар
полную с
«Оливье»

300 г ва
реной г
ных огу
ных яйц
лени ук
го масла
соль по

Лук оч
ми и об
масле. О
жицы, и
кой, яй
Подготов
жить в п
солить, п
лень (1 с
таной и о

САЛАТ «ОЛИВЬЕ»



Вот уже много десятилетий в праздничном застолье – от богатого ресторанного стола до студенческой вечеринки – обязательно присутствует традиционное кушанье с французско-аристократическим названием – салат «Оливье». Каждый из нас кушал его не единожды. Он, пожалуй, самый любимый. Изобрел этот салат в 1860-е годы повар-француз Люсьен Оливье – владелец московского ресторана «Эрмитаж». Это был ресторан с белоколонными залами, отдельными кабинетами, сверкавшими зеркалами, люстрами и дворцовой роскошью отделки и мебелировки. Официанты были одеты, как русские полковые: в белые голландского полотна рубахи, подпоясанные шелковыми поясами. Главной достопримечательностью эрмитажной кухни был изобретенный хозяином салат «Оливье», способ приготовления которого он держал в тайне. Многие повара пытались приготовить этот салат, но ни у кого он не получался. Секрет этого блюда раскрыл бывший подмастерье Оливье, Иван Михайлович Иванов, работавший позже шеф-поваром ресторана «Москва». По всеобщей популярности этого салата, а также по использованию в нем традиционно русского набора продуктов, этот салат, безусловно, относится к исконно русским блюдам. Как известно, главными его составляющими являются отварная картошка, отварное куриное филе или колбаса, зеленый горошек, вареные яйца и майонез. В остальном этот салат предоставляет хозяйке полную свободу фантазии. Существуют десятки рецептов приготовления салата «Оливье». Как говорится, на любой вкус.

Оливье грибной с печеню

300 г вареных грибов, 200 г вареной говяжьей печени, 2 соленых огурца, 2 луковицы, 3 вареных яйца, 2 ст. л. нарезанной зелени укропа, 2 ст. л. растительного масла, 150 г сметаны; перец, соль по вкусу.

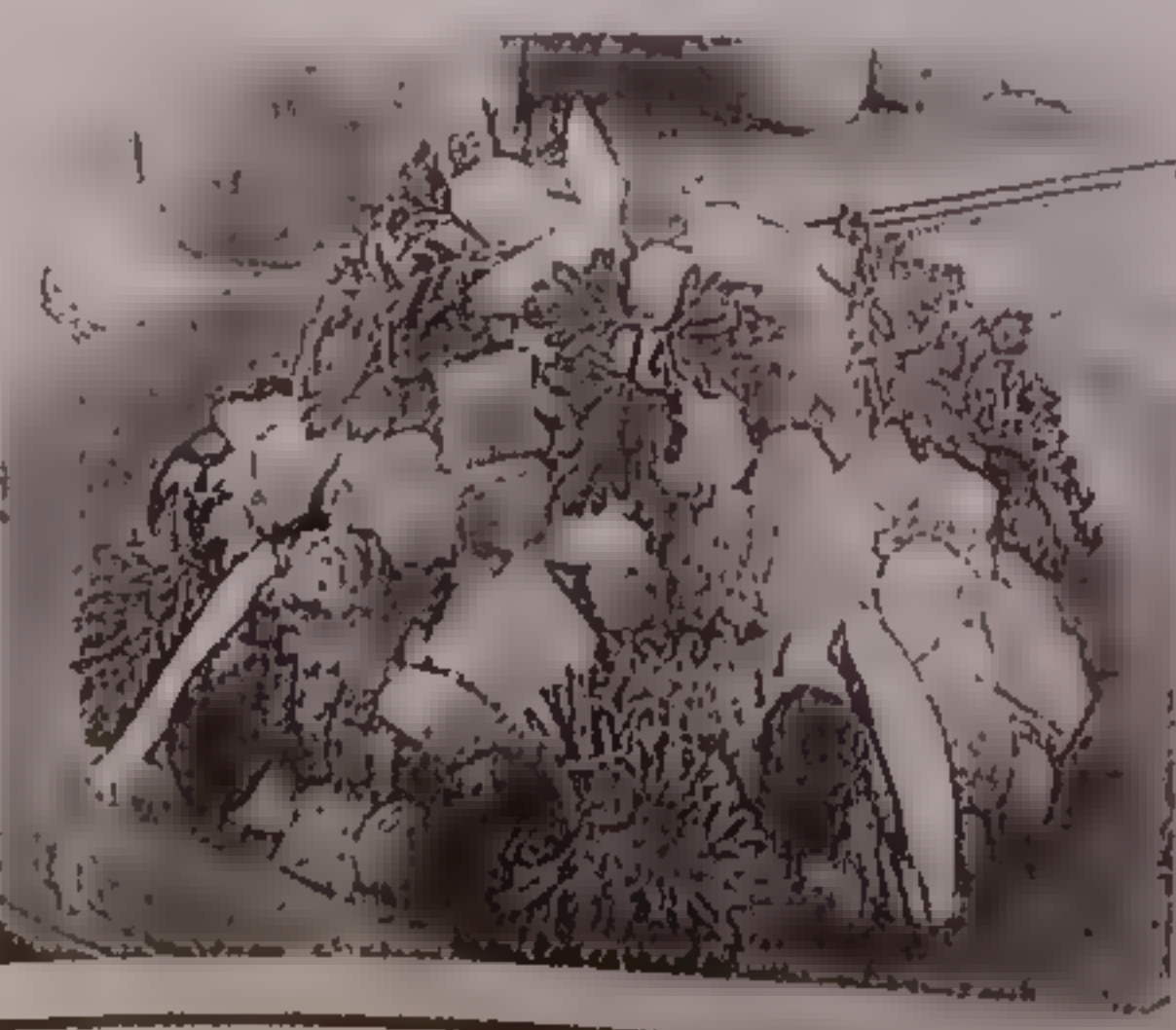
Лук очистить, нарезать кольцами и обжарить в растительном масле. Огурцы, очищенные от кожицы, и печень нарезать соломкой, яйца и грибы – кубиками. Подготовленные продукты выложить в прозрачную салатницу, посолить, поперчить, добавить зелень (1 ст. ложку), заправить сметаной и оформить зеленью.



Оливье мясной с маслинами

100 г ветчины, 100 г отварной говядины, 4–5 вареных картофеля, 2 маринованных огурца, 2 вареных яйца, 3 ст. л. зеленого горошка, 3 ст. л. растительного масла, 100 г майонеза, 4–5 маслин для оформления; перец, соль по вкусу.

Картофель, ветчину, мясо, огурцы и яйца нарезать кубиками, выложить в салатницу, перемешать. Заправить салат растительным маслом, майонезом, посолить, поперчить, перемешать. Оформить маслинами.



Оливье «Любимый»

4–5 вареных картофелин, 2–3 моркови, 1 банка консервированного зеленого горошка, 2–3 соленых огурца, 250 г вареной колбасы, 3 вареных яйца, 1 ст. л. не очень горькой горчицы, 300 г майонеза, 1 ч. л. лимонного сока, веточки петрушки для оформления; перец, соль по вкусу.

Подготовленные продукты нарезать мелкими кубиками. Выложить в салатницу, добавить зеленый горошек (предварительно слив жидкость), и заправить смесью майонеза, горчицы и лимонного сока. Поперчить, посолить и осторожно перемешать. Салат украсить веточками петрушки.

Оливье по-праздничному

200 г отварной говядины, 2–3 вареных свеклы, 3 вареных моркови, 4 вареных яйца, 1 луковица, 100 г майонеза; соевый соус, соль по вкусу.

Овощи натереть на терке. Мясо нарезать мелкими кусочками. Яйца (желтки отдельно от белков) и очищенный лук мелко нарезать. Каждый компонент салата посолить. Продукты выкладывать в салатник, промазывая каждый слой майонезом в следующей последовательности: свеклу, морковь, мясо, белки, лук и желтки. Сверху слегка сбрызнуть соевым соусом.

Оливье из ветчины с грибами

100 г ветчины, 1 вареное яйцо, 1/2 банки зеленого горошка, 1/2 банки маринованных грибов, 8 маслин без косточек, 2 ст. л. майонеза; соль по вкусу.

Вареные яйца, ветчину мелко нарезать, выложить в салатницу, добавить зеленый горошек и маринованные грибы (без жидкости), заправить майонезом, посолить, хорошо перемешать и украсить маслинами.

Оливье с кукурузой

200 г вареной говядины, 2 вареных картофелины, 1–2 соленых огурца, 4 вареных яйца, 1 банка консервированной кукурузы, 3/4 стакана майонеза, 1/2 стакана сметаны, 1 пучок зеленого лука; перец, соль по вкусу.

Мясо, картофель, яйца, очищенные от кожуры огурцы нарезать кубиками. Выложить в салатницу, добавить консервированную кукурузу (жидкость слить), поперчить, посолить, залить майонезом, смешанным со сметаной, посыпать мелко нарезанным зеленым луком, перемешать.

От наших читателей

Картофельно-морковный суп

5-6 картофелин, 2 моркови, 3 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. муки, 1 л овощного бульона, 1 пучок петрушки, 1 баночка колбасного фарша, 2 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана сливок; перец, соль по вкусу.

Картофель и морковь очистить, промыть. Нарезать картофель кубиками, а морковь — ломтиками. В большой кастрюле разогреть растительное масло. Потушить в нём картофель и морковь. Посыпать мукой, хорошо перемешать. Затем влить бульон, накрыть крышкой и варить на слабом огне 25 минут. Петрушку промыть, мелко нарезать. Колбасный фарш перемешать с половиной нормы подготовленной петрушки, поперчить. Разогреть сливочное масло в сковороде. Сделать из колбасного фарша фрикадельки и поджарить их со всех сторон до золотистого цвета. В суп добавить сливки, прокипятить, положить фрикадельки и варить 5 минут. Затем суп посолить, поперчить и добавить оставшуюся петрушку.

Козлова Т. В., г. Ярославль

Суп из курицы и лука-порей

1 средняя курица, 100 г лука-порея, 1,5 ст. л. сливочного масла, 1 л куриного бульона; зелень петрушки, перец, соль по вкусу.

Тушку курицы промыть, порубить на кусочки средней величины. Лук-порей нарезать кольцами. В сковороде разогреть сливочное масло, положить слегка подсоленные и поперченные кусочки курицы, подготовленный лук-порей и все вместе обжарить. Бульон довести до кипения, заложить в него обжаренные кусочки курицы и лук-порей, веточку петрушки и варить до готовности курицы. Затем кусочки курицы вынуть из бульона, удалить косточки. Мякоть курицы мелко нарезать, снова положить в суп, поперчить, посолить, и довести до кипения.



От наших читателей

Вот попробуйте приготовить первые блюда по рецептам моей свекрови, не пожалеете! Ольга Николаевна (это моя свекровь) у нас настоящий мастер по приготовлению первых блюд. Особенно вкусными у нее получаются супы и щи. Попробуйте приготовить.

Суп перловый с грибами

200 г грибов, 4 ст. л. перловой крупы, 4 картофелины, 1 морковь, 2 ст. л. растительного масла, 1,5–2 л воды; лавровый лист, перец, соль по вкусу.

Грибы промыть, отварить в подсоленной воде со специями, бульон процедить. В кипящий бульон засыпать крупу, а через 10–15 минут положить очищенный, промытый и нарезанный кубиками картофель. Морковь очистить, натереть на крупной терке и спассеровать с мукой (1 ст. ложка) на растительном масле, затем добавить 3–4 ст. ложки бульона и нарезанные соломкой грибы. На слабом огне потушить 2–3 минуты. Затем морковь и грибы выложить в суп и варить еще 5 минут на слабом огне, прикрыв крышкой.

Щи сборные

2–2,5 л воды, 200 г грудинки, 200 г ветчины, 200 г свинины, 200 г мяса курицы, 800 г квашеной капусты, 4–5 луковиц, 100 г растительного масла, 1 ст. л. муки, корень петрушки; специи, соль по вкусу.

Нарезать кусочками грудинку, свинину, ветчину, курицу, залить водой, посолить и варить 25-30 минут. Лук очистить, мелко нарезать, обжарить вместе с квашеной капустой на растительном масле, затем положить в бульон. Добавить мелко нарезанный корень петрушки, специи, обжаренную до золотистого цвета муку и варить до готовности. Подавать со сметаной.

Давыдова Светлана, г. Воронеж

Тыквенный суп по-французски

1,2 л молока, 5 картофелин, 700 г тыквы, гренки из пшеничного хлеба для подачи; перец, соль по вкусу.

Картофель и тыкву очистить, промыть, нарезать мелкими кубиками и отварить в подсоленной воде (1,5 л), протереть, предварительно слив воду. В протертую массу влить горячее молоко, добавить перец, соль, хорошо размешать и довести до кипения. Отдельно подать гренки из пшеничного хлеба.

Семенова Л. П., г. Тула

Суп капустный по-итальянски

1 небольшой кочан капусты (1 кг), 6–8 ломтиков тостерного белого хлеба, 6–8 ломтиков сыра, 1 л мясного бульона, сливочное масло для смазывания формы и на переслоение продуктов; соль по вкусу.

Кочан капусты разрезать на четвертинки, вырезать кочерыжку, капусту нашинковать. Залить капусту водой, посолить и отварить до мягкости. Затем капусту переложить в сито и дать воде стечь. Жаростойкую глубокую посуду смазать сливочным маслом. Бульон разогреть. Духовку нагреть до 220 градусов. На дно смазанной маслом посуды положить несколько ломтиков хлеба и сбрызнуть их бульоном. На хлеб положить слой капусты, ломтики сыра и кусочки масла. Так же укладывать следующие слои, пока не кончатся все компоненты. Верхним слоем должны быть ломтики хлеба с маслом. Залить все оставшимся бульоном и на 20 минут поставить в разогретую духовку.



молоко
добавля

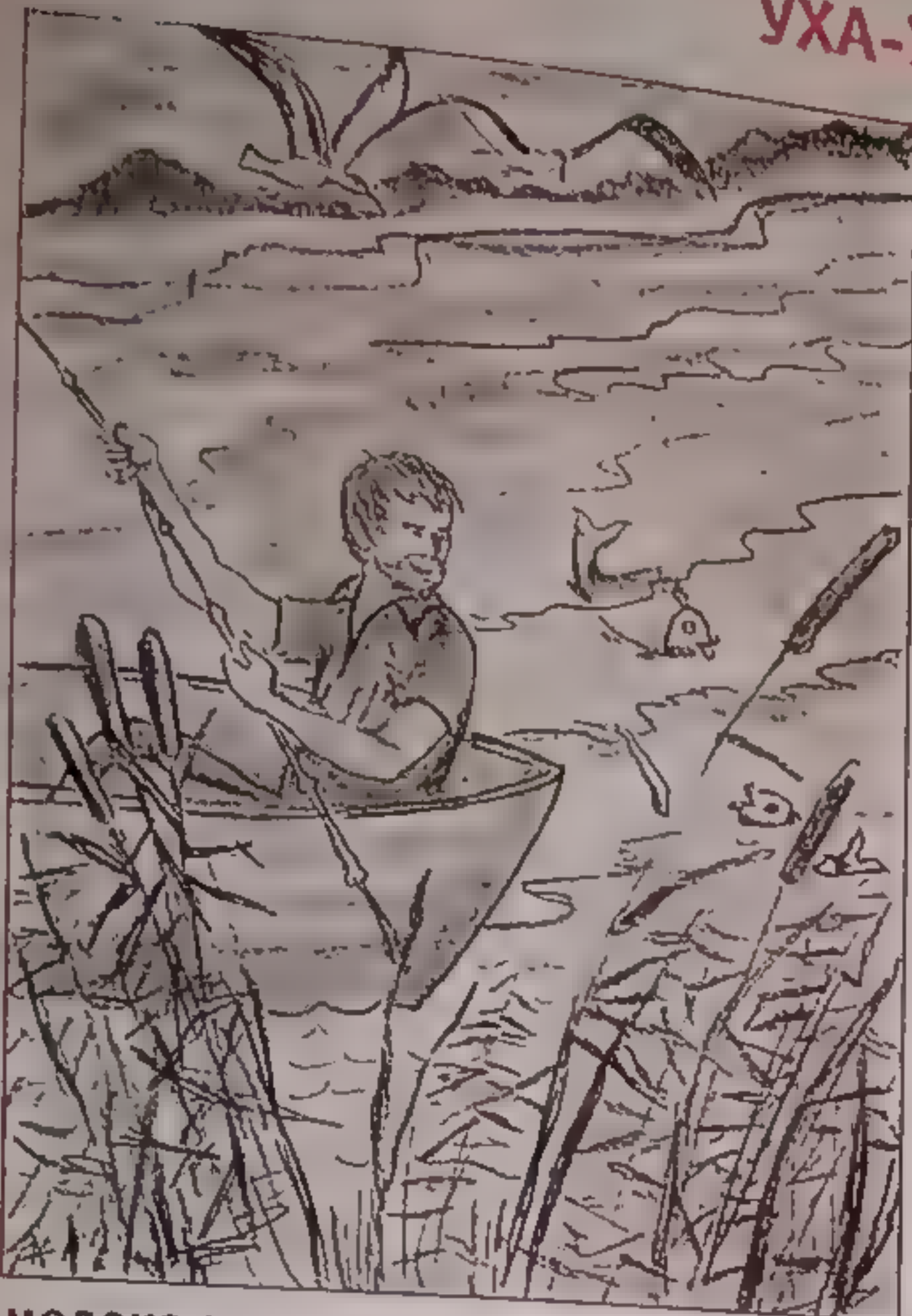
1,5 л бульона,
вица, 3 в
4 ст. л. ра
ный лук, :

Кальма
слить, кал
жарить в
щий бульс
ками огу
есть необ
вареный
занным з

300 г с
крахма
курино
имбиря
ни пет
жутное
перец,

Наре
ми. Пос
в сле
нить бу
кипени
вать по
всплыв
вить на
лить, по
и варит
в подоп
мелко
ком. Д
пель ку

УХА-УШИЦА



молоко кладут соль, очищенную мелкую рыбу, еще немного варят и в конце добавляют масло.

Уха — одно из самых известных блюд древнерусской кухни. Еще во второй половине XVII столетия она подавалась для «усадки» на царский стол. На пиру было сразу несколько видов ухи, а «меж ух едали пироги». Уха готовилась из карасей, пескарей, окуня, щуки, осетра.

В старину на Руси ухой называли вообще всякий суп (мясной, гороховый и даже сладкий), позже так стали называть только рыбный суп.

Уху готовили трех видов: белую (с луком), желтую (с шафраном), черную (с корицей, гвоздикой, перцем). Уха бывает с картофелем (бурлацкая, ростовская), с помидорами (готовят на юге России), молочная (такую уху варят на Севере): в кипящее

От наших читателей

Для любителей «рыбных дней», как говорится, от нашего стола — вашему столу рецепт вкуснейшей ухи.

Уха по-домашнему

1 банка рыбных консервов, 1/4 кочана свежей капусты, 2 л воды, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 ст. л. тертого хрена, 2 ст. л. сливочного масла; зелень укропа, лавровый лист, перец, соль по вкусу. Для лепешки: 5 яиц, 2 ст. л. молока, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. муки, 1,5 ст. л. сливочного масла, щепотка соли, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. нарезанной зелени укропа.

Капусту нашинковать и опустить в кипящую подсоленную воду. Лук, морковь, корень петрушки очистить, мелко нарезать и обжарить на сливочном масле. Подготовленные овощи опустить в кастрюлю, где варится капуста. Варить на слабом огне 10–15 минут. Затем добавить рыбные консервы, хрен, зелень укропа, лавровый лист, поперчить, посолить и варить еще 5–10 минут. Подавать с яичной лепешкой.

Лепешка. Соединить муку, желтки, сметану, посолить и тщательно перемешать, постепенно добавляя молоко. Ввести взбитые белки. Еще раз перемешать. Выложить в форму, смазанную растительным маслом, и выпекать до готовности. Готовую лепешку залить растопленным сливочным маслом и посыпать нарезанной зеленью.

Политаева М. С., г. Смоленск

Уха «Дети моря»

1,5 л бульона, приготовленного из рыбных кубиков, 500 г кальмаров, 1 луковица, 3 вареные картофелины, 1 маринованный огурец, 2 ст. л. томат-пасты, 4 ст. л. растительного масла, 4 зубчика чеснока, маслины для подачи; зеленый лук, зелень по вкусу.

Кальмары очистить от кожицы, опустить в кипящую воду на 2–3 минуты. Воду слить, кальмары остудить и нарезать соломкой. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить вместе с подготовленными кальмарами на растительном масле. В кипящий бульон положить обжаренные кальмары с луком, добавить нарезанный кубиками огурец, томат-пасту, очищенный и мелко нарезанный чеснок, посолить (если есть необходимость). Варить 25–30 минут. Затем добавить нарезанный кубиками вареный картофель. Проварить 7–10 минут. Перед подачей посыпать мелко нарезанным зеленым луком, мелко нарезанной зеленью, положить маслины.

Уха с петрушкой

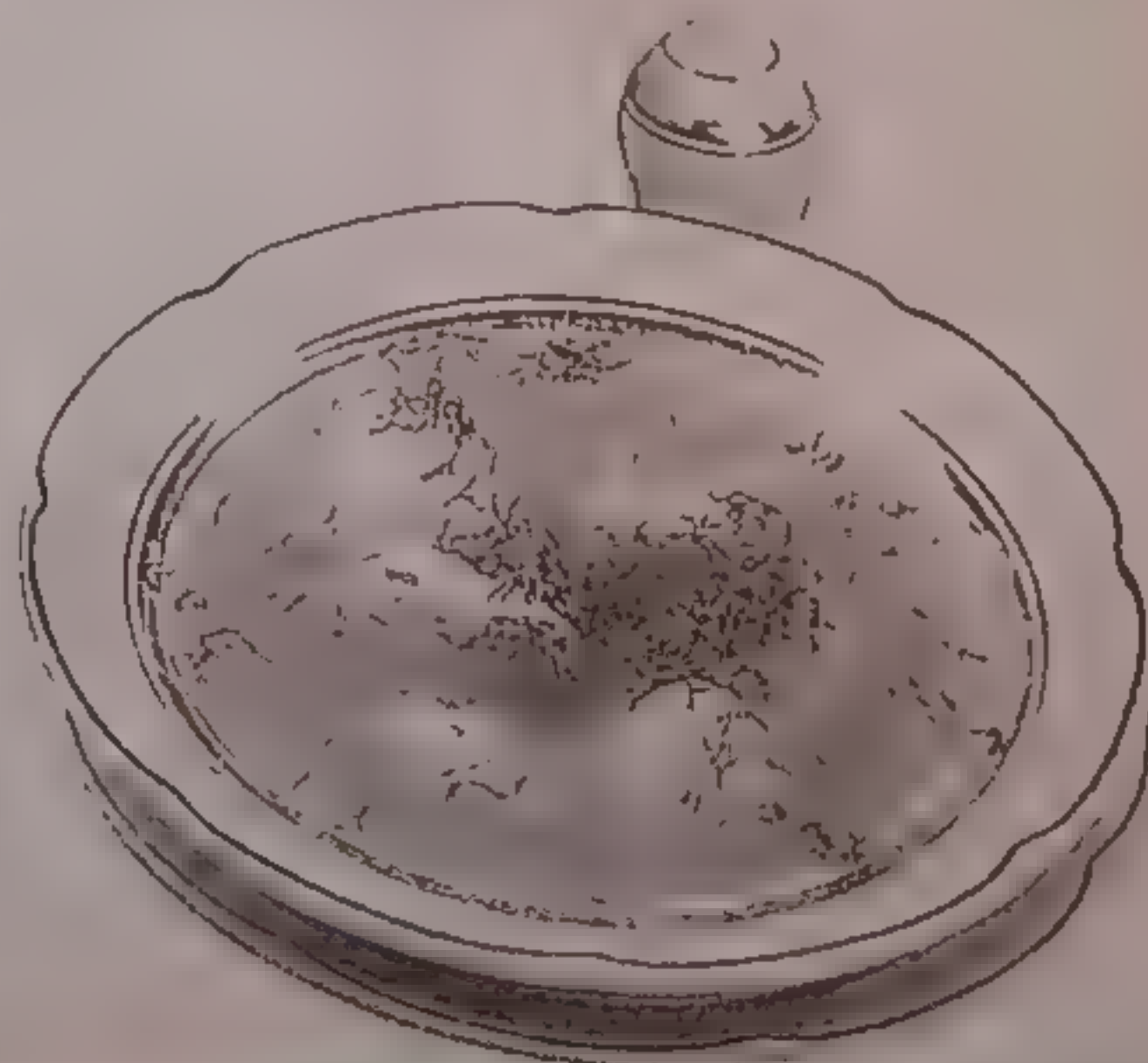
300 г филе белой рыбы, 1 ст. л. крахмала, 1 яичный белок, 600 г куриного бульона, 1 ч. л. сухого имбиря, 2 ст. л. нарезанной зелени петрушки, зеленый лук и кунжутное масло для оформления; перец, соль по вкусу.

Нарезать рыбу крупными кусками. Посыпать крахмалом, окунуть в слегка взбитый белок. Соединить бульон с имбирем, довести до кипения. Добавить рыбу (закладывать по одному куску). Когда рыба всплывет на поверхность, добавить нарезанную петрушку, посолить, поперчить. Уменьшить огонь и варить 1–2 минуты. Разлить суп в подогретые тарелки и посыпать мелко нарезанным зеленым луком. Добавить по несколько капель кунжутного масла.

Уха по-днестровски

1 кг крупной рыбы, 2 корня петрушки, 2 л воды, 2 луковицы, 5–7 картофелин, 1–2 свежих помидора, 1 сладкий перец, 2 ст. л. сливочного масла, 2 лавровых листа, 5–6 горошин перца, 3–4 зубчика чеснока, 1 ст. л. зелени укропа; соль по вкусу.

Рыбу очистить и отделить от головы и костей, нарезать порционными кусками, посолить и положить в прохладное место. Сварить бульон из плавников, головы, костей и хвоста. Бульон процедить, снова вскипятить и положить очищенный, промытый и нарезанный кубиками картофель, целый очищенный лук, мелко нарезанный корень петрушки. Варить 20 минут, после чего положить куски рыбы, специи и варить еще 15 минут. За 5 минут до готовности сладкий перец и помидоры натереть на терке, очищенный чеснок растолочь, все соединить, размешать и отжать через марлю в кастрюлю. Готовый суп заправить сливочным маслом, посыпать зеленью укропа.



От наших читателей

Филе трески, запеченное с грибами

1 кг филе трески, 400 г шампиньонов, 4 луковицы, 3 ст. л. нарезанной зелени петрушки, 1 стакан тертого сыра, 1 ч. л. лимонного сока, 1/2 стакана растительного масла, 1/2 стакана муки; перец, соль по вкусу.

Филе рыбы нарезать порционными кусками, посолить, поперчить. Лук очистить, нарезать ломтиками и переложить им куски рыбы. Поставить на 1 час в холодильник. Шампиньоны промыть, мелко нарезать и слегка потушить на части растительного масла, добавить 1 ч. ложку муки, посолить и хорошо перемешать. С рыбы убрать ломтики лука, и обжарить ее, обваляв в муке, на растительном масле. Затем обжаренную рыбу переложить в жаропрочную посуду, сверху выложить шампиньоны, несколько ломтиков лука (которыми была переложена рыба), и посыпать тертым сыром. Поставить на 20 минут в разогретую до 200 градусов духовку. При подаче посыпать зеленью петрушки.

Токарев М. Н., г. Воронеж



Свинина с ананасами

1 банка консервированных ананасов (кружочками), 700 г свинины (вырезка), 1 большая луковица, 1 ст. л. растительного масла, 200 г майонеза, 1 стакан тертого сыра; соль по вкусу.

Свинину промыть, высушить салфеткой, порезать на ломтики, равные кружочкам ананасов, отбить, посолить. В глубокую посуду выложить свинину, сверху каждого ломтика должен быть кружочек ананаса. Залить сиропом, в котором были ананасы. Поставить на сутки в холодильник. На смазанный маслом противень выложить ломтики свинины, сверху каждого ломтика 2-3 колечка очищенного лука, кружочек ананаса, смазать майонезом, посыпать тертым сыром, осторожно вылить на противень маринад, в котором мариновалось мясо, и поставить в духовку. Запекать 10-15 минут.

Пыханова А. М., г. Шебекино

Котлеты натуральные из телятины

4 куса телячьего филе, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. муки, 1 ч. л. соли, 1/2 пачки сливочного масла, 200 г белого вина, 1/2 стакана мясного бульона, щепотка сухого майорана и тертого мускатного ореха, по кусочку апельсиновой и лимонной корки, на кончике ножа белого перца.



Лук очистить и нарезать колечками, чеснок очистить и мелко нарезать. Муку смешать с солью, перцем и майораном. Обвалять телячье филе в подготовленной панировке. Растопить в сковороде половину масла и слегка поджарить на нем колечки лука и чеснок. Положить котлеты и обжарить их с обеих сторон до образования румяной корочки. Залить их вином, добавить апельсиновую и лимонную корки, и под крышкой на медленном огне тушить 40-50 минут. Периодически подливать по несколько ложек мясного бульона. Затем котлеты выложить на тарелку, мясной сок процедить, добавить оставшееся масло, мускатный орех и в случае надобности подсолить.

К котлетам на гарнир подать тушеные грибы, картофельное пюре.

От наших читателей

Тушеная рыба с фасолью

600 г филе рыбы, 1 стакан фасоли, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сливочного масла, 2 луковицы, 1-2 зубчика чеснока, 100 г грибов; зелень, перец, соль по вкусу.

Фасоль замочить в холодной воде на 3-4 часа, затем отварить с зеленью в подсоленной воде до готовности. Воду слить. Филе рыбы нарезать крупно, запанировать в муке, смешанной с солью, обжарить в растительном масле (2 ст. ложки). Лук и чеснок очистить, нарезать мелкими кусочками. Грибы отварить в подсоленной воде, воду слить, грибы нарезать соломкой. Подготовленные лук, чеснок и грибы потушить в глубокой сковороде в смеси сливочного и оставшегося растительного масла 5 минут. Затем в сковороду выложить фасоль, сверху филе рыбы, поперчить, подлить воды (2 ст. ложки) и тушить на слабом огне 15-20 минут.

Яковлева А. И., г. Алексеевка

Курица, тушенная в томате

1 средняя курица, 2 ст. л. топленого масла, 2,5 ст. л. томат-пюре, 2 ст. л. сливочного масла; соль по вкусу.

Томат-пюре спассеровать на сливочном масле при помешивании. Тушку курицы промыть, нарезать на порционные куски и обжарить на топленом масле, после чего заправить томатом-пюре, добавить немного воды, посолить и тушить под крышкой до готовности. Готовую курицу выложить на сухой противень и подсушить в духовке до образования золотистой корочки.

На гарнир подать отварные макароны, заправленные соусом, в котором тушилась курица.

600 г
масла
2 ст. л.Мя
нов м
лат
сков
тить
рова
спас
пере
3-5
ную з1 ст
рас
го в
1/2с
ми
гре
мяс



ЗНАМЕНИТЫЙ БЕФСТРОГАНОВ

Свое название блюдо получило с легкой руки графа Г. А. Строганова — русского дипломата, представителя одной из самых богатых и родовитых фамилий России. Граф любил мясные блюда с пикантными соусами. И, чтобы разнообразить свое меню, решил изменить некоторые рецепты, предложив своим поварам мелко резать мясо, заливать его сметаной и тушить с добавлением разнообразных специй и пряностей.

Современный бефстроганов — это блюдо, приготовляемое из филейной части говядины, которая режется на ломтики толщиной примерно 2 см. Далее кусочки обжариваются на сковороде, заливаются сметаной, к ним прибавляются специи, и все вместе тушится до готовности.

Тем, кто любит не просто поесть, а поесть вкусно и имеет желание приготовить, мы говорим вам — приятного аппетита! Советуем не терять времени даром и приступить к интересному процессу готовки!



Бефстроганов по-английски

500 г говяжьей вырезки, 4 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана сметаны, 3 средние моркови, 2 репы, 1/2 среднего кочана капусты, 2 луковицы; перец, соль по вкусу.

Мясо промыть, нарезать кусочками толщиной примерно 2 см, обжарить в сковороде на сливочном масле, посолить, поперчить. Лук очистить и мелко нарезать, морковь очистить и натереть на крупной терке. Отдельно спассеровать лук и морковь на растительном масле. Капусту мелко нашинковать и обдать кипятком, через 1–2 минуты воду слить. В отдельной посуде смешать вместе все подготовленные продукты, добавить очищенную и нарезанную мелкими кубиками репу, посолить и тушить на слабом огне до готовности.

Бефстроганов «Крестьянский пир»

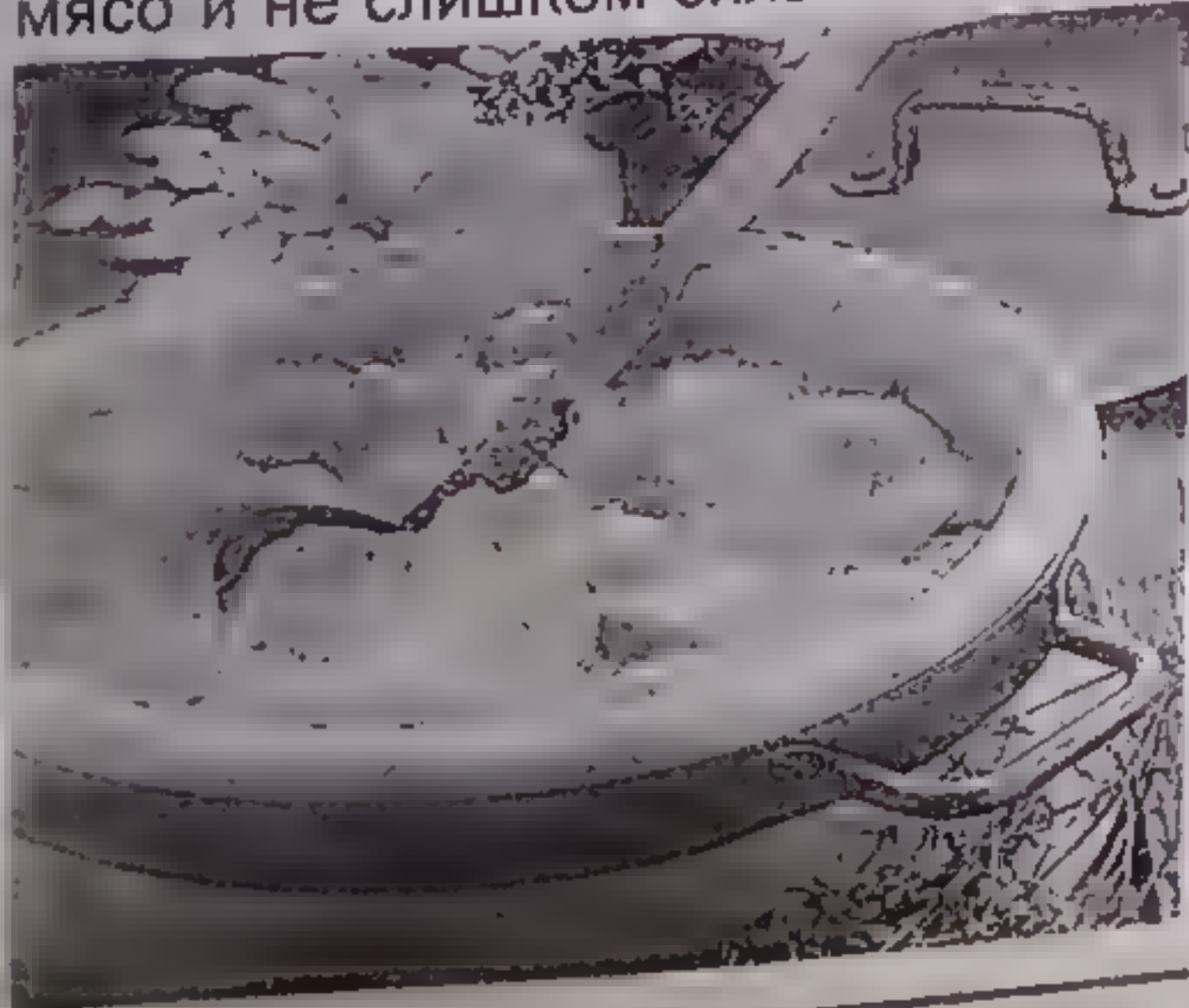
600 г говяжьей вырезки, 1/2 пачки сливочного масла, 3 ст. л. растительного масла, 3 луковицы, 2 ст. л. муки, 1/2 стакана сметаны, 3 ст. л. томат-пасты, 2 ст. л. тертого сыра; зелень укропа, перец, соль по вкусу.

Мясо промыть, нарезать очень мелкими кусочками. Обычно для бефстроганов мясо режется на кусочки примерно по 2 см, вам придется потрудиться и сделать их в два раза мельче. Нарезанное мясо посолить, поперчить, выложить в сковороду и обжарить на сливочном масле, постоянно помешивая. Лук очистить, мелко нарезать и спассеровать на растительном масле. Отдельно спассеровать муку, смешанную с 2 ст. ложками сливочного масла. Затем добавить к спассерованной муке сметану, томат-пасту и спассерованный лук, хорошо все перемешать и прокипятить. Затем залить обжаренное мясо соусом и тушить 3–5 минут. Перед тем, как снять бефстроганов с огня, добавить мелко нарезанную зелень укропа и тертый сыр, все хорошо перемешать.

Бефстроганов, тушенный с фасолью

1 стакан фасоли, 800 г телятины из лопаточной части, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. муки, 2 ст. л. томат-пасты, 1/2 чашки красного вина, 1/4 л мясного бульона, 1 лавровый лист, щепотка сухого тимьяна, 1/2 ч. л. соли, 1 банка консервированной моркови; перец по вкусу.

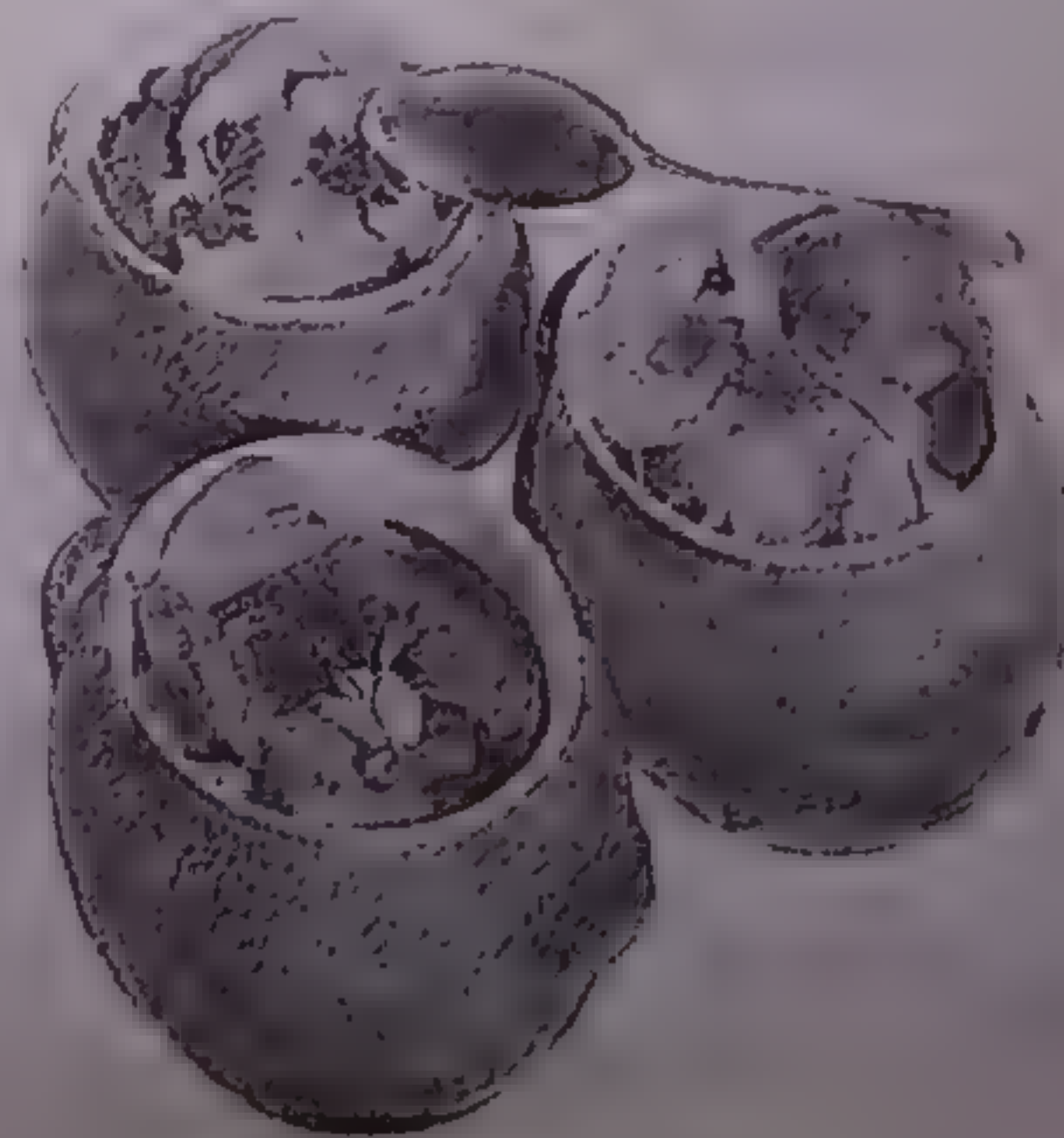
Фасоль замочить в воде на 10–12 часов. Мясо промыть, нарезать кубиками около 2 см. Лук очистить и мелко нарезать. В огнеупорной посуде разогреть растительное масло и сначала подрумянить на нем лук, потом добавить мясо и не слишком сильно его обжарить. Посыпать мукой, немного прожарить, добавить томат-пасту, тимьян, лавровый лист, залить красным вином и мясным бульоном, поперчить и довести до кипения. Духовку разогреть до 200 градусов. Подмешать к мясу фасоль вместе с водой, в которой она была замочена. Все вместе потушить в духовке около 1 часа. Консервированную морковь откинуть на дуршлаг и положить сверху на мясо. Посуду накрыть крышкой и оставить в выключенной духовке на 5–10 минут.



Тушеная говядина в горшочке

1 кг говядины, 100 г шпика, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 морковь, 2 лавровых листа, 10–12 зерен душистого перца, 2–3 гвоздики, 2 стакана пива или воды, 2–3 ломтика черного ржаного хлеба, 1/2 стакана растительного масла, 2–3 ст. л. сметаны; соль по вкусу.

Говядину промыть, нарезать на кусочки толщиной 2 см, выложить в сковороду, посолить и подрумянить на растительном масле. В горшочки равномерно разложить нарезанные ломтики шпика, очищенные и мелко нарезанные лук, морковь и корень петрушки, лавровый лист, гвоздику, посолить, перемешать, сверху положить ломтик хлеба, на который выложить подрумяненное мясо, залить пивом, добавить сметану. Поставить горшочки в разогретую до 250 градусов духовку и тушить на малом огне 30–40 минут.



Капуста, запеченная под молочным соусом

1 кочан капусты (1 кг). **Молочный соус:** 1 стакан молока, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла или маргарина, 1/2 ч. л. сахара, 1,5 ст. л. тертого сыра, 1 ст. л. нарезанной зелени петрушки, 1 ст. л. растительного масла; соль по вкусу.

Кочан капусты разрезать на четвертинки, вырезать кочерыжку, капусту нарезать крупными кусочками по 2 см. Отварить в подсоленной воде так, чтобы она оставалась слегка хрустящей. Воду слить.

Приготовить соус: муку подсушить на сковороде без изменения цвета до появления запаха каленого ореха, растереть со сливочным маслом, охладить, развести частью теплого молока, перемешать, добавить оставшееся молоко, соль, сахар и проварить 7 минут. Процедить и вновь довести до кипения. На смазанную растительным маслом форму уложить капусту, залить молочным соусом, посыпать тертым сыром и запекать в духовке при температуре 230 градусов до образования румяной корочки. При подаче посыпать нарезанной зеленью.



От наших читателей

Вашу газету читаю давно, а вот написать решила впервые. Хочу предложить вам свои рецепты, которые уже опробованы и одобрены моими близкими.

Глазунья «Бабушкина гордость»

2-3 яйца, 1/2 стакана сметаны, 1/2 стакана тертого сыра, 20 г сливочного масла; соль по вкусу.

Сметану растопить на сковороде, вбить яйца, немного посолить. На каждое яйцо положить по небольшому кусочку сливочного масла и поставить сковороду в разогретую духовку. Через 3-4 минуты яйца посыпать сыром и запечь до готовности.

Свекольные котлеты с творогом

5-6 вареных свекел, 3 ст. л. тертого сыра, 1 ст. л. манной крупы, 300 г домашнего творога, 1-2 яйца, 4 ст. л. панировочных сухарей, 3 ст. л. сливочного масла, 1 стакан сметаны, 2 бульонных кубика, растительное масло для жарки; соль по вкусу.

Свеклу очистить, пропустить через мясорубку, положить в кастрюлю, добавить 2 бульонных кубика, сливочное масло и прогреть смесь до полного растворения кубиков и сливочного масла. Всыпать манную крупу, тщательно перемешать, остудить. Затем добавить тертый сыр, яйца, посолить и хорошо перемешать. Сформовать котлеты, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон. Подавать со сметаной.

Панина Наташа, г. Белгород

От наших читателей

Рисовая каша в горшочке

2 стакана риса, 3 ст. л. томатного соуса, 1/2 стакана растительного масла, 2 луковицы, 2 моркови, 1 головка чеснока; соль по вкусу.

Рис промыть и замочить в холодной воде на 30 минут. Затем воду слить, рис выложить в горшочки до половины высоты, залить горячей водой на 3/4 и поставить в духовку. Лук, чеснок очистить и нарезать мелкими кубиками, морковь очистить и натереть на терке. Подготовленные лук, чеснок и морковь обжарить на растительном масле, залить томатным соусом и проварить на слабом огне 7 минут. Когда рис в горшочках будет почти готов, залить его томатной массой, посолить и готовить в духовке еще 10 минут.

Шарова Т. П., г. Оренбург

От наших читателей

Дорогие хозяйки! Приготовьте это блюдо для своих домашних. Готовится оно быстро, из доступных продуктов, особенно оно придется кстати к семейному ужину, когда вечером за столом собирается вся семья.

Омлет «Крестьянский»

6-8 картофелин, 2-3 ст. л. тертого сыра, 2 яйца, 100 г шпика или окорока, 1 луковица, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа или петрушки; перец, соль по вкусу.

Картофель очистить, промыть, нарезать крупными дольками. Шпик (или окорок) нарезать мелкими кусочками, обжарить на сковороде, чтобы вытопился жир. В растопленный жир добавить очищенный и мелко нарезанный лук, подготовленный картофель, обжарить, прикрыть крышкой и на слабом огне довести до готовности. Затем посыпать сыром, зеленью, залить равномерно взбитыми яйцами, приправить перцем и поставить запекаться в духовку. Подавать с консервированными овощами.

Боронина О. Н., г. Губкин

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

* Прежде чем потереть сыр, терку желательно смазать растительным маслом.

* Лук хорошо подрумянится, если при жарке в масло добавить немного сахара.

* Омлет станет вкуснее, если добавить в него на каждое яйцо по 1 ст. ложке сметаны.

Картофельные галушки

10-12 картофелин, 1 яйцо, 1 стакан муки, 200 г брынзы, 150 г копченой грудинки, 1 луковица, 3-4 зубчика чеснока, 1-2 ст. л. нарезанной зелени укропа; перец, соль по вкусу.

Картофель очистить, промыть, натереть на крупной терке, смешать с яйцом и солью, добавить муку и хорошо перемешать. В кипящую подсоленную воду опустить по очереди кусочки полученного из картофельной массы теста и варить до тех пор, пока не всплывут. Вынуть галушки из воды и положить на красивое блюдо. Лук очистить, нарезать кольцами и обжарить на сковороде с мелко нарезанной грудинкой. Галушки посыпать измельченной брынзой, луком с грудинкой, добавить очищенный и растертый с зеленью чеснок.



Пельмени

Тесто: 2 ст. л. муки, 1/2 стакана воды.
Фарш: 300 г мяса, 1 луковица, 1 яйцо, соль по вкусу.

Муку просеять, добавить воду, замесить тесто. Фарш: мясо пропустить через мясорубку, добавить лук, яйцо, соль. Тесто раскатать в тонкий пласт, вырезать кружочки, положить фарш, защипнуть края. Варить в кипящей воде 10-12 минут.



ПЕЛЬМЕННОЕ РАЗНООБРАЗИЕ

Родиной пельменей является не Сибирь или Урал, как многие считают, а Китай. Пельмени – это национальное китайское блюдо. По всей стране их насчитывается до 500 видов. Приготовление китайских пельменей – непростое занятие: разнообразные начинки укладывают на тонко раскатанное тесто и виртуозно защипывают края (по своей форме пельмени напоминают манти). Готовятся пельмени на пару.

Сибирские и уральские пельмени отличаются своим приготовлением не только от китайских, но также между собой. У сибирских пельменей тесто готовится на молоке, и молоком разводят фарш, который обычно состоит из говядины, свинины и лука. Когда раскатывают тесто, то слой его – сочень (чисто сибирское слово) – толстый. А в уральских пельменях тесто делают на воде и тонко его раскатывают. Предлагаем вашему вниманию рецепты нескольких видов пельменей: аппетитно, по-домашнему вкусно и сытно!



НАЧИНКИ ДЛЯ ПЕЛЬМЕНЕЙ

Начинка рыбная

500 г рыбного филе, 2 луковицы, 3 ст. л. сливочного масла; перец, соль по вкусу.

Филе любой рыбы (трески, щуки, зубатки) промыть, пропустить два раза через мясорубку вместе с очищенным луком, добавить соль, перец, сливочное масло, хорошо перемешать.

Начинка куриная

800 г куриного филе, 1 стакан молока или сливок; пряности, соль по вкусу.

Куриное мясо дважды пропустить через мясорубку, посолить, развести молоком или сливками и тщательно размешать (фарш не должен быть слишком жидким). Варить в кипящей подсоленной воде 10–12 минут. Подавать к столу с разогретым сливочным маслом.

Начинка из брынзы

200 г брынзы, 2–3 вареные протертые картофелины, 1 луковица; перец, соль по вкусу.

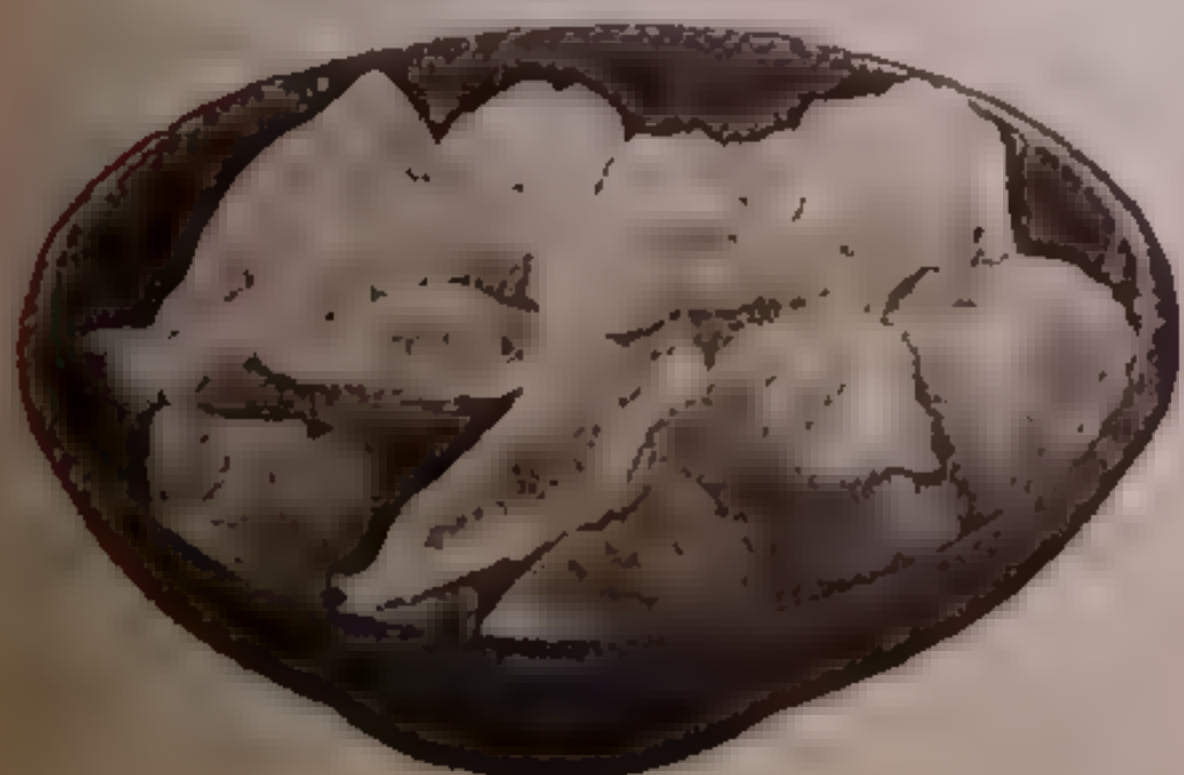
Лук очистить, мелко нарезать. Измельченную брынзу смешать с протертым картофелем, мелко нарезанным луком, перцем и солью. Тщательно все перемешать. Варить пельмени 5–6 минут. Подавать, полив растопленным сливочным маслом, с обжаренной грудинкой или корейкой.

Пельмени уральские

Тесто: 2 стакана муки, 1 яйцо, 1/2 стакана воды; соль по вкусу. **Фарш:** 300 г свинины, 200 г говядины, 1 луковица, 1/2 стакана воды, 1 яйцо; перец, соль по вкусу.

Муку просеять, насыпать на доску горкой и сделать сверху углубление, налить в него воду, смешанную с солью и яйцом. Все тщательно перемешать и замесить крутое однородное тесто. Раскатать его на лепешки толщиной в 1–2 мм и вырезать из них кружочки.

Фарш. Свинину и говядину пропустить через мясорубку вместе с очищенным луком, добавить соль, перец, воду и все перемешать. На кружочки из теста положить готовый фарш, смазать края яйцом и вылепить пельмени в виде полумесяца. При варке на 1 кг пельменей взять 4 л воды и 1 ч. ложку соли.



МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

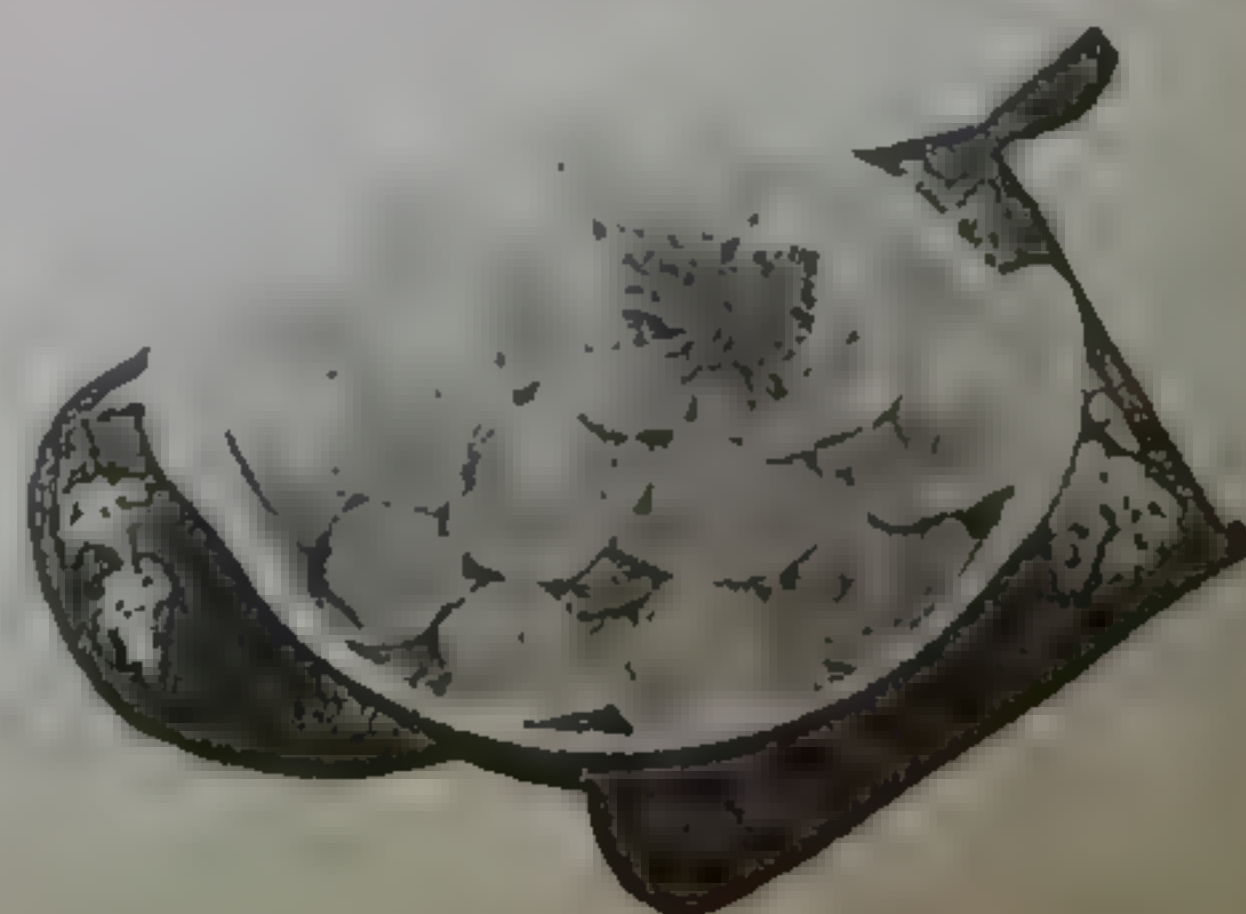
* Тесто для пельменей лучше всего приготавливать из пшеничной муки высшего сорта. Тесто должно быть крутым, излишек жидкости в нем отразится на вкусе пельменей.

Пельмени сибирские

Тесто: 2 стакана муки, 1/2 стакана молока, 1/3 стакана воды, 1 ч. л. растительного масла, 1 яйцо; соль по вкусу. **Фарш:** 300 г говядины, 300 г свинины, 1 луковица, 2–3 зубчика чеснока, 2/3 стакана молока; перец, соль по вкусу.

Смешать воду, молоко, яйцо и соль. Высыпать муку на стол горкой, сделать в ней углубление в виде воронки и, постепенно вливая в воронку жидкость, замесить тесто, в конце замеса добавить растительное масло. Тесто раскатать скалкой в слой толщиной 1 см. Рюмкой или специальной выемкой вырезать из него кружочки.

Фарш. Говядину, свинину, очищенный лук и чеснок пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, добавить молоко и хорошо размешать фарш. На каждый кружочек теста положить немного фарша, обжечь тесто, придавая ему форму полумесяца, концы которого сближены, выложить на доску, посыпанную мукой. Поставить на холод. В кастрюле вскипятить воду, посолить и быстро, по одному, опустить пельмени. Варить, пока не всплывут. Подавать горячими со сметаной, сливочным маслом, уксусом и различными соусами.



ЛАКОМЫЕ ПРЯНИКИ



орнаменты. Ни одно событие не обходилось без пряников, будь то свадьба, именины, ярмарка. Пряники были и по сей день остаются любимым лакомством детей и взрослых. Рецептов приготовления пряников существует великое множество. Некоторые из них мы и предлагаем вашему вниманию.

Перечные пряники

500 г меда, 1,5 стакана сахара, 3 яйца, 1 ч. л. соды, 1 ч. л. молотой корицы, 1/2 ч. л. молотой гвоздики, 1 пакетик ванилина, 1 ч. л. белого перца, 1 кг муки, 1/2 стакана сахарной пудры, по щепотке мускатного ореха, кориандра, имбиря, душистого перца и кардамона, масло для смазывания противня.

На умеренном огне растопить мед, добавить сахар, яйца, соду и пряности, все тщательно перемешать. Частями подмешать просеянную муку и вымесить тесто. Духовку разогреть до температуры 180 градусов. Противень смазать маслом. Из теста скатать колбочки 2 см в поперечнике и уложить их на смазанный маслом противень. Испечь в течение 10–15 минут до образования золотистой корочки и остудить на кухонной решетке. При непрерывном помешивании уварить сахарную пудру с небольшим количеством воды (5 ст. ложек), намазать этой помадкой перечные пряники и дать на кухонной решетке хорошо подсохнуть.



Пряники – древнее национальное лакомство. Они были известны еще во времена Киевской Руси. Готовили пряники на меду с использованием разнообразных пряностей – корицы, гвоздики, мускатного ореха, имбиря. За пряный вкус и аромат они получили свое название. Делали пряники фигурные, писаные, печатные, медовые, сахарные. Секреты приготовления пряников передавались из поколения в поколение. Каждый город славился своими пряниками, и по имени городов получали они свои названия: тульские, вяземские, московские, тверские, вологодские, суздальские. Особо славились печатные пряники, которые печатали (формовали) при помощи специальных досок. На пряничных досках делали различные надписи, изображали сказочных зверей, птиц, затейливые

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

* Остывшее изделие из теста надо заливать горячим сиропом, а горячее – холодным.

Пряники Тульские

Для теста: 1,5 стакана муки, 1/2 стакана сахара, 2 ст. л. меда, 1/2 пачки сливочного масла, 2 яйца, 1/2 ч. л. соды, 3 ст. л. воды, 1/2 стакана густого варенья (или повидла, джема), масло для смазывания противня; по щепотке корицы, гвоздики, ванилина. Для сиропа: 6 ст. л. сахара, 3 ст. л. воды, ароматические добавки (2 ст. л. лимонного сока, 1 пакетик ванилина).

Смешать мед с сахаром, добавить воду и нагреть до полного растворения, добавить половину просеянной муки и пряности, хорошо перемешать. Замешанное тесто охладить до комнатной температуры, добавить 1 яйцо, соду, растопленное сливочное масло, оставшуюся муку и месить до тех пор, пока не получится тесто мягкой консистенции. Готовое тесто раскатать в пласт толщиной 5–6 мм, разрезать пласт на прямоугольники, положить посередине густое варенье и размазать его почти до краев, которые смазать яйцом. Сверху варенье накрыть другим прямоугольником с рисунком. Выложить пряники на смазанный маслом противень и выпекать 10–12 минут при температуре 240–250 градусов. Испеченные пряники глазировать сахарным сиропом.

Сироп. Сахар смешать с водой, довести до кипения, снять пену и уварить сироп до пробы на «толстую нитку» (если ложкой слегка нажать на каплю сиропа на блюдце и сразу поднять ее, то за ней потянется толстая нитка сиропа). Затем охладить его, добавить лимонный сок или ванилин.



От наших читателей

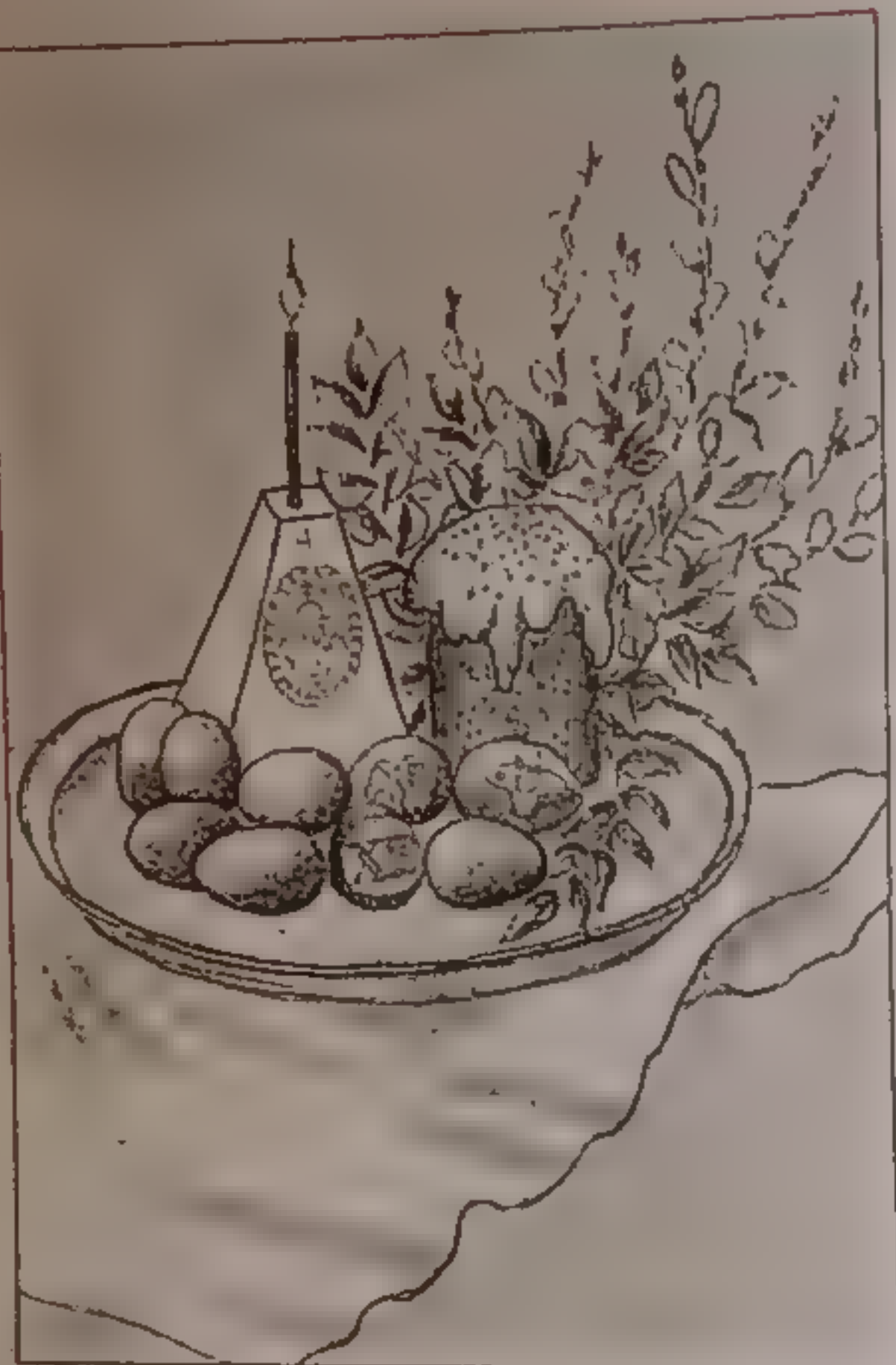
Пряники медовые с грецкими орехами

3 стакана муки, 1 стакан сахара, 1/4 стакана меда, 1/2 пачки сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, 1/2 ч. л. соды, 1/4 стакана воды, 1 стакан орехов, по щепотке гвоздики, корицы, ванилина, сливочное масло для покрытия.

Орехи поджарить до золотистого цвета, затем пропустить через мясорубку. В кастрюлю положить мед, сахар, налить воду и нагреть смесь до полного растворения меда и сахара, затем добавить половину просеянной муки, пряности и быстро перемешать. Тесто охладить, добавить яйцо, соду, растопленное сливочное масло, орехи, оставшуюся муку и месить до тех пор, пока не получится тесто мягкой консистенции. Готовое тесто раскатать в виде маленьких шариков величиной не более вишни, положить на сухой противень и выпекать при температуре 230–240 градусов 7–8 минут. После выпечки, пока прянички еще теплые, выложить их в кастрюлю, добавить растопленное сливочное масло, накрыть крышкой и встряхнуть, чтобы масло равномерно покрыло прянички и придало им блестящий вид.

Винникова Н. С., г. Ярославль

СВЕТЛЫЙ ПРАЗДНИК ПАСХИ



Светлое Христово Воскресение или Святая Пасха является величайшим из христианских праздников. Слово «Пасха» еврейское, означает «прохождение мимо», «пощада», «избавление». Пасхой называется древнейший еврейский праздник, посвященный исходу израильтян из Египта и освобождению их от египетского владычества. Так как Иисус Христос был распят перед еврейской пасхой, то это название сохранилось и за христианским праздником, хотя он и посвящен другому событию — Воскресению Иисуса Христа.

Христианская Пасха является переходящим праздником и может приходиться на время с 22 марта (4 апреля) по 25 апреля (8 мая).

В субботу, накануне Пасхи, все верующие идут в церковь на пасхальную всенощную. В полночь совершается

крестный ход, и служит пасхальная утренняя и литургия. После окончания службы прихожане приветствуют друг друга возгласами: «Христос Воскресе!», и ответами «Воистину Воскресе!», и трижды целуются. Затем идут домой разговляться.

В Пасхе большое место занимает особая еда, которая включает в себя пасху из творога, кулич и крашеные яйца, которые освящают в церкви.

Центральное место в пасхальной обрядности занимает окрашенное яйцо. Красное окрашенное яйцо символизирует собой мир, обогранный кровью Христа, и через это возрождающийся к новой жизни. Освященное яйцо ели первым, когда, придя с пасхальной службы, садились за трапезу.

Рецептов приготовления пасхальных блюд очень много. Мы познакомим вас только с некоторыми из них.

Кулич душистый

0,5 л молока, 1 кг муки, 50 г дрожжей, 5 яиц, 1 стакан сахара, 1,5 пачки сливочного масла, 150 г измельченного миндаля, 1 лимон, 200 г изюма, растительное масло для смазывания формы, яичные белки и кондитерская крошка для оформления; шафран, кардамон по вкусу.

Вскипятить молоко, остудить до температуры чуть выше комнатной, растворить в нем дрожжи, добавить муку и замесить тесто. Дать тесту подняться. Взбить желтки с сахаром. В тесто ввести взбитые желтки, размягченное сливочное масло, промытый и просушенный изюм, миндаль, цедру лимона, шафран, кардамон. Вымесить хорошо тесто и ввести взбитые белки, осторожно еще раз вымесить тесто. Смазать растительным маслом форму, на дно выложить пергаментную бумагу. Наполнить форму тестом на $\frac{3}{4}$, дать подойти. Аккуратно смазать верх яйцом и выпекать 40–60 минут, не раскрывая духовку. Готовый кулич остудить в форме, затем вынуть. Верх оформить взбитыми до устойчивой пены белками и посыпать разноцветной кондитерской крошкой.

Гнездышки с наскальными яйцами

500 г муки, 40 г дрожжей, 1/4 л теплого молока, 2,5 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст. л. сахара, 1 желток для смазки, 10–12 вареных 5 минут яиц, растительное масло для смазывания противня; соль по вкусу.

Муку просеять в подготовленную посуду, сделать посредине лунку. Раскрошить туда дрожжи, добавить сахар (1 ст. ложку), молоко и муку, и замесить опару. Накрыть чистым полотенцем и поставить на 15 минут подходить. Затем добавить растопленное масло, яйцо, соль и оставшийся сахар, и замесить тесто. Накрыть и снова поставить на 15 минут подходить. Выложить тесто на посыпанную мукой доску, разделить на 10–12 частей, поудренными мукой руками скатать их в валики по 30 см длиной. Скрутить их спиралью и свернуть в кольцо, концы переплести. Уложить гнездышки на смазанный маслом противень, смазать слегка взбитым желтком, выложить в середину каждого по яйцу и дать тесту 10 минут подойти. Духовку разогреть до 210 градусов, поставить гнездышки и выпекать 15–20 минут на среднем уровне духовки. После выпечки раскрасить яйца.



Кулич царский

50 г дрожжей, 600 г сливок, 1,2 кг муки, 1 пачка сливочного масла, 1 стакан сахара, 15 яиц, 10 зерен кардамона, 1 мускатный орех, 2 ст. л. миндаля, по 100 г цукатов и изюма, панировочные сухари для посыпки формы, сахарная пудра и кондитерская посыпка для оформления; соль по вкусу.

Развести в 1 стакане сливочного дрожжи, добавить 600 г муки, хорошо перемешать и поставить опару в теплое место. Когда опара поднимется, ввести в нее растертые со сливочным маслом и сахаром яичные желтки, добавить оставшиеся муку и сливки, толченый кардамон, соль, тертый мускатный орех, мелко нарезанный миндаль, промытый и высушенный изюм, и мелко нарезанные цукаты. Тесто хорошо вымесить, ввести взбитые белки и поставить в теплое место на 1,5–2 часа. Поднявшееся тесто снова вымесить, выложить в смазанные и посыпанные сухарями формочки. Наполнить формочки до половины, дать тесту подняться так, чтобы оно заполнило формочки на 3/4 объема, и выпекать в духовке при температуре 210 градусов. Готовый кулич посыпать сахарной пудрой или кондитерской посыпкой.

ГОТОВИМ
ВКУСН

Здравств
тели газе
празднико
и хочу пр
простой в
Хозяйки
статочно в
приготовит
не могут о
нием пасха

Пасха

500 г творо
меда, 4 же
масла, 3 ст.

Желтки
сахаром и
чим) медом
динить с р
ным маслом
образования
массы. Полу
с протерты
на праздни
со сметаной
Бел

Kyrgyz

2 стакана м
50 г дрож
1/2 стакан
сливочного
масло для
Для оформл
ков, 4 ст. л.
посыпка.

Растереть
вливать теплое
ми в нем дро
замесить тес
плое место дл
сто поднимет
стопленное с
ложить тесто
тельным масл
она была зап
ма. Дать под
предваритель
при темпера
1-1,5 часа. П
взбитыми с о
пены белкам
терской пось

От наших читателей

Здравствуйте, уважаемые читатели газеты! Поздравляю вас с праздником Воскресения Христова и хочу предложить рецепт очень простой в приготовлении пасхи.

Хозяйки, которые не имеют достаточно времени для того, чтобы приготовить настоящую пасху, вполне могут ограничиться приготовлением пасхальной творожной массы.

Пасха «Праздничная»

500 г творога, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. меда, 4 желтка, 3 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. сметаны.

Желтки тщательно смешать с сахаром и подогретым (но не горячим) медом. Затем эту массу соединить с размягченным сливочным маслом, сметаной и взбить до образования однородной пышной массы. Полученную массу смешать с протертым творогом. Выложить на праздничное блюдо. Подавать со сметаной.

Беседина Ирина, г. Губкин

Кулич прозрачный

2 стакана муки, 8 яичных желтков, 50 г дрожжей, 1 стакан молока, 1/2 стакана сахара, 1/2 пачки сливочного масла, растительное масло для смазывания формы. Для оформления: 6 яичных белков, 4 ст. л. сахара, кондитерская посыпка.

Растереть желтки с сахаром, влить тепкое молоко с разведенными в нем дрожжами, всыпать муку, замесить тесто и поставить в теплое место для брожения. Когда тесто поднимется, ввести в него растопленное сливочное масло. Выложить тесто в смазанную растительным маслом форму так, чтобы она была заполнена на 1/3 объема. Дать подняться и выпекать в предварительно нагретой духовке при температуре 210 градусов 1–1,5 часа. Готовый кулич украсить взбитыми с сахаром до устойчивой пены белками и посыпать кондитерской посыпкой.



От наших читателей

Высылаю рецепты пасх с добавлением орехов и фруктов, которые по вкусу не уступают классическим, а по составу явно предпочтительнее. Поздравляю всех с праздником Христова Воскресения!

Пасха с курагой

500 г творога, 1/2 стакана сахара, 1 стакан кураги, 1,5 стакана воды.

Курагу промыть, залить небольшим количеством воды, добавить сахар и отварить до мягкости. Творог хорошо отжать, смешать с курагой. Массу протереть через сито и тщательно размешать. Затем массу завернуть в плотную ткань, уложить под гнет и выдержать в холодном месте 3–4 часа. Перед подачей на стол снять ткань, украсить по вкусу.

Пасха с орехами

1 кг творога, 1/2 пачки сливочного масла, 1 стакан сахара, 2 стакана сметаны, 4 яйца, 1/2 стакана грецких орехов; ванилин по вкусу.

Творог протереть через сито, добавить сахар, ванилин, яйца, размягченное сливочное масло, хорошо все перемешать. Грецкие орехи поджарить, измельчить, перемешать с творожной массой, добавить сметану, выложить в форму, выстланную марлей или салфеткой, поставить под пресс. Поместить в холодильник на 10–12 часов. Затем осторожно вынуть пасху из формы и переложить на праздничное блюдо. Украсить можно цукатами, черносливом, засахаренными фруктами.

Кондрашова Е. П., г. Оренбург

Пасха «Объединье»

800 г творога, 1 пачка сливочного масла, 2 стакана сахара, 1 стакан сметаны, 0,5 ч. л. соли, 2 взбитых яйца; изюм, ванилин, корица по вкусу.

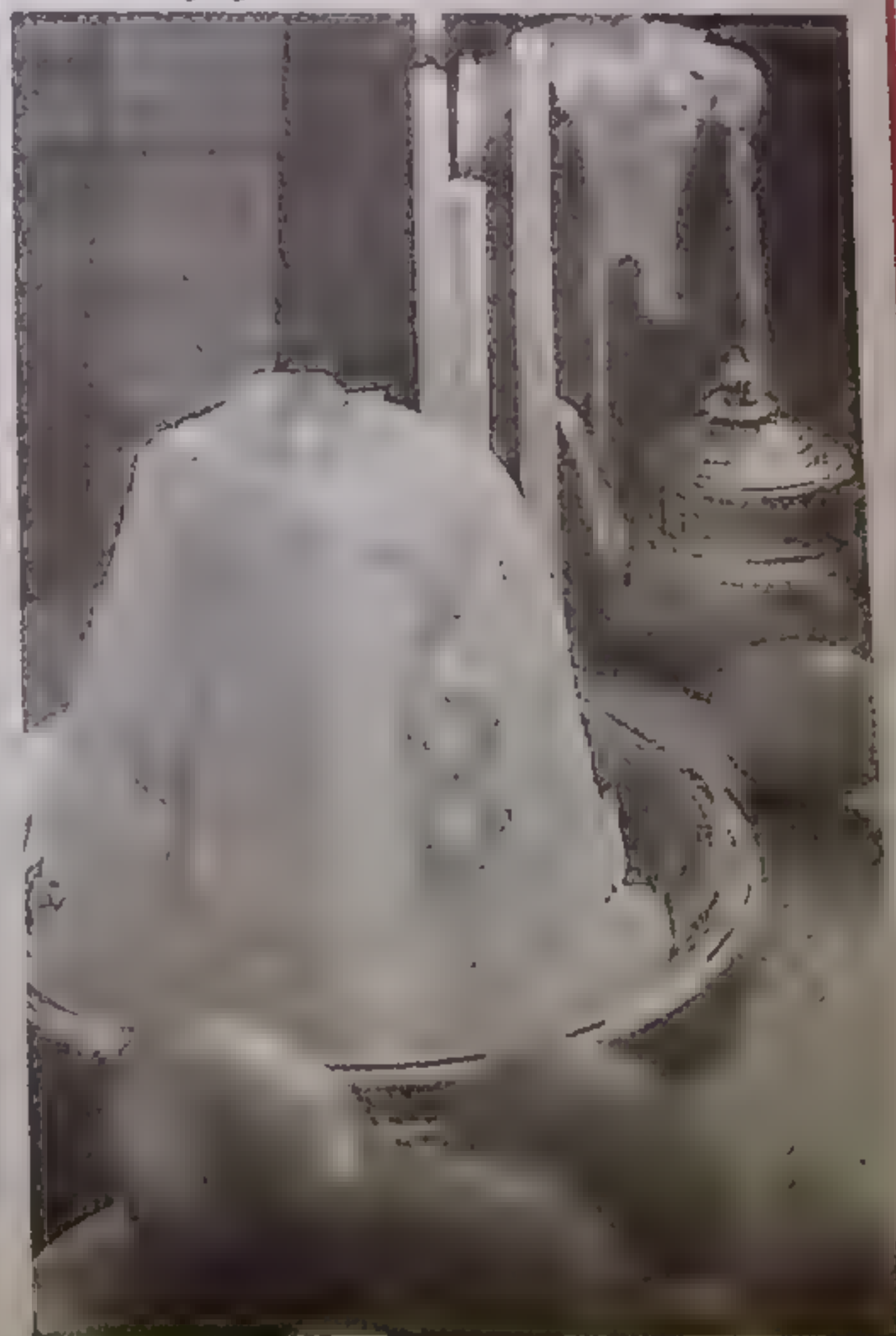
Изюм промыть, высушить, соединить с творогом, размягченным сливочным маслом, сахаром, добавить сметану, яйца, ванилин, корицу, посолить и взбивать в миксере в течение 30 минут. Массу выложить в чистую марлю, закрутить, положить в глубокую, конусообразную салатницу, сверху положить гнет и поставить в холодильник на сутки. Затем осторожно развернуть марлю и опрокинуть пасху на плоское блюдо.

Пасха

1 кг обезжиренного творога, 1 стакан сахара, цедра 1 лимона, 1/2 пачки размягченного сливочного масла, 5 яиц, 1/4 л сметаны, 200 г изюма, 1 стакан очищенного рубленого миндаля, по 1 ст. л. нарезанных цукатов из лимонной и апельсиновой корки; соль по вкусу.

На украшение: 50 г очищенного миндаля, лимонные и апельсиновые цукаты.

Масло растереть до бела, добавить соль, яйца, сметану и смешать с творогом. Полученную массу нагреть (но не варить!) в кастрюле с толстым дном при непрерывном помешивании. Затем снять с плиты и продолжать помешивать, пока творог не остынет. Добавить промытый и высушенный изюм, лимонную цедру, миндаль, лимонные и апельсиновые цукаты. Специальную форму – пасечницу, а за неимением ее – новый цветочный горшок выстлать чистой тканью, наполнить творожной массой, накрыть тарелкой и положить сверху груз. Поставить пасху в холодильник на 12 часов. Перед подачей на стол вытолкнуть из формы и снять ткань. Украсить пасху миндалем, цукатами в виде креста, букв «ХВ» и по желанию.



От наших читателей

Здравствуй, любимая газета «Готовим Вкусно». Мне и моей семье очень нравится ваша газета. Как-то раз я увидел ее в продаже и купил для жены, и она так нам понравилась, что мы стали ее выписывать. Я даже сам сочинил про вашу газету небольшое стихотворение:

«Готовим Вкусно» я купил,
Всех домашних удивил.
Приготовил я салат,
Суп грибной и мармелад.

Жена довольна, рады дети!
Я хочу, чтобы в газете
Мои рецепты появились,
И кому-тогодились!

Шоколадная колбаска

500 г печенья, 1/2 стакана сахара, 1 пачка маргарина или сливочного масла, 2 ст. л. какао, по 100–150 г изюма и толченых орехов, 2–3 ст. л. молока.

Печенье разломать на мелкие кусочки, сбрызнуть молоком. В кастрюле растопить маргарин или сливочное масло, добавить сахар, какао, тщательно все перемешать, довести до кипения, остудить до комнатной температуры. В печенье вылить подготовленную смесь, добавить промытый и высушенный изюм, орехи, хорошо перемешать, выложить на подготовленный целлофан, свернуть в виде колбаски. Поставить на 6 часов в холодильник. При подаче снять целлофан, колбаску разрезать на ломтики. Приятного чаепития в кругу семьи!

Минаев В. И., Яковлевский р-н, с. Калинино

От наших читателей

Высылаю вам рецепт десерта, который у меня был на праздничном столе в честь моего юбилея.

Фруктовый десерт «Милый друг»

1 ст. л. желатина, 1 стакан холодной кипяченой воды, 500 г сметаны, 1/2 стакана сахарной пудры, любые фрукты (яблоки, груши, бананы, киви).

Желатин залить водой на 1 час. Сметану и сахарную пудру соединить и хорошо взбить. Набухший желатин при помешивании растворить на слабом огне, не доводя до кипения, остудить и влить во взбитую сметану, тщательно размешать. Фрукты нарезать на кусочки, выложить в формочки, залить сметаной и поставить в холодильник на 30 минут.

Гаврилова В. В., Тульская обл., пос. Молодежный

Салат

из овсяных хлопьев

3 ст. л. овсяных хлопьев, 2 яблока, 2 ст. л. молотых орехов, 2 ч. л. меда, 6 ст. л. молока, 1 ч. л. лимонного сока.

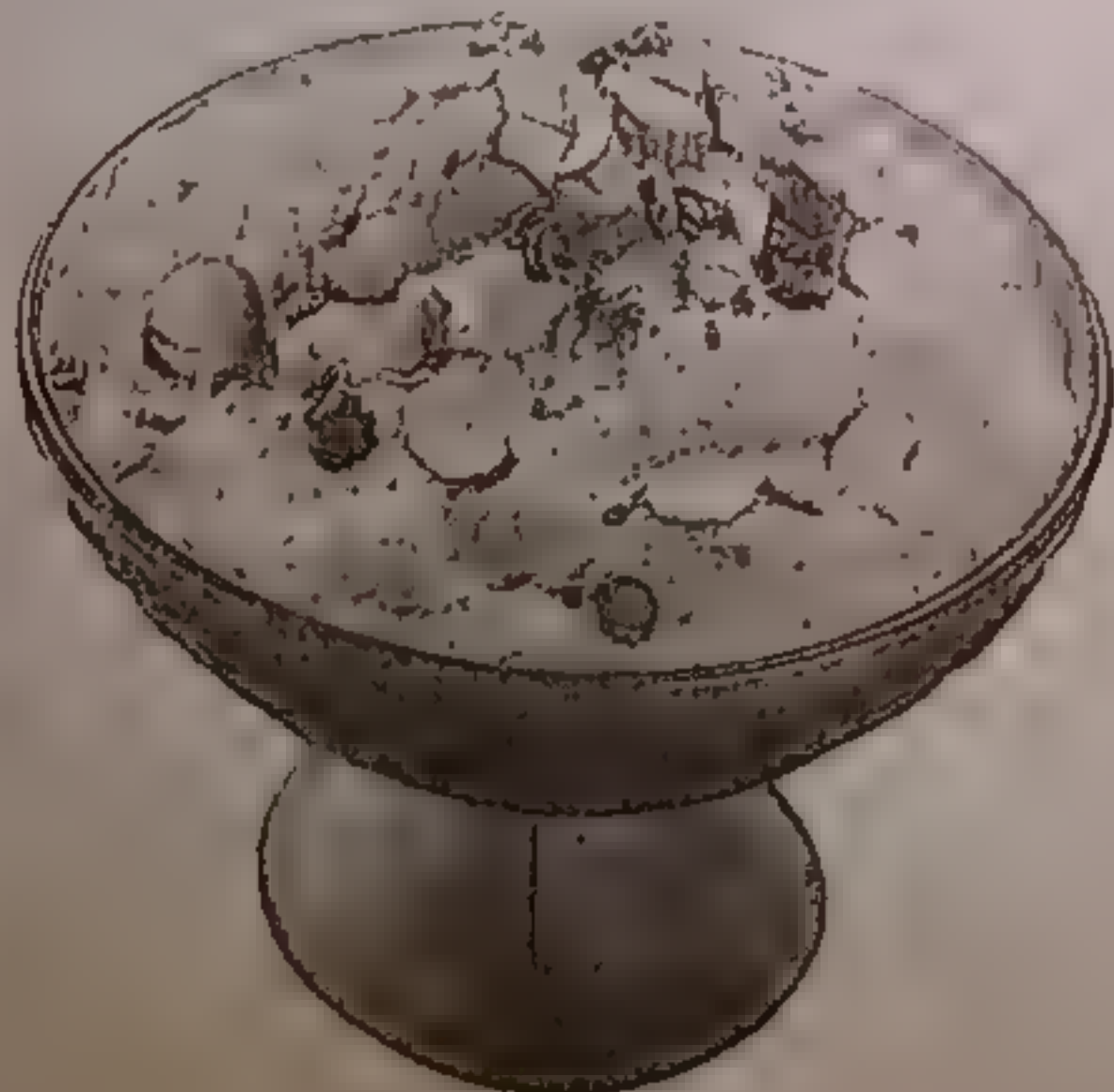
Овсяные хлопья замочить в молоке на ночь. Яблоки натереть на крупной терке и сбрызнуть лимонным соком. Выложить в салатницу овсяные хлопья, яблоки, добавить мед, орехи, и перемешать.



Яблочный крем

100 г сливок 30%-ной жирности, 2 ст. л. сахара, 2 ч. л. размолотых орехов, 2 яблока; корица по вкусу.

Яблоки очистить от семенной коробки и кожуры, натереть на терке, добавить сахар, корицу и перемешать. К пюре добавить сливки и взбить подготовленную смесь в миксере. Выложить в высокие розетки и украсить орехами.



От наших читателей

Воздушные пирожные «Пингвины»

6 яичных белков, 1 стакан сахара, 1 ч. л. ванилина, 1 плитка шоколада, сахарная пудра для посыпки.

В яичные белки добавить сахар, ванилин, взбить миксером до устойчивой пены. Затем отсадить на противень, выстланный пергаментной бумагой при помощи кондитерского мешка с рифленой насадкой в форме высокого изогнутого конуса с основанием диаметром 5 см. Выпекать пирожные в духовке при температуре 100–110 градусов в течение 25–35 минут, до тех пор, пока пирожные полностью не просушатся. Готовые пирожные сверху полить растопленным шоколадом и посыпать сахарной пудрой.

Косарев А. Д.,

Старооскольский р-н, с. Лапынино

МАЛЕНЬКИЕ ХИТРОСТИ

* Сметану легче взбивать, если в нее положить яичный белок, охладить, а потом уже взбивать.

Морковный пудинг

3–4 моркови, 1 стакан сахара, 1,5 л молока, 6 плодов кардамона, 100 г кураги, по 2 ст. л. мелко нарезанных орехов (грецких, миндальных, фундук).

Морковь очистить, натереть на терке, соединить с сахаром, перемешать, поставить в холодильник. Курагу промыть, разрезать пополам. В молоко добавить зерна кардамона, извлеченные из оболочек. Довести до кипения. Варить, периодически помешивая, 45 минут, пока молоко не уменьшится наполовину. Добавить курагу, морковно-сахарную смесь и варить на слабом огне, помешивая, пока смесь не загустеет. Снять кастрюлю с огня, немного охладить. Положить по 1 ст. ложке орехов, перемешать. К столу пудинг подавать, выложив горкой на десертную тарелку, оформив оставшимися орехами.



* В комн
для кулича
менее 25

* Мука д

тщательно

* Тесто д

за: когда го

мешивается

находится в

* Тесто д

слишком жи

вутся и вый

ком густым

и скоро заче

* Чтобы п

тенок, можн

франом. Эта

шо окрасит

сделает их в

* А если н

ром, накану

рые пойдут в

от белков. Б

дильник, а в

столько, скол

Поставить же

ник до утра (т

посуде!) За

соли желток

ным и интенс

Д

Ч

Вперв
подписат
по катало
Подписн

Жители

Белгор

могут

по мес

Подписн

Хорош
с ик

«Гото
буд
2 ра

В

во

ПЕЧЕМ КУЛИЧИ

* В комнате, где вы ставите тесто для кулича, должно быть тепло – не менее 25 градусов.

* Мука для кулича берется сухая и тщательно просеянная.

* Тесто должно подходить три раза: когда готовится опара, когда замешивается все тесто, когда оно уже находится в форме для выпечки.

* Тесто для кулича не должно быть слишком жидким – куличи расплывутся и выйдут плоскими, не слишком густым – кулич выйдет тяжелым и скоро зачерствеет.

* Чтобы придать тесту желтый оттенок, можно воспользоваться шафраном. Эта специя не только хорошо окрасит тесто и кулич, но еще и сделает их вкуснее.

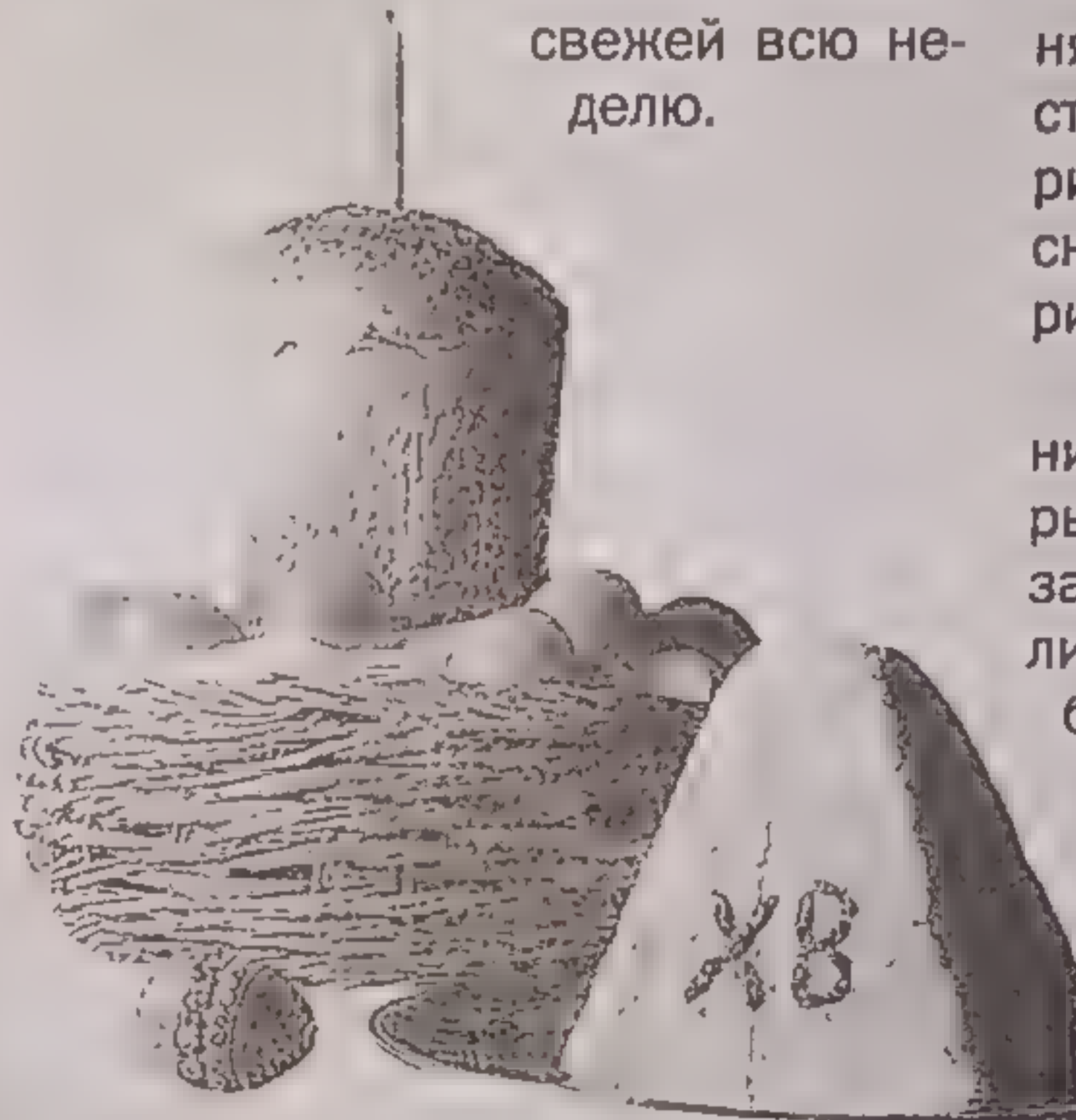
* А если нет шафрана, тогда вечером, накануне, надо взять яйца, которые пойдут в тесто, отделить желтки от белков. Белки поместить в холодильник, а в желтки насыпать соли столько, сколько вы клали бы в тесто. Поставить желтки с солью в холодильник до утра (только не в алюминиевой посуде!) За ночь под воздействием соли желток становится более темным и интенсивно окрашенным.

ПАСХА – ОСОБОЕ ТВОРОЖНОЕ БЛЮДО

* Для того, чтобы пасха получилась вкусной, нужно брать самый свежий творог.

* Подготовленную творожную массу выкладывают в форму в мягкой салфетке, и выдерживают под прессом на холоде.

* Пасхи делают двух видов: сырые и вареные. Пасхи из сырого творога долго не хранятся, а вареная пасха может оставаться свежей всю неделю.



КРАСИМ ЯЙЦА

* Чтобы яйца при варке не лопнули, их надо около часа подержать в тепле или при комнатной температуре. При варке можно добавить столовую ложку соли.

* Чтобы быстро окрасить яйца, отварите их в течение 10 минут с каким-нибудь овощем: шпинатом (дает зеленый цвет) или порезанной свеклой (дает ярко-красный цвет).

* Очень красивые выйдут яйца, если обмотать их разноцветными нитками, положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить 10–15 минут. Затем воду слить, снять нитки. Получится мраморный рисунок.

* Сохранился обычай окрашивания яиц «в крапинку». Для этого мокрые яйца обваливают в сухом рисе, заворачивают в марлю (концы марли надо плотно завязать ниткой, чтобы рис прилип к яйцу) и далее варят в луковой шелухе обычным способом.

* Чтобы окрашенные яйца блестели, их вытирают насухо и смазывают растительным маслом.

ПОДПИШИСЬ И ВЫИГРАЙ!

Дорогие читатели!

Впервые вы можете подписаться на нашу газету по каталогу «РОСПЕЧАТЬ». Подписной индекс **25983**

Жители г. Белгорода и Белгородской области могут подписаться по местному каталогу. Подписной индекс **50810**

Хорошая новость: с июля 2004 г

газета

«Готовим Вкусно» будет выходить 2 раза в месяц!

ПРИЗЫ ПОДПИСЧИКАМ!

10 призов по 500 руб.

10 призов по 1500 руб.

10 призов по 3000 руб.

КАК ПОЛУЧИТЬ ПРИЗЫ?

1. Подпишитесь на 6 месяцев II полугодия 2004 г на газету сами и подпишите своих знакомых – вы сможете участвовать сразу в нескольких розыгрышах лотереи!
2. Пришлите до 30 июня 2004 г. ксерокопии подписных талонов по адресу: 308009, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11. (Обязательно укажите номер телефона, по которому можно с вами связаться!)

Имена победителей определит лотерея, которая будет состоять из трех розыгрышей.

- ① Разыгрываются 10 призов по 500 рублей среди читателей, приславших 1, 3 или 5 ксерокопий подписных талонов
- ② Разыгрываются 10 призов по 1500 рублей среди читателей, приславших 3 или 5 ксерокопий подписных талонов
- ③ Разыгрываются 10 призов по 3000 рублей среди читателей, приславших 5 ксерокопий подписных талонов (вероятно, приславших 5 ксерокопий будет немного, зато насколько возрастает возможность выигрыша!!!)

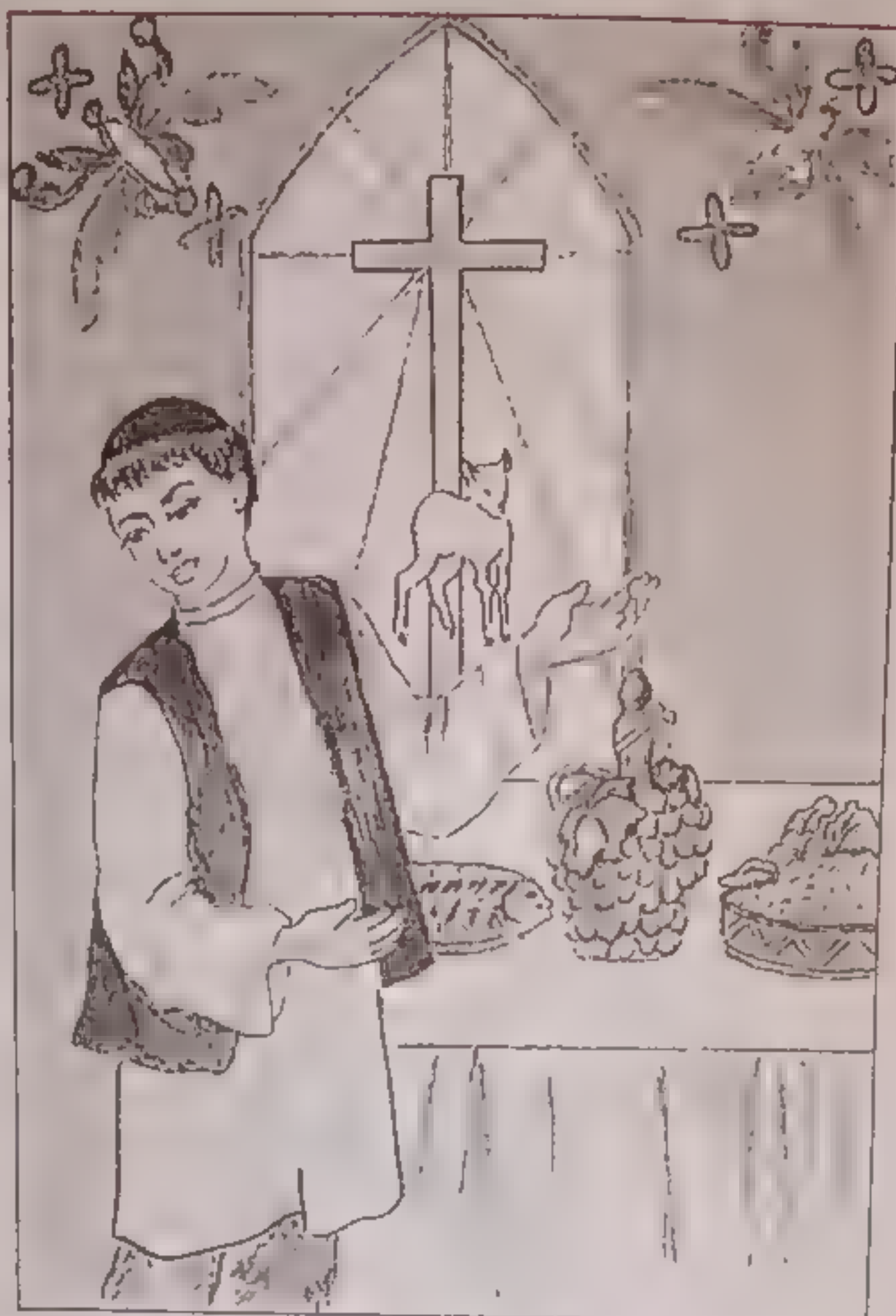
ВНИМАНИЕ! Читатели, приславшие 5 ксерокопий подписных талонов, участвуют во всех трех розыгрышах; приславшие 3 ксерокопии – в первых двух розыгрышах; приславшие 1 ксерокопию – только в одном первом розыгрыше.

Итоги лотереи будут опубликованы в июльском номере «Готовим Вкусно».



ЕВРЕЙСКАЯ КУХНЯ

Символика ритуала еврейской Пасхи (Песах) – праздника, установленно-го в память исхода евреев из Египта, – особенно насыщена. Накануне стар-шие сыновья в каждой семье должны соблюдать пост. Главная пасхальная трапеза включает три пресных хлеба, положенных друг на друга, и четыре бокала вина для каждого из сотрапез-ников. На подносе раскладывается обязательный набор: наверху слева – вареное яйцо (символ былых прино-шений Храму), справа – жареное или печеное мясо с косточкой, лучше всего баранина (в память пасхального агн-ца – жертвы, принесенной Господу каждым семейством накануне исхода), ниже между ними – хрен и сельдерей, еще ниже слева – петрушка или лук (напоминание о горечи египетского плена), справа – толченые орехи, кру-то замешанные на вине с пряностями (символ глины, которую евреи месили в Египте), и, наконец, блюдо с водой, соленой, как слезы рабства. Свои вариации пасхального меню есть в разных еврейских общинах Израиля и диаспорах.



Блюда еврейской кухни готовятся в соответствии с религиозными канонами. Главнейшим принципом еврейской кухни является отделение молочных блюд от мясных. Они ни в коем случае не должны подаваться вместе или каким-либо об-разом приходить в соприкосновение друг с другом. Согласно требованиям ре-лигии, например, после мясного шесть часов нельзя принимать молочного и на-питков. Однако после молочного достаточно выждать один час, чтобы съесть мясо. Но разрешенные религией кушанья по способу приготовления принципи-ально ничем не отличаются от аналогичных блюд в кухне других стран.

Шолет — субботнее блюдо

1 стакан белой фасоли, 8 картофелин, 1 большая луковица, 600 г говяди-ны из грудной части, 1–2 небольших говяжьих кости, по 1 ч. л. соли, моло-того сладкого перца и сахара, на кончике ножа черного перца.

Фасоль замочить в холодной воде на 12 часов. Картофель очистить, про-мыть. Лук очистить и нарезать кубиками. В глубокую огнеупорную посуду по-ложить фасоль (воду слить), сверху распределить лук и половину картофеля.



Кости и нарезанное крупными лом-тиками мясо выложить сверху кар-тофеля и прикрыть оставшимся картофелем. Посыпать солью, саха-ром, молотым сладким и черным перцем и налить столько воды, что-бы прикрыть содержимое посуды. Духовку разогреть до температуры 180 градусов. Накрыть посуду фольгой, сверху прикрыть крыш-кой. Поставить в духовку и пример-но в течение 30 минут довести шо-лет до кипения, после чего умень-шить температуру до 100 градусов и оставить кушанье на всю ночь и до субботнего обеда в духовке.

Блинчики с мясом по-еврейски

Блинчики: 250 г картофельной или кукурузной муки, 2 яйца, ще-потка соли. **Начинка:** 250 г отвар-ной говядины или мяса домаш-ней птицы, 2 луковицы, 1 ст. л. ра-стительного масла, 1/2 ч. л. соли, на кончике ножа черного перца и молотого острого красного пер-ца, 1 яйцо, растительное масло для жаренья.

Картофельную муку смешать с солью, яйцами и постепенно под-лить столько воды, чтобы получи-лось густое льющееся тесто. Дать устояться 30 минут. Мясо дважды пропустить через мясорубку. Лук очистить, нарезать кубиками, и на масле слегка подрумянить. Сме-шать мясо с луком, солью, моло-тым черным и красным перцем, и яйцом. В сковороде диаметром 18 см разогреть немного масла. Испечь тонкие и подрумяненные с одной стороны блинчики. На непо-друмяненную сторону положить мясную начинку. Сложить блинчи-ки пополам и еще раз пополам. Затем на сковороде поджарить блинчики с мясом с обеих сторон.



Любая еврейская праздничная трапеза включает благословение над вином, за которым следует омовение рук и благословение над хлебом. Еженедельно в пятницу ве-чером евреи приступают к праздни-ванию субботы. Приготовления, включая стряпню, производятся за-ранее, ибо в течение праздника вся-кий труд запрещен.

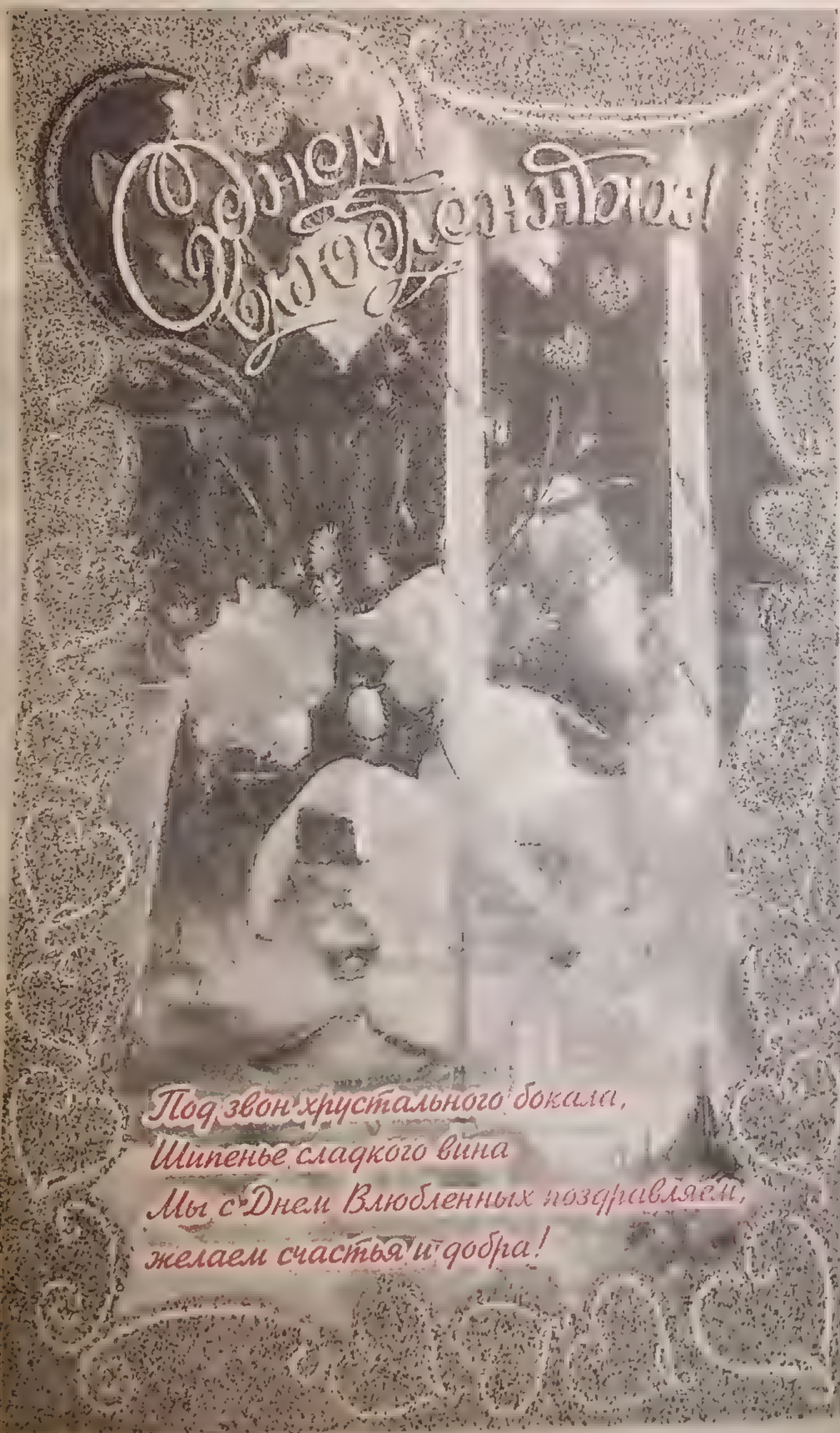
ГОТОВИМ

Выходит 2 раза в месяц

Кулинарные рецепты
для будней и праздников

№ 2 (33)
январь-
февраль
2005 г.

ВКУСНО



*Под звон хрустального бокала,
Шипенье сладкого вина
Мы с Днем Влюбленных поздравляем,
Желаем счастья и добра!*

**Пикантный салат
из говядины Стр. 2**



**Рагу из сердца
Стр. 7**



**Торт «Ноктюрн»
Стр. 9**



ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

- 11496 — Каталог российской
прессы «Почта России»
50810 — местный каталог для
жителей г. Белгорода и
Белгородской области



Пикантный салат из говядины



500 г отварной говядины, 2 луковицы, 2 маринованных огурчика, 2 вареные моркови, 1 стручок сладкого перца, 100 г вареных шампиньонов, 1 яблоко, 6 ст. л. маринада от огурцов, 3 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 2 дольки чеснока; перец, соль по вкусу.

Сладкий перец промыть, удалить плодоножку и семена, нарезать мелкой соломкой. Морковь очистить и вместе с огурцами нарезать мелкими кубиками. Шампиньоны разрезать на четвертинки. Лук очистить, промыть, нарезать кольцами. Яблоко промыть, разрезать пополам, удалить перегородки и семена, нарезать кубиками. Мясо также нарезать небольшими кубиками, вы-

ложить в салатницу. Затем добавить грибы, яблоко, приготовленные овощи, поперчить, посолить, заправить соусом, хорошо перемешать. Готовому салату дать настояться при комнатной температуре в течение 1 часа.

Приготовить соус. Огуречный маринад смешать с растительным маслом, добавить очищенный и пропущенный через чеснокодавку чеснок, зелень петрушки, перемешать.

Хозяйке на заметку

Можно изменить вкус купленного майонеза:

- к слишком кислому добавить свежие сливки или молоко,
- к слишком соленому - сметану или кефир,
- к слишком острому - растительное масло или сметану.



Улыбнись!

- - Официант, почему в вазе искусственные цветы? В первом классном ресторане цветы могли бы быть живыми!
- - Вы правы. Но с тех пор как наш ресторан стал вегетарианским, посетители думают, что живые цветы - это закуска...

Трубочки из сельди

8 кусочков филе маринованной сельди, 2 моркови, 1 яблоко, 1 ломтик ананаса, 2 помидора, 1 ст. л. сливок, 4 ст. л. майонеза, 2 ст. л. томатного кетчупа, 1/2 ч. л. сахара, сок 1 лимона, 3 ст. л. мелко нарезанной зелени лука; перец, соль по вкусу.

Приготовить соус. Помидоры промыть, нарезать мелкими кубиками. Добавить сливки, майонез, кетчуп, зеленый лук, поперчить, посолить, хорошо перемешать. Морковь и яблоко очистить, промыть, натереть на крупной терке. Лимонный сок смешать с сахаром и добавить его с мелко нарезанным ломтиком ананаса в яблочно-морковные стружки, перемешать, выложить в салатницу. Сверху разложить кусочки филе сельди, свернутые трубочками, и наполнить их приготовленным соусом.



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Салат из свеклы

1 вареная свекла, 1 стакан творога, 2 вареных яйца, 1 стакан мелко нарезанной зелени лука, 3 ст. л. измельченных ядер грецких орехов, майонез для заправки; соль по вкусу.

Свеклу очистить, натереть на терке, добавить творог, очищенные и мелко нарезанные яйца, зелень лука, грецкие орехи (по желанию), посолить, хорошо перемешать, заправить майонезом.

Иванова З. Е., г. Воронеж



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Утиный студень

1 утка, 2 луковицы, 1 морковь, 2 корня петрушки, 5 долек чеснока, соус с хреном для подачи; горошины черного перца, лавровый лист, соль по вкусу.

Птицу вычистить, промыть и в кастрюльку положить. На плиту варить поставить. Пену снять и лук заправить. И петрушку, и морковь опустить все в кипяток. До готовности варить. Снять бульон и процедить. Мясо утки отделить (от костей). Очень мелко измельчить и добавить чеснока (через чеснокодавку).

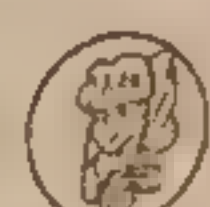
Соль, лаврушки грамм два. И варить еще пока. Ну, примерно, с полчаса. А затем снимать с огня. Студень наш почти готов (Ну а запах-то каков!) Его в миски разливать. С соус-хреном подавать. Все так "дешево и мило". Утку мне принес мой милый. Коль охотник в доме есть, То проблем не будет здесь. Ведь утиный студень наш Удивит семью не раз.

Кренделева Н. Л., г. Вологда

Готовим
ВКУСНО

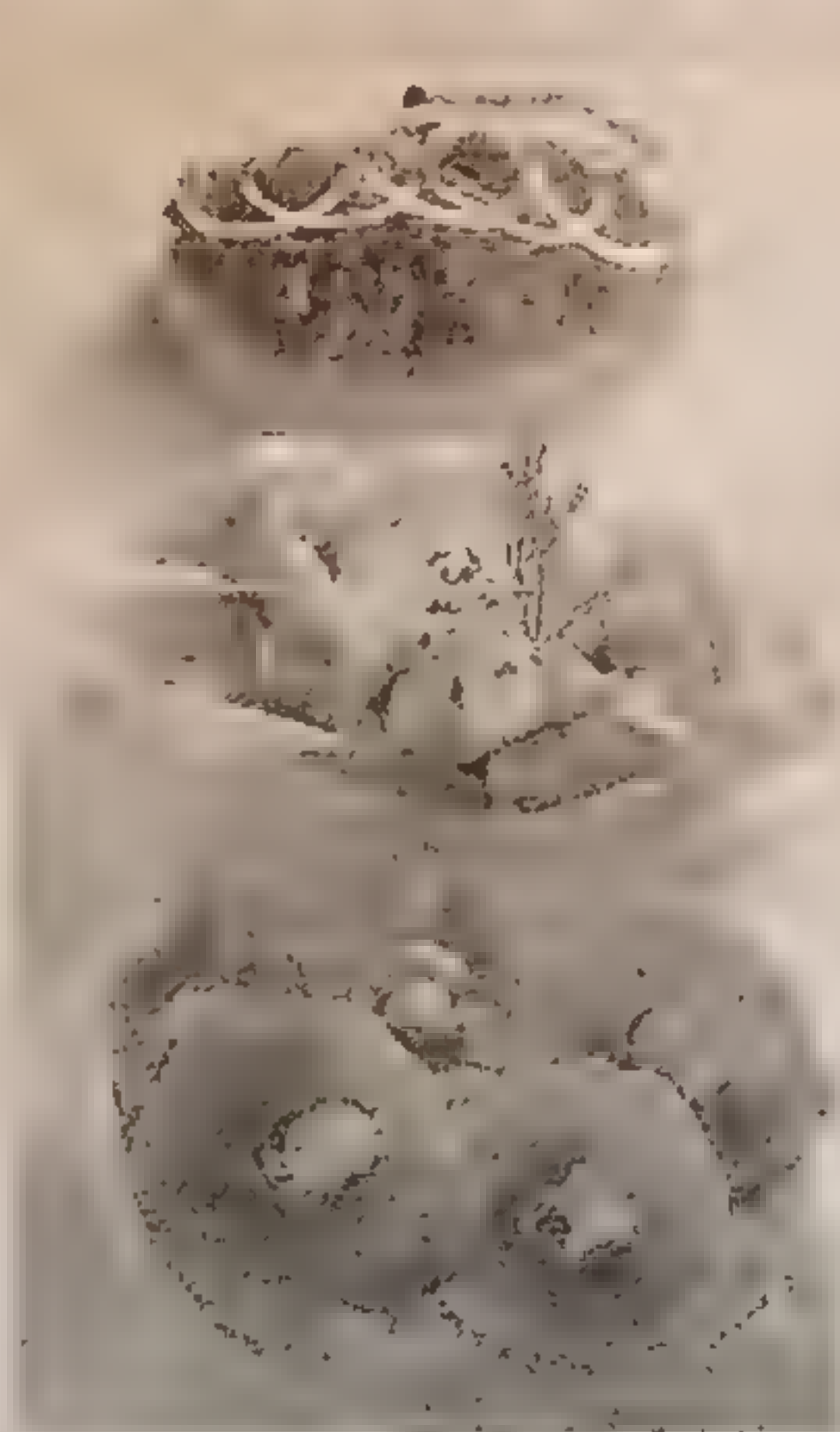


БУТЕРБРОДЫ-ЗАКУСКИ



3

Зачастую нам приходится перекусывать на бегу «дежурными» бутербродами с сыром или колбасой, не получая от еды ни малейшего удовольствия. А ведь из самых незатейливых продуктов, потратив совсем немного времени, можно приготовить интересные и оригинальные по вкусу и внешнему виду бутерброды-закуска. Для приготовления таких бутербродов можно использовать черный и белый хлеб любого сорта и вида; печенье соленое и сладкое, крекер, небольшие булочки и рогалики, хлебцы, бублики. Делают бутерброды на основе сливочного масла, маргарина, сметаны и майонеза. Масло и маргарин должны быть мягкими, чтобы их было легче равномерно намазать на хлеб. Можно их взбить и подкрасить соком зелени, ягод, кетчупом. В масляную смесь иногда добавляют тертый чеснок, лук, хрен или горчицу, тертый сыр и яичные желтки. Это придает бутербродам новый интересный вкус. Сверху выкладывают мясо, птицу, ветчину, сыр, нарезанные полосками, треугольниками, брусочками, в виде рулетиков, кулечков и т. д. Здесь вам поможет фантазия. А для украшения бутербродов можно использовать зелень, любые овощи: вареные, свежие и консервированные, фрукты и ягоды. Выбирать их следует так, чтобы они дополняли основные продукты по вкусу и гармонировали с ними по цвету. Аппетитные и красивые бутерброды-закуска станут украшением любого стола!



Пикантный бутерброд из печени птицы

3 ломтика хлеба, 200 г печени птицы, 3 листа салата, 1 яблоко, 3 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. майонеза, 3 дольки лимона, брусничное варенье для украшения; соль по вкусу.

Печень промыть, посолить, обжарить в 2 ст. ложках сливочного масла до готовности, остудить, нарезать тонкими ломтиками. Листья салата промыть, обсушить. Яблоко промыть, разрезать пополам, удалить семена и перегородки, натереть на крупной терке. Ломтики хлеба намазать оставшимся сливочным маслом, сверху разложить листья салата, затем выложить ломтики печени, а рядом на уголок бутерброда — тертое яблоко. На печень положить майонез. Готовый бутерброд украсить долькой лимона и брусничным вареньем (по желанию).



Бутерброд с сыром и яблоками

10 крекеров, 1/2 стакана тертого сыра, 2 яблока, 2 ст. л. измельченных ядер грецких орехов.

Яблоки промыть, разрезать пополам, удалить семена и перегородки, натереть на мелкой терке. Добавить сыр, орехи, хорошо перемешать. Полученной смесью намазать крекеры и разложить их на блюдо.



Трубочки из ветчины

4 ломтика хлеба, 3 вареных яйца, 4 ломтика ветчины, 2 ломтика ананаса, 2 ст. л. творога, 3 ст. л. майонеза, 1 ст. л. сливочного масла, 4 листика салата, 4 веточки петрушки, дольки помидора для украшения; перец, соль по вкусу.

Очищенные яйца и ломтики ананаса мелко нарезать, добавить творог, майонез, поперчить, посолить, хорошо перемешать. Ломтики ветчины свернуть трубочкой и наполнить приготовленной яичной смесью. Промытые и обсушенные листья салата выложить на блюдо. Сверху положить ломтики хлеба, смазанные сливочным маслом. На них разло-

жить ветчинные трубочки. При подаче готовые бутерброды украсить дольками помидора и веточками петрушки.

Гренки с сыром, желтками и пивом

5 ломтиков хлеба, 2 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. тертого сыра, 6 ст. л. пива, 1 ч. л. горчицы, 2 яичных желтка; перец, соль по вкусу.

В маленькой кастрюльке на слабом огне растопить сливочное масло. При постоянном помешивании добавить сыр, пиво, горчицу, яичные желтки, поперчить, посолить, прогреть, не доводя до кипения. Полученной массой намазать ломтики хлеба, выложить их на противень, поставить в духовку на 5-7 минут.



Как фаршировать крупный кусок мяса для жаркого

Для приготовления этого блюда используют вырезку. Фарш не следует укладывать в карман слишком плотно, иначе начинка будет выпадать на противень. Жаркое благодаря нежной начинке приобретает более аппетитный вид, становится питательным и вкусным. Остатки фарша можно приготовить в духовке одновременно с жарким в маленькой форме и использовать как гарнир.

Карман для начинки прорезают между двумя соседними слоями мышечной ткани.



Стенки кармана нужно сначала натереть специями, а затем не очень плотно уложить фарш.

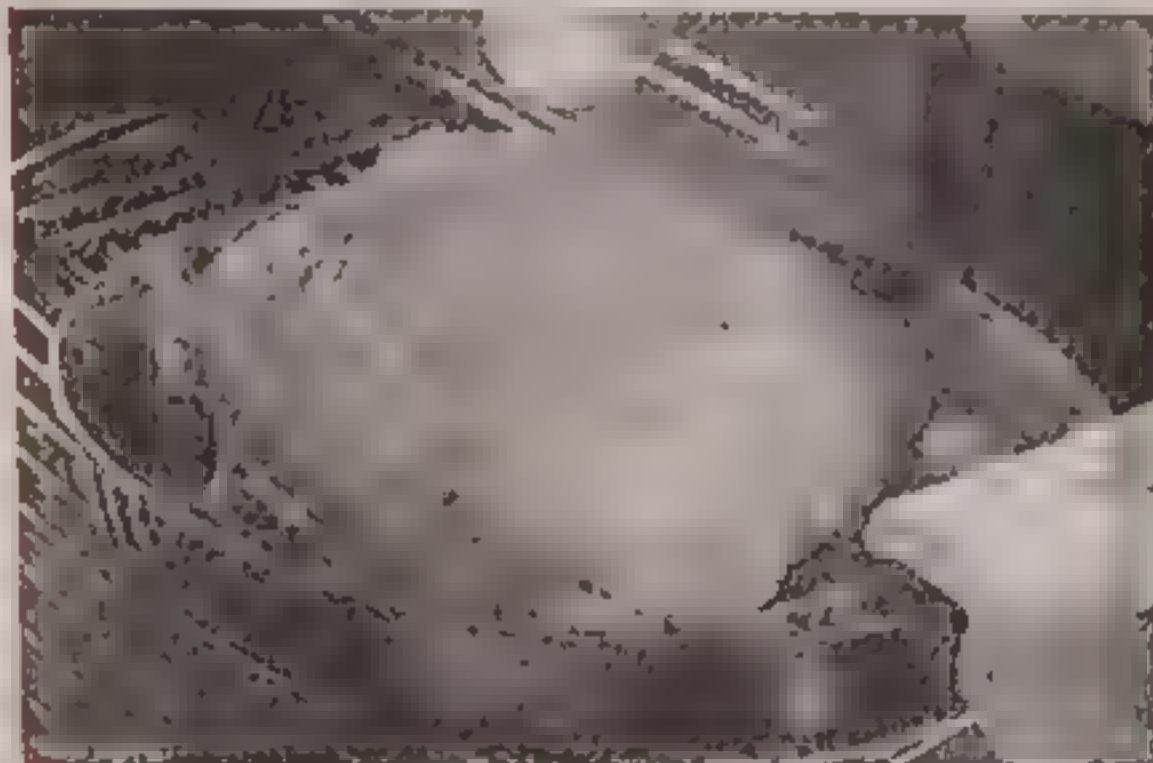


Стянуть стенки кармана таким образом, чтобы края соприкоснулись, и сшить; концы нитей завязать узелком. Не применять синтетических нитей!



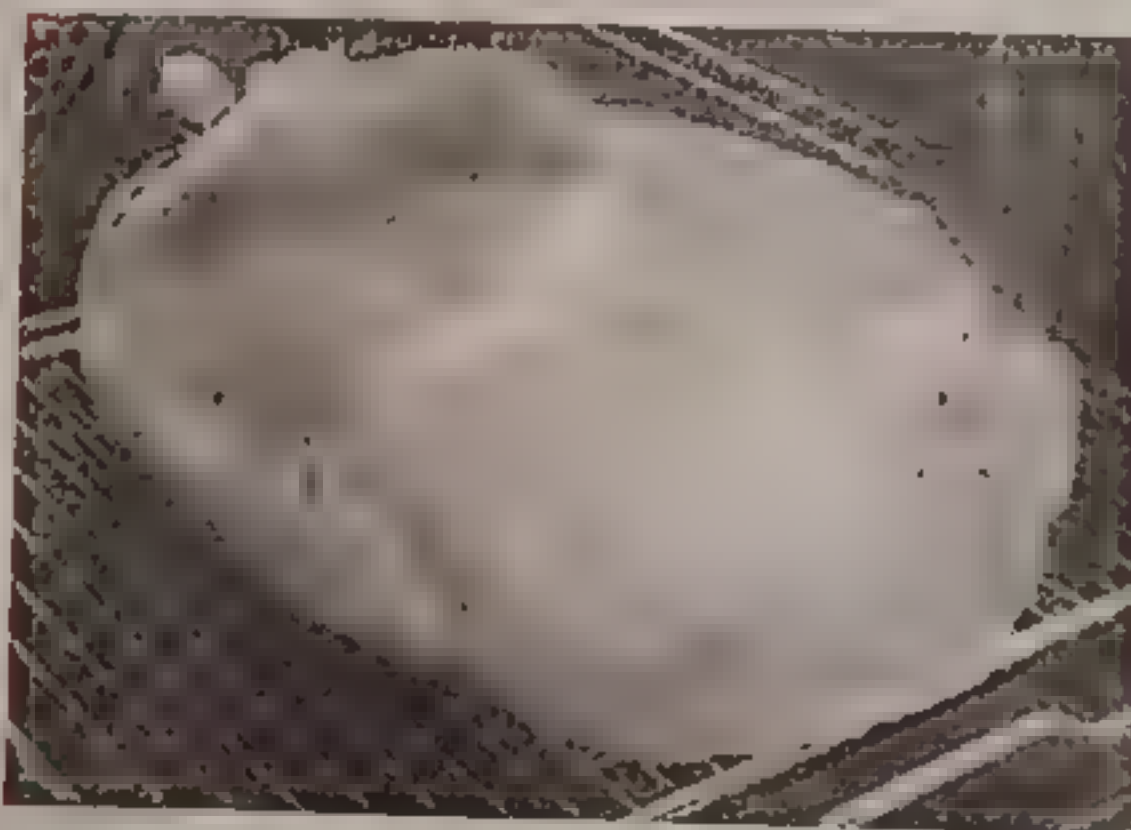
Как правильно жарить жаркое

Размер жаровни должен быть таким, чтобы между ее стенкой и куском мяса сохранялось расстояние от 2 до 5 см. Сначала большой кусок мяса жарят, положив слоем сала вниз. По истечении половины времени жарки мясо переворачивают.



Жаркое будет содержать нужное количество влаги только в том случае, если во время приготовления постоянно добавлять жидкость. Поэтому жаркое регулярно поливают соком, выделяющимся при жарке. Если нужно, сок разбавляют у краев жаровни горячей водой, бульоном или вином.

Мясо, которое готовят в фольге, не высыхает во время жарки. В фольгу можно положить вместе с мясом овощи, залить вино, сметану или бульон. Мясо в фольге помещают на холодную решетку в духовку (температура жарки около 200 градусов).

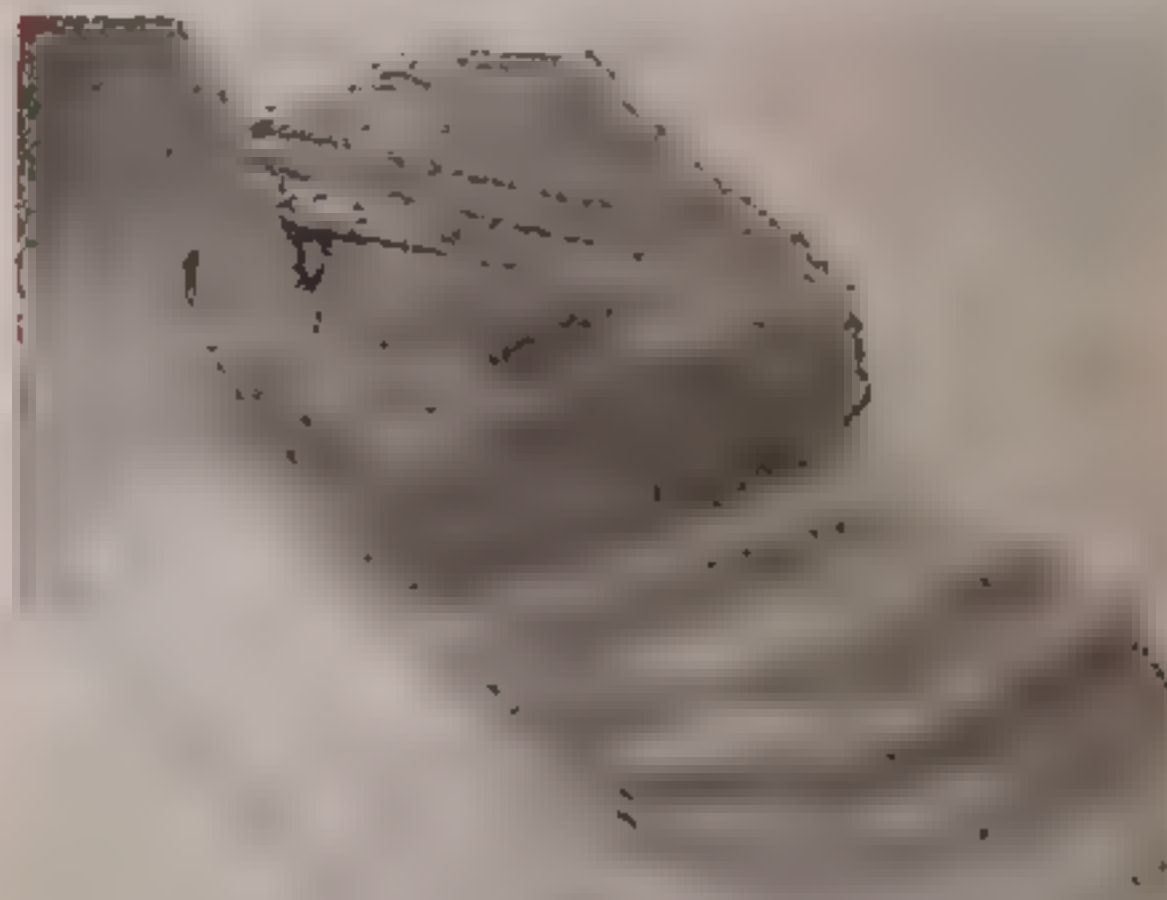


Как правильно нарезать готовое жаркое

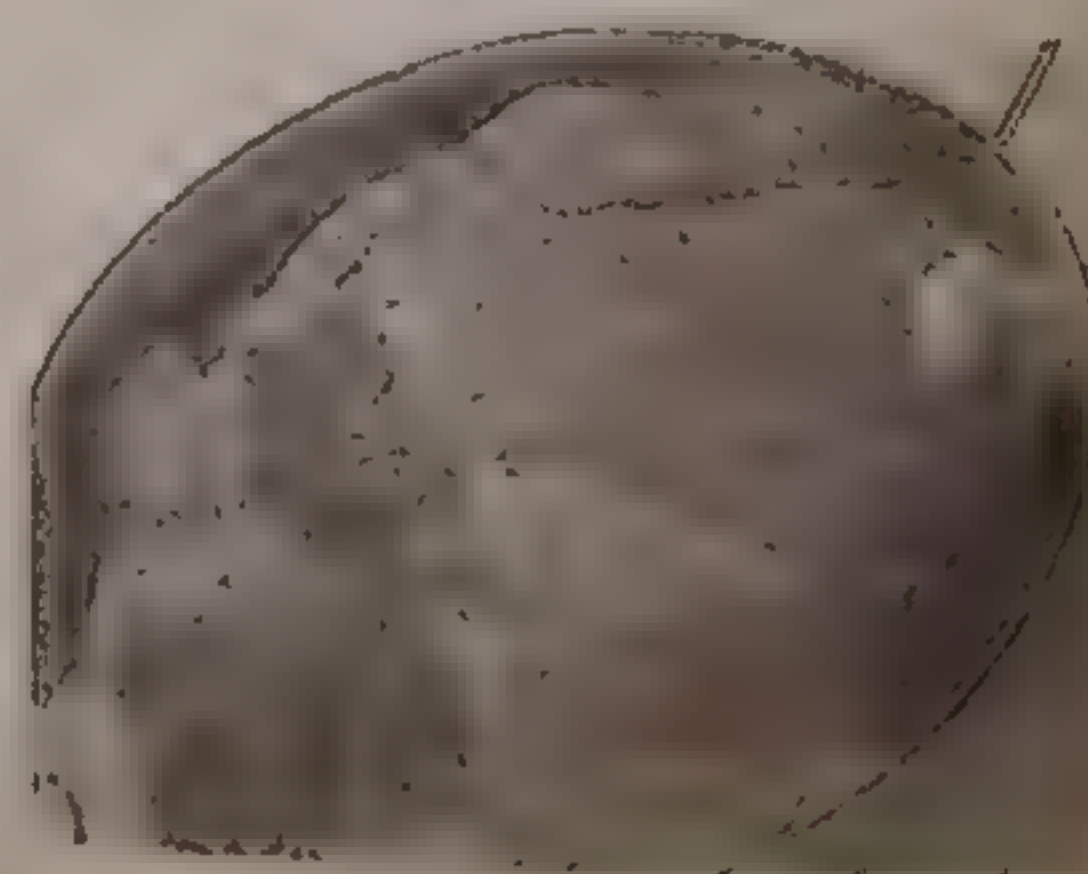
Самое главное в процессе нарезки жаркого — это то, что резать его следует поперек волокон. Мясо с тонковолокнистой структурой режут на ломтики толщиной не более 0,5 см, мягкое мясо с грубоволокнистой структурой — на ломтики толщиной 1-2 см.



Лучше всего нарезать мясо на большой доске, имеющей специальный желоб. При необходимости доску надо сполоснуть холодной водой, для того чтобы дерево не впитало мясной сок. Выделившийся при нарезании сок собирается в этом случае в желобе.



Лучше всего нарезать жаркое, пользуясь набором специальных приборов. Мясо придерживают вилкой и нарезают острым ножом.

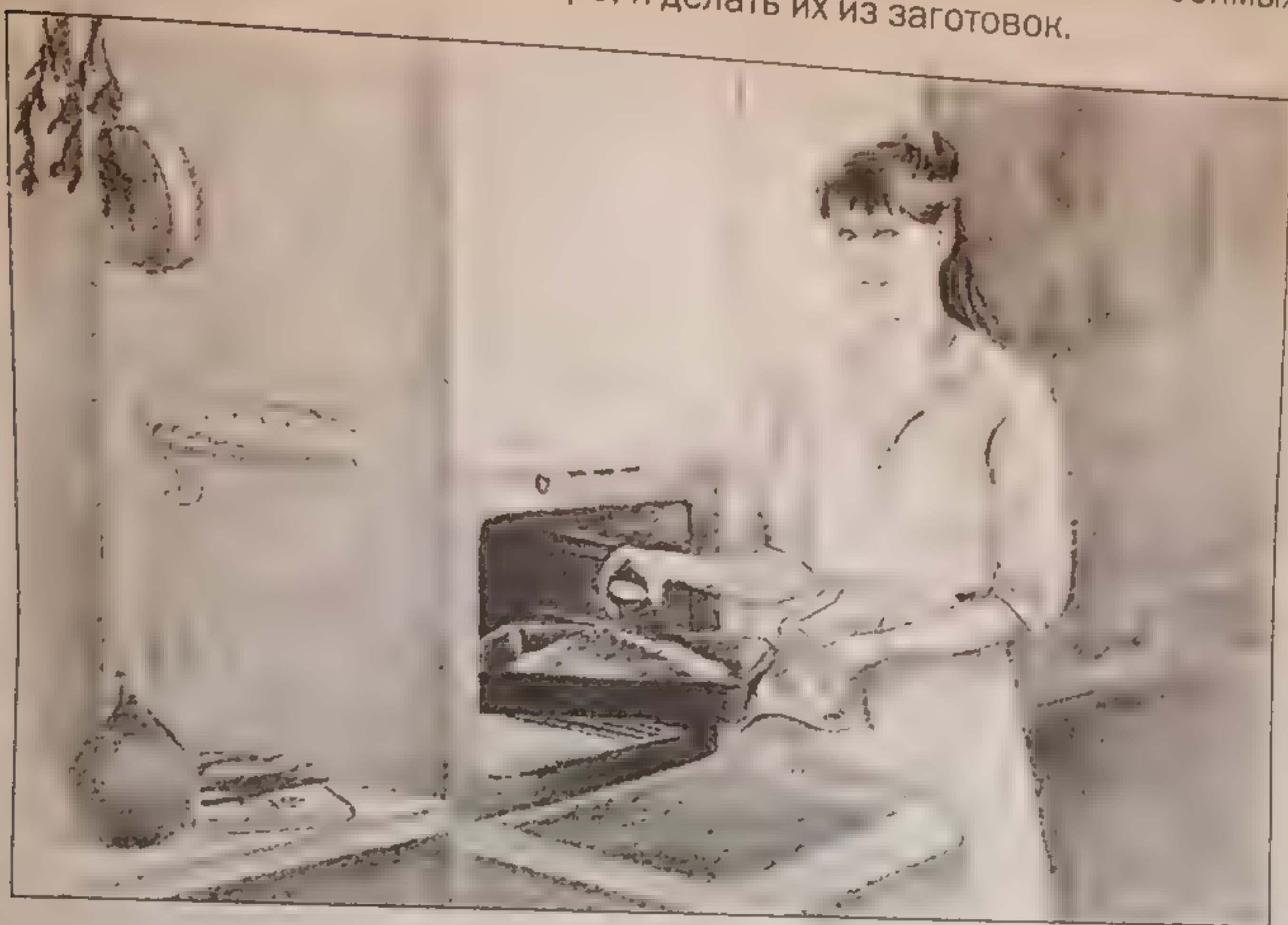


Время жарки определяется весом и качеством мяса, размером куска, возрастом животного. Слишком сильный нагрев и длительное время жарки могут скорее навредить, чем принести пользу. Начинать процесс жарки следует всегда с более высокой температуры и доводить до готовности при более низкой. Не последнюю роль для успешного приготовления жаркого играет и то, как работает ваша плита. Значения температур тоже зависят от типа плиты.



Разумные заготовки

Ветчину и мясо нужно всегда покупать свежими и хранить недолго, то же самое относится к фруктам и овощам. Однако бывают случаи, когда невозможно пойти за покупками, например, если вы заняты на работе, у вас важная встреча или вы больны. Тогда примите во внимание следующий важный совет: можно заранее поставить в морозильную камеру какое-нибудь готовое блюдо или составить список любимых блюд, которые готовятся быстро, и делать их из заготовок.



Фантазируем на кухне

ОСТАТКИ МЯСА ОТ БОЛЬШОГО ЖАРКОГО:

- разрезать и сделать холодные бутерброды;
- соединить с измельченным луком, уксусом, растительным маслом, солью, перцем и сделать салат;
- нарезать ломтиками, разложить в форме для выпечки, полить соусом, посыпать тертым сыром и запекать 15 минут;
- мясо птицы соединить с зеленью и разложить в форме для выпечки, сверху можно положить нарезанный картофель или картофельное пюре, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запекать 20 минут.

ОСТАТКИ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ:

- нарезать кружочками и обжарить на смальце, приправить чесноком и зеленью, посыпать тертым сыром и запечь. Подавать с салатом из помидоров;
- нарезать кубиками, соединить с огурцами и томатами, полить соусом из майонеза, сметаны, укропа.

ОСТАТКИ РИСА ИЛИ МАКАРОН:

- посыпать измельченным луком и подавать с жареными овощами или салатом;
- сверху покрыть обжаренными на сковороде салом и луком;
- посыпать измельченным луком, вареной ветчиной, томатами, мелко нарезанными вареными яйцами, тертым сыром, полить сливками, все выложить в форму, поставить в духовку на 40 минут.

КЭРРИ – индийская приправа, смесь из различных пряностей, в основе которой всегда лежит куркума. Остальные компоненты сильно варьируются.

КУРКУМА – пряность, корень растения семейства имбирных. Произрастает в Индии. Одна из древнейших и популярнейших пряностей на Земле.

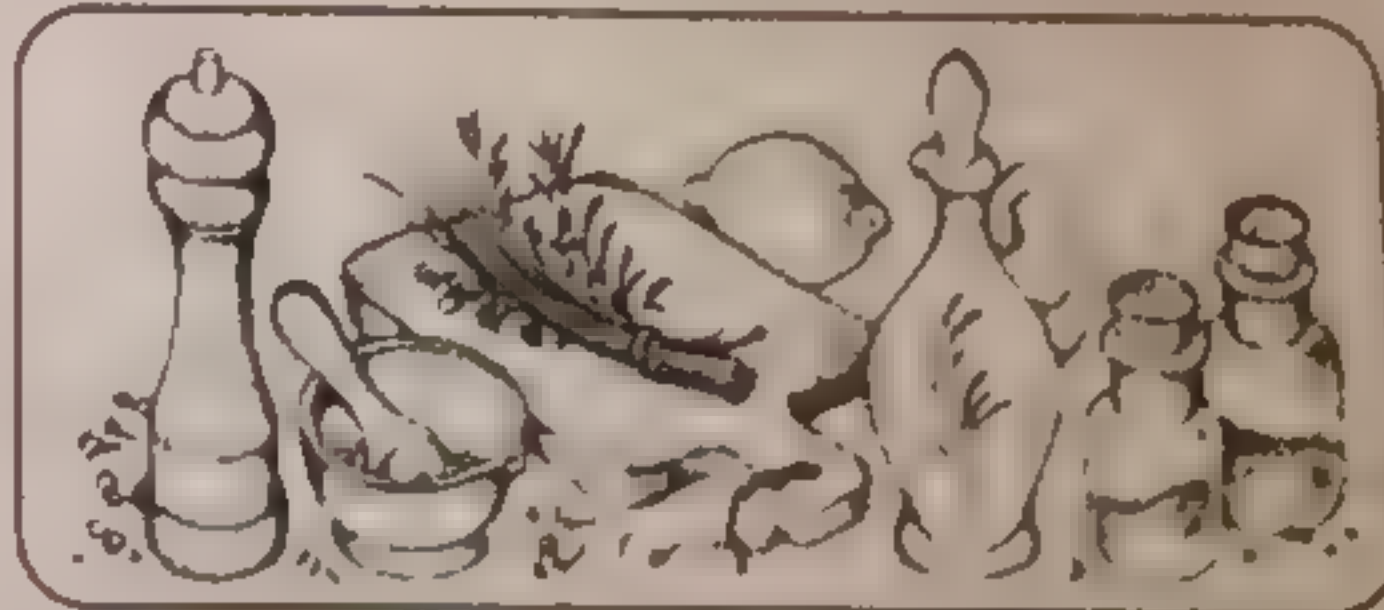
ИСКУССТВО ПРИПРАВ (Коренья и травы)

Для того чтобы зелень и приправы не теряли своего вкуса и аромата, придерживайтесь следующих простых правил:

- Свежую зелень после покупки нужно использовать как можно быстрее.
- Чтобы она дольше сохранилась, ее следует промыть в холодной воде, обрезать концы стеблей и положить в стеклянную посуду с закрывающейся крышкой. На дно посуды следует поместить кусок впитывающей бумаги. В холодильнике зелень можно хранить таким образом 8-10 дней.
- Зелень можно также хранить в масле. Перед этим ее следует промыть, стряхнуть, крупно порубить, выложить в стеклянную посуду и залить дезодорированным растительным или оливковым маслом.
- Третий метод заключается в замораживании зелени. Ее следует промыть, мелко нарезать, уложить в формочки и поставить в морозильник.

Приправы-семена следует размельчать непосредственно перед приготовлением блюд.

- Их нужно размалывать в специальной мельнице или ступке.
- В ступке можно измельчить зерна перца, например, для маринада, такие смеси как кэрри, а также можно приготовить смесь зелени для холодных соусов.
- Приправы следует использовать в очень малых количествах так, чтобы вкус приправы не перебивал собственный вкус блюда.
- Целые семена используются для добавления в готовящиеся блюда, а молотые только в качестве приправы.



- Сушеную зелень обычно кладут за 10 минут до конца готовки. Этого достаточно, чтобы аромат полностью проявился. В запеканки и выпечку зелень кладут до начала готовки.
- Свежей зеленью обычно посыпают блюдо уже после того, как оно приготовлено. Исключение составляют гурки свежей зелени, которые кладут во время готовки и вынимают после того, как блюдо готово.
- Свежую зелень следует рубить непосредственно перед тем, как положить ее в блюдо.

Пикантно

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Готовим
ВКУСНОГотовим
ВКУСНО

Суп с варениками

4 стакана мясного бульона, 100 г отварного мяса, 1 стакан муки, 2 яйца, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки; перец, соль по вкусу.

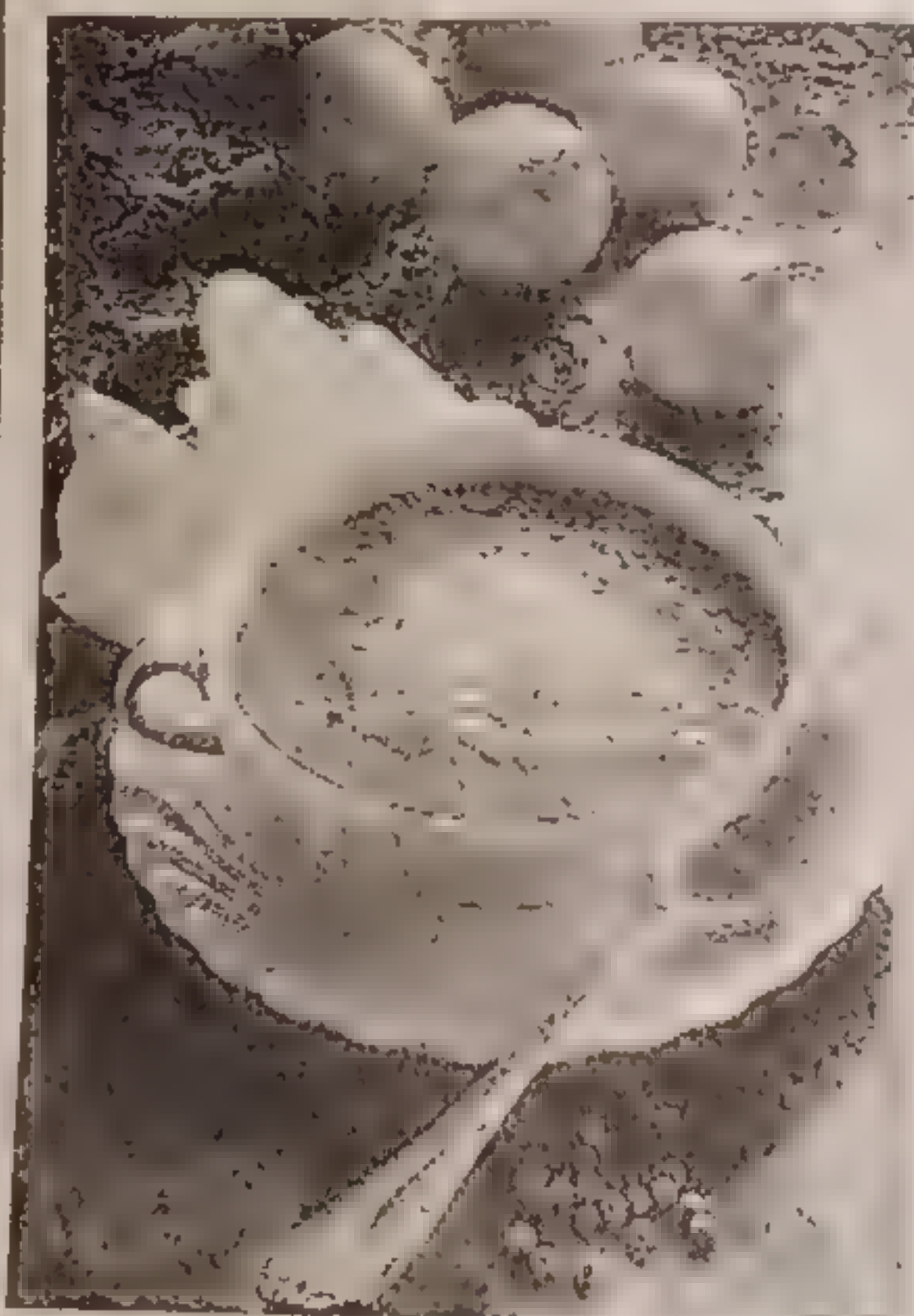
Лук очистить, промыть, разрезать пополам и вместе с мясом пропустить через мясорубку, добавить 2 ст. ложки зелени петрушки, 1 ст. ложку растительного масла, поперчить, посолить, хорошо перемешать. Яйца взбить, добавить оставшееся растительное масло, посолить, при непрерывном помешивании всыпать муку, замесить крутое тесто. Раскатать его в тонкий пласт, разрезать на квадратики размером 5х5 см. На середину каждого чайной ложкой выложить

приготовленный мясной фарш, сложить их в виде треугольников, края защипнуть. Отварить в подсоленной воде в течение 5-10 минут. При подаче готовые вареники разложить по порционным тарелкам, залить горячим бульоном, посыпать оставшейся зеленью петрушки.

Суп-харчо с орехами

4 стакана воды, 250 г говядины, 1/2 стакана измельченных ядер грецких орехов, 1 ст. л. муки, 2 дольки чеснока, 1 ч. л. уксуса; перец, соль по вкусу.

Чеснок очистить, мелко нарезать. Муку развести небольшим количеством холодной воды, добавить уксус, хорошо перемешать. Говядину промыть, нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю с холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить на слабом огне до готовности. Затем добавить грецкие орехи, чеснок, разведенную муку, поперчить, посолить, хорошо перемешать, варить еще 5-10 минут. Готовый суп разлить в порционные тарелки.



Луковый суп

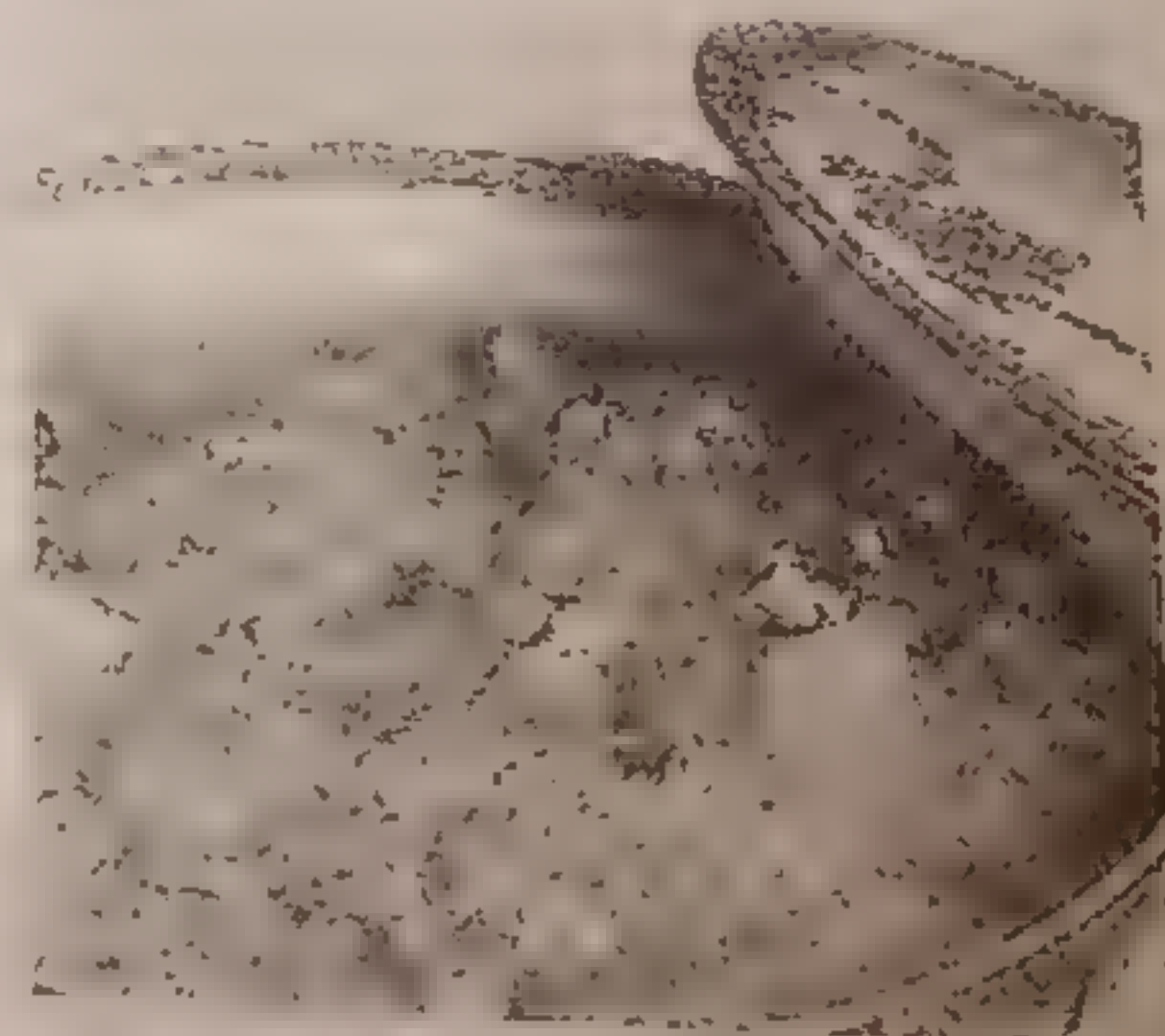
3 стакана воды, 3 луковицы, 4 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 2 ломтика белого хлеба, 1/2 стакана тертого сыра; перец, соль по вкусу.

Лук очистить, промыть, нарезать полукольцами, добавить муку, перемешать и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Ломтики хлеба нарезать кубиками и подрумянить в духовке. Воду вскипятить в небольшой кастрюльке, добавить обжаренный лук, поперчить, посолить, перемешать, варить на слабом огне 15-20 минут. На дно жаростойкой чаши выложить кубики хлеба, сверху залить луковым супом, посыпать сыром и поставить в духовку на 5-10 минут.

Суп с цыпленком

1 цыпленок (400-500 г), 5 картофелин, 1 морковь, 1 стручок сладкого перца, 1 луковица, 1 яйцо, 2 ст. л. сметаны, по 2 ст. л. мелко нарезанной зелени лука, петрушки, укропа, сливочное масло для жарки; перец, соль по вкусу.

Тушку цыпленка промыть, обсушить салфеткой, нарезать на порционные куски, отварить в подсоленной воде до готовности. Картофель очистить, промыть, нарезать кубиками и слегка обжарить на сливочном масле. Лук, морковь очистить, промыть, мелко нарезать. Перец промыть, удалить плодоножку и семена, нарезать соломкой и обжарить вместе с луком и морковью на масле до мягкости. Выложить в кипящий бульон приготовленные овощи, поперчить, посолить, варить на слабом огне в течение 5-10 минут. Затем осторожно ввести в суп взбитое со сметаной яйцо, перемешать. При подаче в тарелки положить растертую с солью зелень, затем разлить готовый суп.

КОНКУРС
«ТРИ ЛУЧШИХ
РЕЦЕПТА МЕСЯЦА»

Поздравляем победителей очередного этапа нашего конкурса за январь 2005 года. Денежные призы в размере 300 рублей получают:

♦ Кренделева Н. Л., г. Вологда, за рецепт в стихах «Утиный студень»;

♦ Блоха О. А., Оренбургская обл., г. Бугуруслан, за праздничное блюдо «Салат из кальмаров с маслинами и зеленым горошком»;

♦ Киселева В. Е., г. Саратов, за напиток «Пахта с морковным соком».

КОНКУРС
ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

Рецепты присылайте по адресу: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, газета «Готовим ВКУСНО».

50
31
ка
те
вк

пол
ми
пла
рез
рем
оку
всу
ном
коро

700
бул
на с
том
ка, 2
лени
жар

Се
салф
ми к
посо
тить
обжа
до п
жить
серд
в те
пасту
перч
смес
бом с
течен
поме
с яи
взби
лить
даче



Котлеты с сыром

500 г отварной свинины, 3 луковицы, 3 плавленых сырка, 1 яйцо, 1/2 стакана панировочных сухарей, растительное масло для жарки; соль по вкусу.

Лук очистить, промыть, разрезать пополам. Мясо нарезать небольшими кусочками и вместе с луком и плавлеными сырками пропустить через мясорубку, посолить, хорошо перемешать. Сформировать котлеты, окунуть их во взбитое яйцо, обвалить в сухарях и обжарить на растительном масле до образования румяной корочки.

Рагу из сердца

700 г сердца, 1 стакан мясного бульона, 2 луковицы, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. томатной пасты, 2 яичных желтка, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени лука, сливочное масло для жарки; перец, соль по вкусу.

Сердце промыть, обсушить салфеткой, нарезать небольшими кубиками, посыпать мукой, посолить, перемешать. Лук очистить, промыть, мелко нарезать и обжарить на сливочном масле до прозрачности, затем выложить к нему подготовленное сердце и, помешивая, обжарить в течение 5 минут. Томатную пасту развести бульоном, поперчить, посолить и залить этой смесью сердце, тушить на слабом огне с закрытой крышкой в течение 1 часа, периодически помешивая. Сметану соединить с яичными желтками, слегка взбить, полученной смесью залить рагу, перемешать. При подаче посыпать зеленью лука.



Камбала по-бретонски



4 куска филе камбалы, 3 луковицы, 1 ст. л. лимонного сока, 1 стакан сливок, мука для панировки, сливочное масло для жарки, мелко нарезанная зелень петрушки для подачи; соль по вкусу.

Рыбное филе промыть, обсушить салфеткой, полить лимонным соком и дать постоять в течение 15-20 минут. Затем посолить, обвалить в муке. Лук очистить, промыть, нарезать полукольцами, обжарить на сливочном масле до прозрачности, выложить в огнеупорную форму. Сверху разложить свернутые пополам приготовленные куски филе камбалы и поставить в разогретую духовку на 15 минут. Затем залить филе сливками и запекать еще 10 минут. При подаче готовое блюдо посыпать зеленью петрушки.

Фаршированные куры

2 курицы, 100 г свежих грибов, 1 яблоко, 1 груша, 2 луковицы, 2 картофелины, 2 ст. л. квашеной капусты, жир для смазывания противня; соль по вкусу.

Тушки кур промыть, обсушить салфеткой, снаружи и внутри натереть солью. Лук очистить, мелко нарезать. Грибы промыть, нарезать ломтиками. Яблоко и грушу промыть, разрезать пополам, удалить семена и перегородки, нарезать небольшими кусочками. Картофель очистить, промыть, нарезать тонкими кружочками, добавить лук, грибы, фрукты, квашеную капусту, посолить, хорошо перемешать. Полученным фаршем начинить кур, выложить их на противень, смазанный жиром и запекать в духовке до готовности, периодически поливая образующимся соком.

Печеночные оладьи

1 кг печени, 6 луковиц, 2 моркови, 5 яиц, 3 ст. л. манки, 1/2 стакана сметаны, 1/2 стакана майонеза, 1 ч. л. соды, растительное масло для жарки; соль по вкусу.

3 луковицы очистить, промыть, разрезать пополам. Печень промыть, нарезать небольшими кусочками и вместе с луком пропустить через мясорубку. Добавить яйца, соду, манку, посолить, хорошо перемешать. Полученный фарш выкладывать ложкой на раскаленную с растительным маслом сковороду. Оладьи обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Оставшийся лук, морковь очистить, промыть, мелко нарезать и обжарить на растительном масле до мягкости. Печеночные оладьи выложить в жаровню, перекладывая слои морковью с луком. Сверху залить смесью сметаны с майонезом, запекать в духовке в течение 30 минут.



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Рыбно-картофельные котлеты

600 г рыбного филе, 5 картофелин, 2 луковицы, 2 яйца, 1 стакан панировочных сухарей, растительное масло для жарки; соль по вкусу.

Лук очистить, промыть, разрезать пополам. Рыбное филе промыть, обсушить салфеткой, нарезать небольшими кусочками и вместе с луком пропустить через мясорубку. Картофель очистить, промыть, натереть на крупной терке, добавить приготовленный рыбный фарш, яйца, посолить, хорошо перемешать. Сформировать котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить на растительном масле до образования румяной корочки.

Костяева В.В.,
Белгородская обл.,
Прохоровский р-н, с. Молебнова



14 февраля - День святого Валентина. Все, в чьих сердцах теплятся нежные чувства, отмечают день святого Валентина - покровителя влюбленных. В Валентинов день мальчики и девочки, юноши и девушки, мужчины и женщины объясняются в искренних чувствах в виде незатейливого милого подарка, который обязательно должен сопровождаться письменным посланием - хотя бы парой нежных строк.

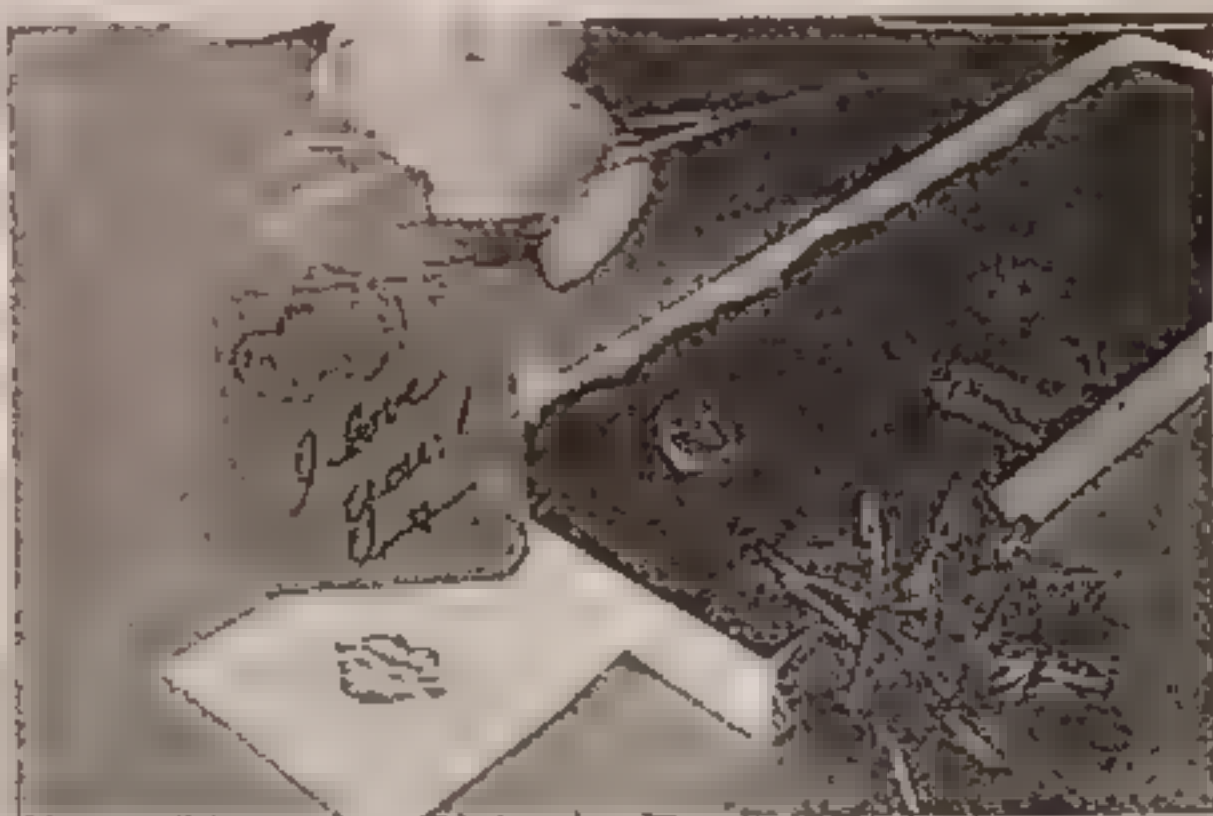
Романтические послания

О том, что в день святого Валентина нужно делать подарки, упоминал еще в XVII веке придворный летописец английского двора. Он свидетельствовал, что 14 февраля возлюбленным следует обмениваться сувенирами: перчатками, кольцами, конфетами и, конечно же, письменными поздравлениями. Когда-то послания Валентинова дня оформляли орнаментами, рисунками пернатых пар, бантиков, цветов, амуров со стрелами, вышивкой гладью по шелку, бумажными или настоящими кружевами. Первые специальные конверты и открытки появились в лондонских лавках именно 14 февраля 1761 года. Это были настоящие произведения искусства, каждое из которых не было похоже ни на одно предыдущее, за исключением обязательного изображения сердца, ставшего эмблемой этого праздника (все, что имеет форму сердечка, может стать подарком в Валентинов день: шоколадка или коробоч-

ка конфет, воздушный шарик или шкатулка). И, конечно, к любому подарку обязательно прилагается "валентинка" - письменное послание с нежными словами объяснения в любви.

Гадания в Валентинов день

Значительное место в праздновании Дня Любви отводилось гаданиям, и до сих пор в Европе это остается традицией



Дня святого Валентина. Считается, что именно в этот день, 14 февраля, птицы выбирают себе пару, и людям надо потропиться успеть сделать то же самое. Поэтому уже несколько веков подряд девушки Европы пишут свои имена на листочках, складывают их в ящик, а юноши вынимают оттуда по листику, выбирая тем самым себе пару на весь год. Особенно сентиментальны, видимо, девушки и юноши Англии, потому что там в гадания на День святого Валентина верят особенно сильно. Например, незамужние девушки 14 февраля встают до восхода солнца, стано-

вятся возле окна и смотрят на проходящих мужчин. Согласно поверью, первый мужчина, которого они увидят, и есть суженый. В одном из графств Центральной Англии девушки от 3 до 12 раз обходят церковь в полночь, повторяя определенные стихи. Считается, что после этого ритуала к ним должна прийти настоящая любовь. Кроме того, все те же незамужние английские девушки обязательно в этот день кидают в реку или пруд свернутые клочки бумаги с написанными на них мужскими именами. Имя, которое всплывет первым, будет носить будущий жених.

Запрет на празднование Дня святого Валентина

Но есть в мире такие страны, которые особенно отличились в праздновании Дня святого Валентина. В первую очередь, это Саудовская Аравия, которая является единственной в мире страной, где этот праздник... официально запрещен, причем под страхом больших штрафов. Саудовская Комиссия по внедрению добродетели и предотвращению греха(!) постановила, что День святого Валентина следует запретить, так как тлетворные западные традиции смущают умы подрастающего поколения Саудовской Аравии, а такого рода праздники культивируют грех. Всем магазинам страны категорически запрещено торговать плюшевыми мишками, "валентинками" и всякой символикой, относящейся к этому празднику. А цветочным магазинам предписано не торговать в День Всех Влюбленных красными розами.



2 л
ж
ви
да
укр
вкус

лам
лом
стр
сах
на с
нут,
па.
ное,
ши,
ным
Готов
ви ро

2 л
сок

рез
шо
бо

Для
100

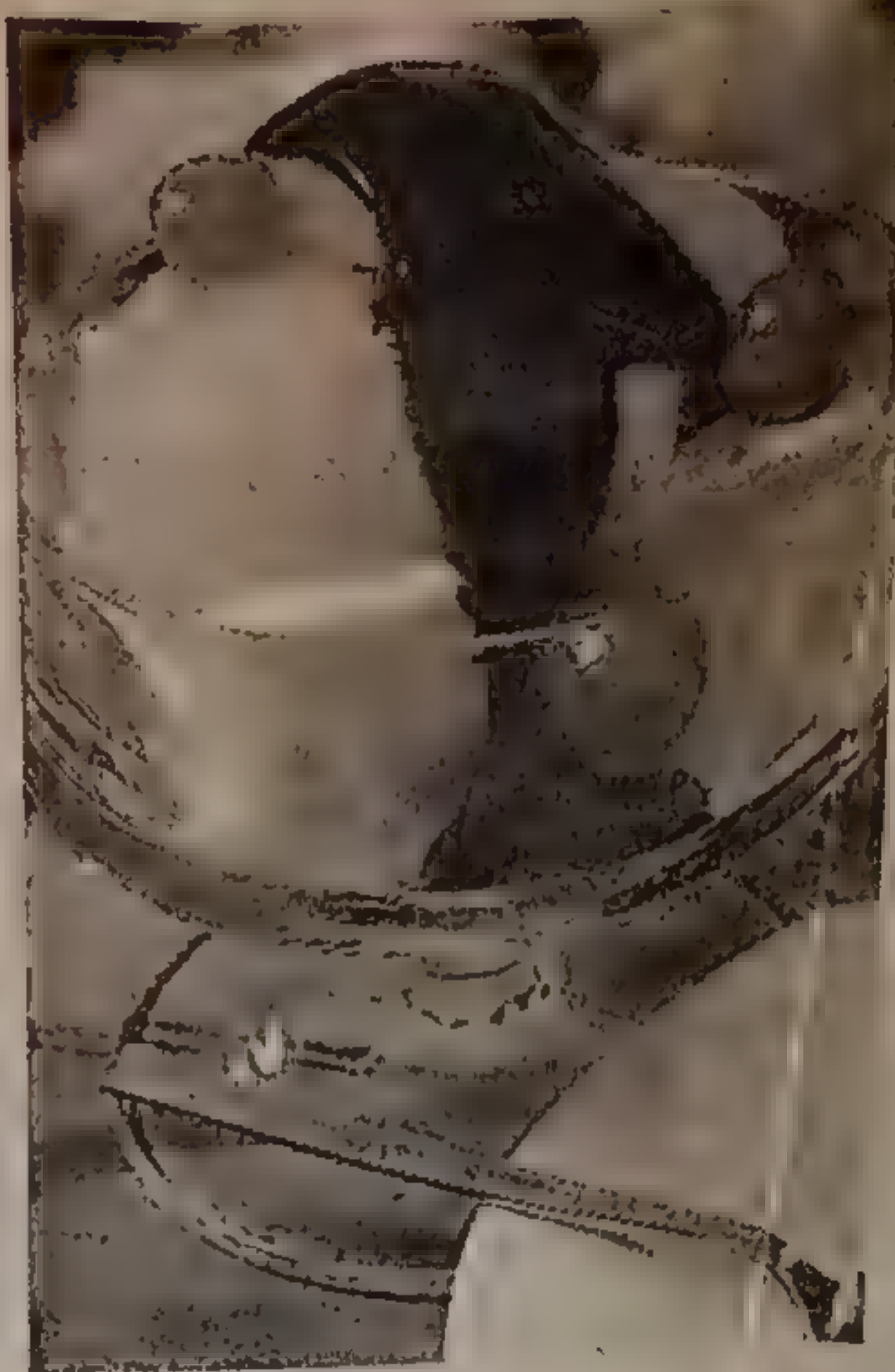
Я
хара
ным
рас
мес
вве
вып
2-3
тор
рас
воч
шоч
П
ния



Мороженое с грушей

2 груши, 500 г ванильного мороженого, 1 стакан белого сухого вина, 1 ст. л. сахара, 50 г шоколада, консервированные ягоды для украшения; ванилин, корица по вкусу.

Груши промыть, разрезать пополам, удалить семена, нарезать ломтиками. Выложить их в кастрюльку, залить вином, добавить сахар, ванилин, корицу, прогреть на слабом огне в течение 10 минут, остудить, не вынимая из сиропа. В вазочки разложить мороженое, сверху выложить ломтики груши, полить сиропом и растопленным на водяной бане шоколадом. Готовый десерт украсить консервированными ягодами.

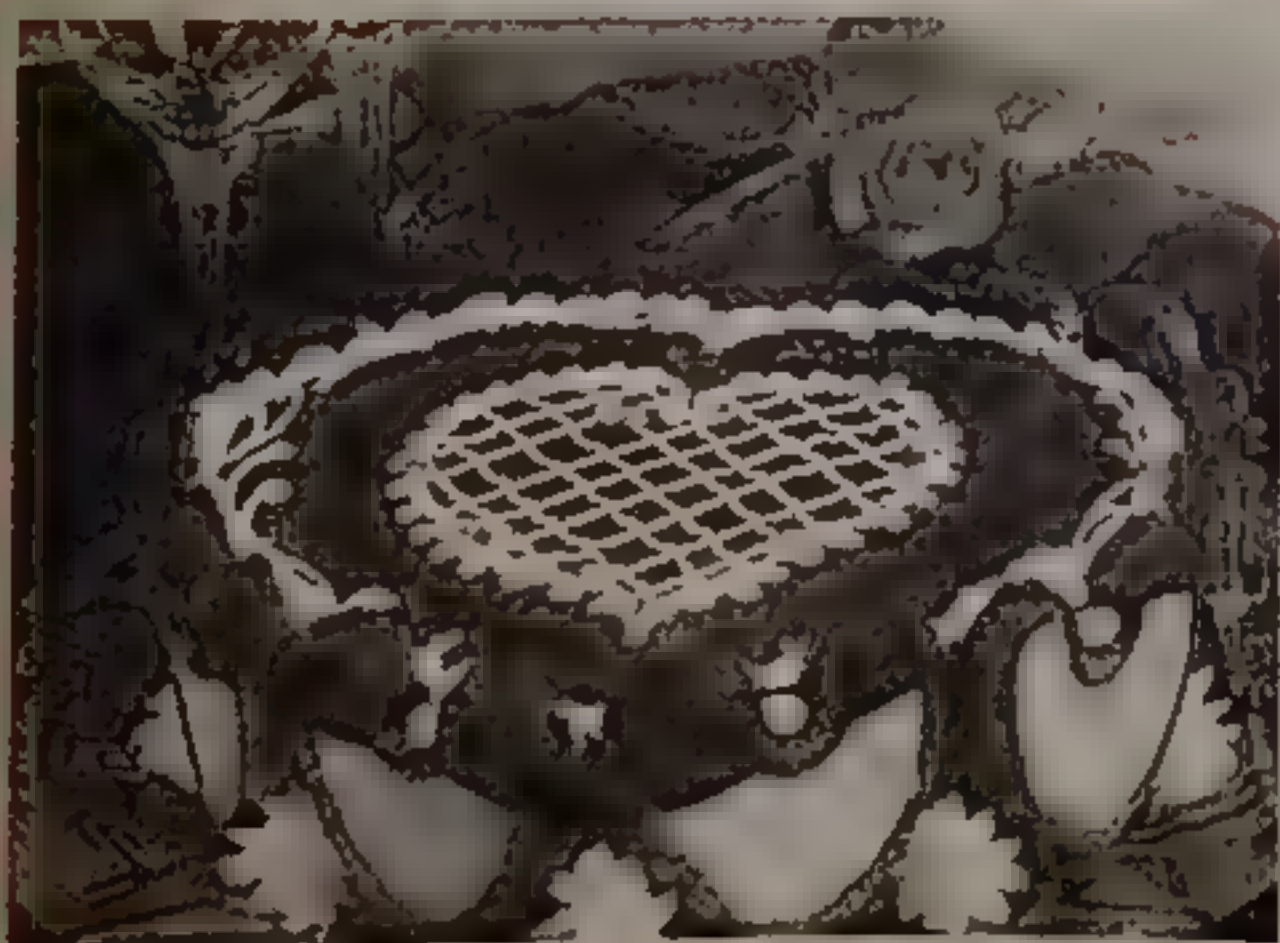


Эг-ног «Ананас»

2 ломтика ананаса, 4 ст. л. сахарного сиропа, 6 ст. л. ананасового сока, 1 стакан молока, 2 яйца; ванильный сахар по вкусу.

Яичные белки отделить от желтков. Ломтики ананаса мелко нарезать, добавить сироп, сок, молоко, взбитые яичные желтки, хорошо перемешать. Затем ввести взбитые белки. Напиток разлить в бокалы и при подаче посыпать ванильным сахаром.

Торт «Ноктюрн»



Тесто: 1,5 стакана муки, 200 г сливочного масла или маргарина, 8 яиц, 1 неполный стакан сахара, 1/2 стакана очищенного измельченного миндаля, 200 г темного шоколада, 1 ст. л. крахмала, растительное масло для смазывания формы.

Крем: 200 г сливочного масла, 1 стакан сахарной пудры, 1,5 ст. л. какао-порошка.

Для украшения: 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сахарной пудры, 100 г шоколада, 200 г готового печенья в форме сердечек.

Яичные желтки отделить от белков. Белки взбить с 1/3 нормы сахара до образования устойчивой пены. Желтки взбить с размягченным растопленным на водяной бане шоколадом, добавить миндаль, месить тесто. Затем при непрерывном помешивании осторожно ввести взбитые белки. Тесто выложить в смазанную маслом форму, выпекать в духовке 40-50 минут. Охлажденный корж разрезать на 2-3 пласта, каждый смазать кремом и уложить друг на друга. Бока торта, намазав кремом, оформить с помощью печенья. Верх залить растопленным на водяной бане шоколадом, украсить смесью сливочного масла и сахарной пудры, выпустив ее из кондитерского мешочка в виде любого рисунка.

Приготовить крем. Масло взбить с сахарной пудрой до образования пышной массы, добавить какао-порошок, хорошо перемешать.

Салат-коктейль с креветками

200 г очищенных креветок, 1 маринованный огурец, 1 яблоко, 1 вареное яйцо, 2 ст. л. тертого сыра, 3 ст. л. майонеза, 2 ломтика лимона, промытая веточка петрушки для украшения.

Яблоко промыть, разрезать пополам, удалить семена и перегородки, нарезать мелкими кубиками. Креветки мелко нарезать, оставив несколько штук для украшения. На дно бокалов уложить слоями мелко нарезанные огурцы, сверху подготовленное яблоко, далее выложить креветки, затем очищенное и мелко нарезанное яйцо и сыр. Сверху салат полить майонезом, украсить ломтиками лимона, креветками и веточкой петрушки.



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Салат из кальмаров с маслинами и зеленым горошком

3-4 тушки кальмаров, 1/2 банки маслин без косточек, 1 банка консервированного зеленого горошка, 3 вареных яйца, 3 вареных картофелины, 1 яблоко, 2 маринованных огурца, 3 ст. л. мелко нарезанной зелени лука, майонез для заправки; соль по вкусу.

Яблоко промыть и вместе с очищенным картофелем натереть на крупной терке. Маслины нарезать кружочками. Огурцы мелко нарезать. Кальмары очистить, промыть, отварить в подсоленной воде в течение 2-3 минут, остудить, нарезать соломкой, выложить в глубокую миску. Добавить подготовленный картофель, яблоко, маслины, очищенные и мелко нарезанные яйца, огурцы, зеленый горошек, зелень лука, посолить, заправить майонезом, хорошо перемешать. При подаче готовый салат выложить горкой на блюдо.

Блоха О. А., Оренбургская обл., г. Бугуруслан

Трудно представить себе нашу жизнь без хлеба. Этот незаменимый продукт выпекают из теста, которое готовят из муки с добавлением воды, дрожжей, соли, сахара, жиров, солода, патоки, молока, пряностей. Сейчас в продаже имеется огромный выбор хлеба. Какому отдать предпочтение – белому, серому, черному, с отрубями или диетическому – решать вам. Но и в домашних условиях можно приготовить не менее вкусный и полезный хлеб.

Приготовление теста

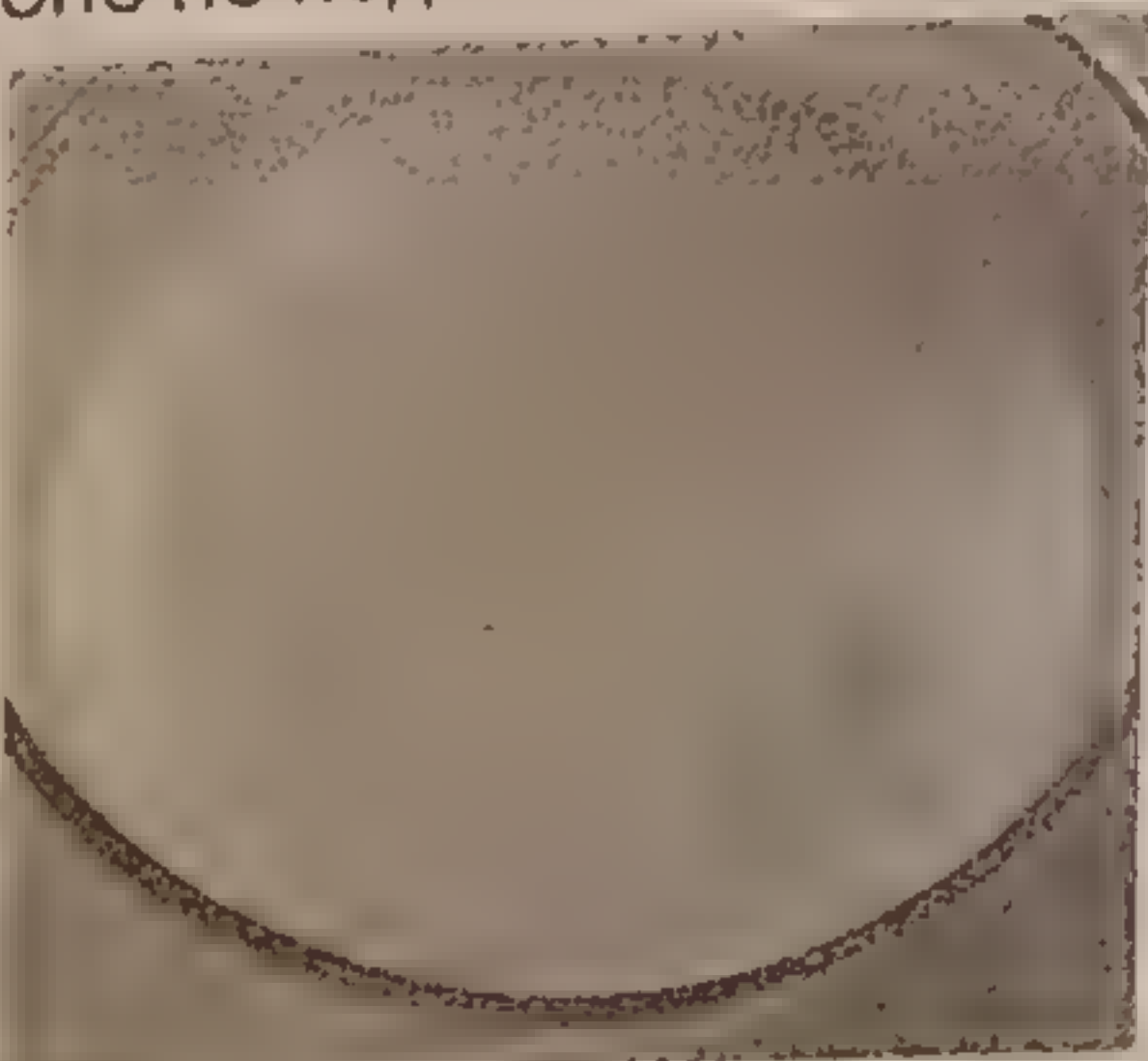
1. Смешать муку с солью на рабочей поверхности. В центре сделать лунку, влить разведенные дрожжи, воду, замесить тесто.



2. Затем на посыпанной мукой поверхности несколько раз растянуть и сжать тесто, пока оно не станет мягким и эластичным.



3. Скатать тесто в виде шара, выложить в смазанную маслом посуду, накрыть влажной салфеткой и поставить в теплое место на 1-2 часа, пока оно не поднимется вдвое.



СОВЕТ

Тесто считается достаточно поднявшимся, когда при надавливании на него пальцем на поверхности остается след.

Пикантный сельский хлеб

1,5 стакана теплой воды, 3 стакана ржаной муки, 30 г свежих дрожжей, 100 г копченой грудинки, 1/2 стакана тертого сыра, 1/2 стакана очищенного измельченного миндаля, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 1 ч. л. соли, мука для посыпки противня.

Дрожжи развести небольшим количеством теплой воды, накрыть и оставить на 5-10 минут до появления на поверхности пузырьков. Просеянную муку высыпать в глубокую миску, добавить разведенные дрожжи, соль, при непрерывном помешивании влить воду, замесить эластичное тесто. Выложить его в кастрюльку, накрыть полотенцем, поставить в теплое место на 1-2 часа, пока тесто не увеличится вдвое. Затем к нему добавить мелко нарезанную грудинку, сыр, миндаль, зелень петрушки. Тесто хорошо вымесить, сформовать каравай. Выложить его на посыпанный мукой противень, верх смазать водой, слегка посыпать мукой, сделать ножом небольшие косые надрезы. Хлеб выпекать в духовке в течение 1 часа.

Проверка готовности

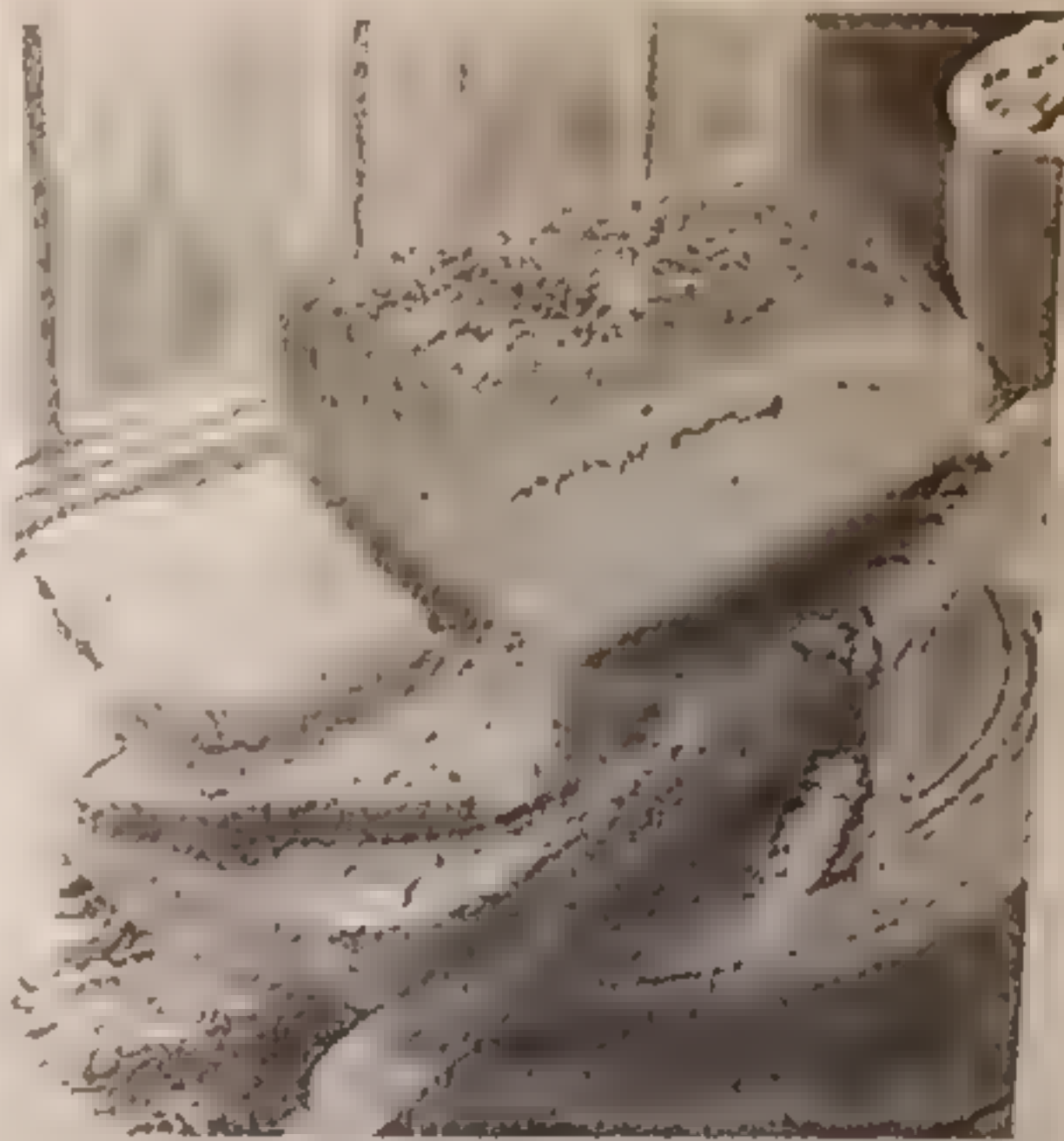
Хорошо пропеченный хлеб должен быть в меру мягким, а при постукивании издавать "пустой" звук. Если звук будет слабый, хлеб следует снова поместить в духовку и выпекать до готовности.



Хлеб

с тремя видами семян

1,5 стакана теплой воды, 3 стакана пшеничной муки, 20 г свежих дрожжей, 2 ст. л. семян мака, 1 ст. л. семян кунжута, 1 ст. л. семян подсолнуха, 2 ст. л. молока, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. соли, растительное масло для смазывания формы.



Дрожжи развести небольшим количеством теплой воды, накрыть крышкой, оставить на 10-15 минут до появления на поверхности пузырьков. Муку высыпать в глубокую миску, добавить семена мака (оставив немного для посыпки), кунжута, подсолнуха, сахар, соль, хорошо перемешать. Сделать в центре углубление, влить разведенные дрожжи, воду, замесить эластичное тесто, выложить его в кастрюльку, накрыть полотенцем и дать подойти, поставив в теплое место на 1-1,5 часа. Затем тесто хорошо вымесить, выложить в смазанную маслом форму и снова дать подойти. Верх смазать молоком, посыпать семенами мака, поставить форму с тестом в разогретую духовку и выпекать хлеб в течение 30 минут.

Загадка

И комковато,
и ноздревато,
И кисло, и ломко,
а всех милей.

(гауш)



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Простой белый хлеб

2 стакана теплой воды, 4,5 стакана пшеничной муки, 15 г свежих или 1 ст. л. сухих дрожжей, 1 яйцо, 2 ч. л. соли, растительное масло для смазывания формы.

Дрожжи развести небольшим количеством теплой воды, накрыть и оставить на 10-15 минут до появления на поверхности пузырьков. Муку высыпать на подготовленную поверхность, сделать лунку, добавить соль, разведенные дрожжи, при постоянном помешивании влить воду, замесить эластичное тесто. Положить его в смазанную маслом глубокую миску, накрыть полотенцем, поставить в теплое место на 1-2 часа, пока тесто не увеличится в размере вдвое. Затем разделить его на две равные части, каждую слегка вымесить и выложить в смазанную маслом форму. Снова поставить в теплое место на 20-30 минут, пока тесто не поднимется и не заполнит форму. Верх смазать взбитым яйцом и выпекать хлеб в духовке при 200 градусах в течение 20 минут. Затем температуру уменьшить до 180 градусов и выпекать еще 15 минут. Готовый хлеб вынуть из формы и охладить на решетке.

Алферова Н. С., г. Губкин

Аппетитная корочка

От смазки и способа ее нанесения зависит качество и внешний вид поверхности хлеба. Наносить смазку лучше в два тонких слоя, чем в один толстый.

- Смазывание яичной смесью придаст поверхности золотистый глянцевый блеск.
- Смазывание молоком до выпечки придаст корочке светло-коричневый цвет и делает ее мягче.
- Смазывание хлеба до и во

Медовый хлеб с фруктами и орехами

Этот медовый хлеб может заменить сдобу, которую обычно предлагают к чаю. Подавать его можно в холодном или горячем виде со сливочным маслом.



1 стакан пшеничной муки, 3 ст. л. сметаны, 2 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, 1/2 стакана сахара, 3 ст. л. меда, 1 банан, 50 г кишмиша, 1/2 стакана измельченных ядер грецких орехов, растительное масло для смазывания формы.

Форму для выпекания хлеба смазать маслом и выстелить пекарской бумагой. Духовку разогреть до 180 градусов. Размягченное сливочное масло растереть с сахаром, добавить мед, взбитое яйцо, очищенный и размятый вилок банан, сметану. При непрерывном помешивании всыпать муку, добавить орехи, кишмиш и замесить тесто. Выложить его в подготовленную форму, поставить в духовку и выпекать в течение 1 часа. Готовый хлеб вынуть из формы и охладить на решетке.

Внимание!
КОНКУРС
«ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА
ОТЕЧЕСТВА»
продолжается!
ДОРОГИЕ ХОЗЯЮШКИ!

У вас есть замечательный повод для того, чтобы в этот день собраться всей семьей за праздничным столом.

Пришлите нам рецепты самых оригинальных и вкусных блюд, которые вы приготовите для своих дорогих и любимых мужчин к этому празднику.

Победителя ждет приз в размере 500 рублей. Имя победителя будет напечатано в следующем номере газеты. Желаем удачи!

Рецепты присылайте по адресу: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, газета «Готовим ВКУСНО».

Виды муки

Аромат и консистенция хлеба зависят от вида входящей в его состав муки.

○ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ высшего сорта получается хлеб с мягким мякишем.

○ ЯЧМЕННАЯ МУКА придает хлебу сероватый оттенок и "грубый" привкус.

○ ГРЕЧНЕВАЯ МУКА придает плотность и сильный аромат.

○ КУКУРУЗНАЯ МУКА придает структуре зернистость, желтоватый оттенок и легкий кукурузный запах.

○ ОВСЯНАЯ МУКА и измельченные овсяные хлопья придают выпечке зернистую структуру и овсяный аромат.

○ МУКА С ОТРУБАМИ. Рисовые и овсяные отруби придают хлебу ореховый вкус.

Хозяйке на заметку

Хлеб лучше всего есть в день приготовления, но можно плотно обернуть его фольгой и хранить в морозилке до 1 месяца.

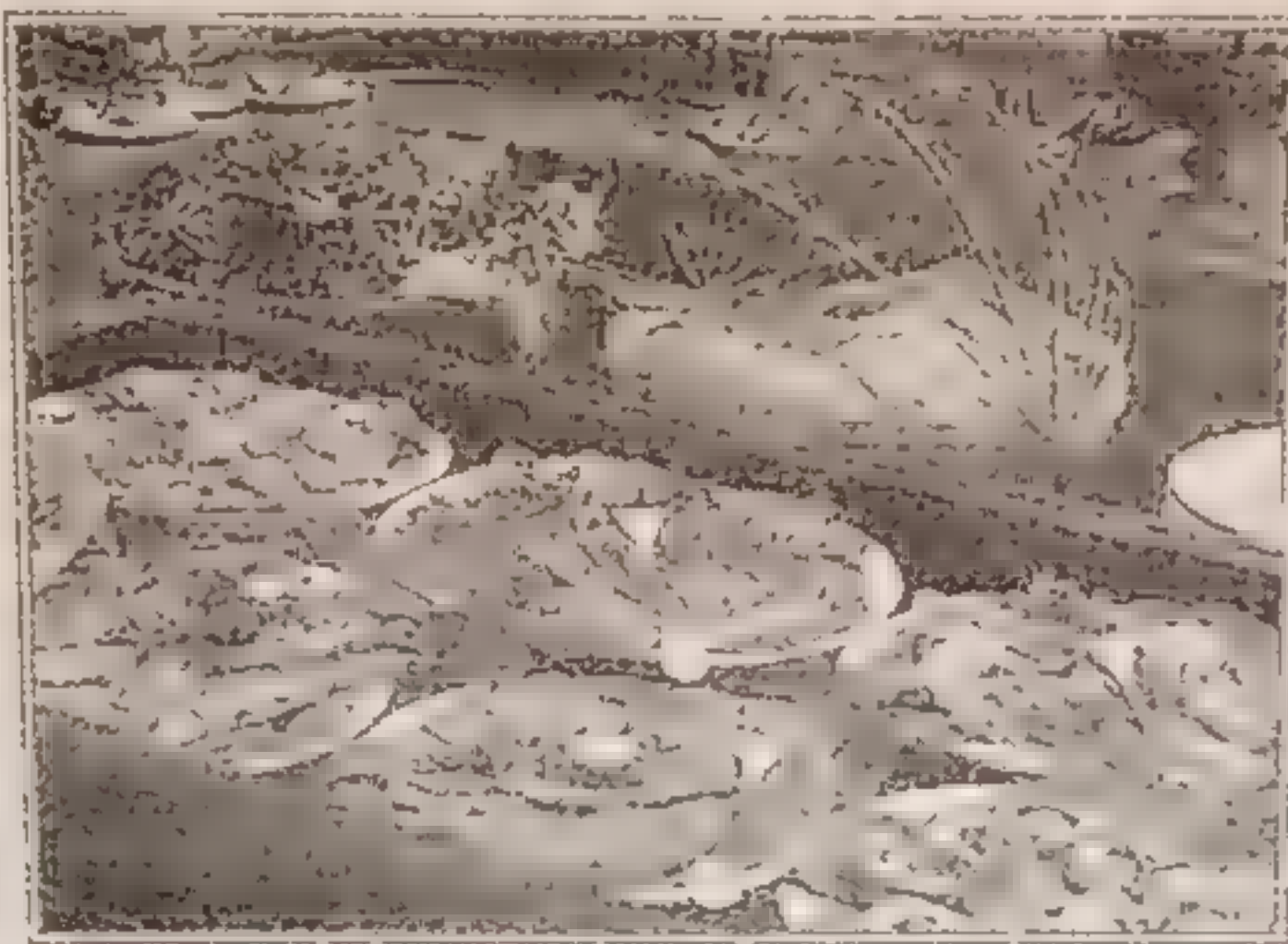




Нетронутая природа, сотни озер, великолепные леса, сказочные замки, живописные города и необыкновенно дружелюбные люди — вот чем привлекает туристов удивительная страна Швеция. Всем достаточно хорошо известно понятие "шведский стол". В самой Швеции он называется иначе — "бутербродный стол". Его происхождение — в далеком прошлом, когда в этой большой, малозаселенной стране по какому-нибудь торжественному поводу собирались гости из весьма отдаленных районов. Они прибывали в разное время и, как правило, сильно проголодавшиеся за долгую дорогу. Чтобы не заставлять их долго ждать, подавали блюда, способные сохраняться в течение нескольких дней: просоленную различными способами сельдь, копченую, жареную или соленую другую рыбу, салаты из картофеля и вареных овощей, маринованные огурцы, сваренные вкрутую яйца, холодное жареное мясо, компот из сушеных фруктов, сладости, но прежде всего — масло и хлеб — "брод", который на родном языке и дал название этому столу с закусками. Впоследствии стали подавать и горячие супы, и блюда из рубленого мяса с соусом.

Название "шведский стол"

утвердилось за пределами Швеции потому, что именно там существовал относительно многочисленный по сравнению с другими странами слой состоятельных людей и аристократии. В этой среде было принято совершать вояжи в расположенные южнее страны, присматриваться к их стилю жизни



и нанимать к себе на службу главным образом французских поваров. На высшие слои общества оказало большое влияние французское происхождение королевской династии Бернадотов. У представителей высшего общества развивался вкус и понимание различного рода тонкостей. На шведских столах стали появляться новые виды блюд. Что касается стола, то у шведов существует одно правило, нарушение которого считается признаком бескультурья — это последовательность перемен. Застолье всегда начинается с закуски из соленой сельди, за ней следует другая

рыба. После рыбы меняют тарелки, и можно переходить к холодному мясу, паштетам и салатам. Если гость опять примется за рыбу, то тем самым выдаст свое невежество и рискует стать мишенью для насмешек. Для горячего блюда снова подают чистую тарелку, равно как и для сыра и десерта.

Во вторых блюдах в Швеции ощутимее, чем в других северных странах, проявляется влияние французской кухни. Здесь любят пикантные соусы, нежную, хорошо выдержанную говядину и различные, нередко искусно оформленные способы приготовления картофеля. В шведской деревне к праздникам готовят несколько сортов колбас из баранины или свинины. Колбасу от души приправляют тмином, перцем и луком. Делают также кровяную колбасу: свежую кровь зарезанных животных смешивают с ржаной мукой, небольшим количеством мяса, сиропом и приправами. Особенным способом готовят печень: ее отваривают, режут на куски, добавляют мясной отвар, соль, перец и другие приправы. В XIX веке было принято приглашать в гости соседей для того, чтобы отведать это блюдо. Творог, брынза, кефир, сметана, сливки — чего-чего, а молочных продуктов в Швеции изобилие. Но наиболее любим сыр. Шведы предпочитают сыр твердых сортов из коровьего молока. Он может служить и праздничным угощением: такие "особо торжественные" сыры изготавливают в узорных деревянных формах. В Швеции большой выбор мороженных и готовых продуктов питания, которые можно купить в самых отдаленных уголках страны. И именно обилие готовой еды поддерживает интерес к традиционным рецептам, которые дополнительно улучшают с помощью новых видов приправ и пряностей.



Горох

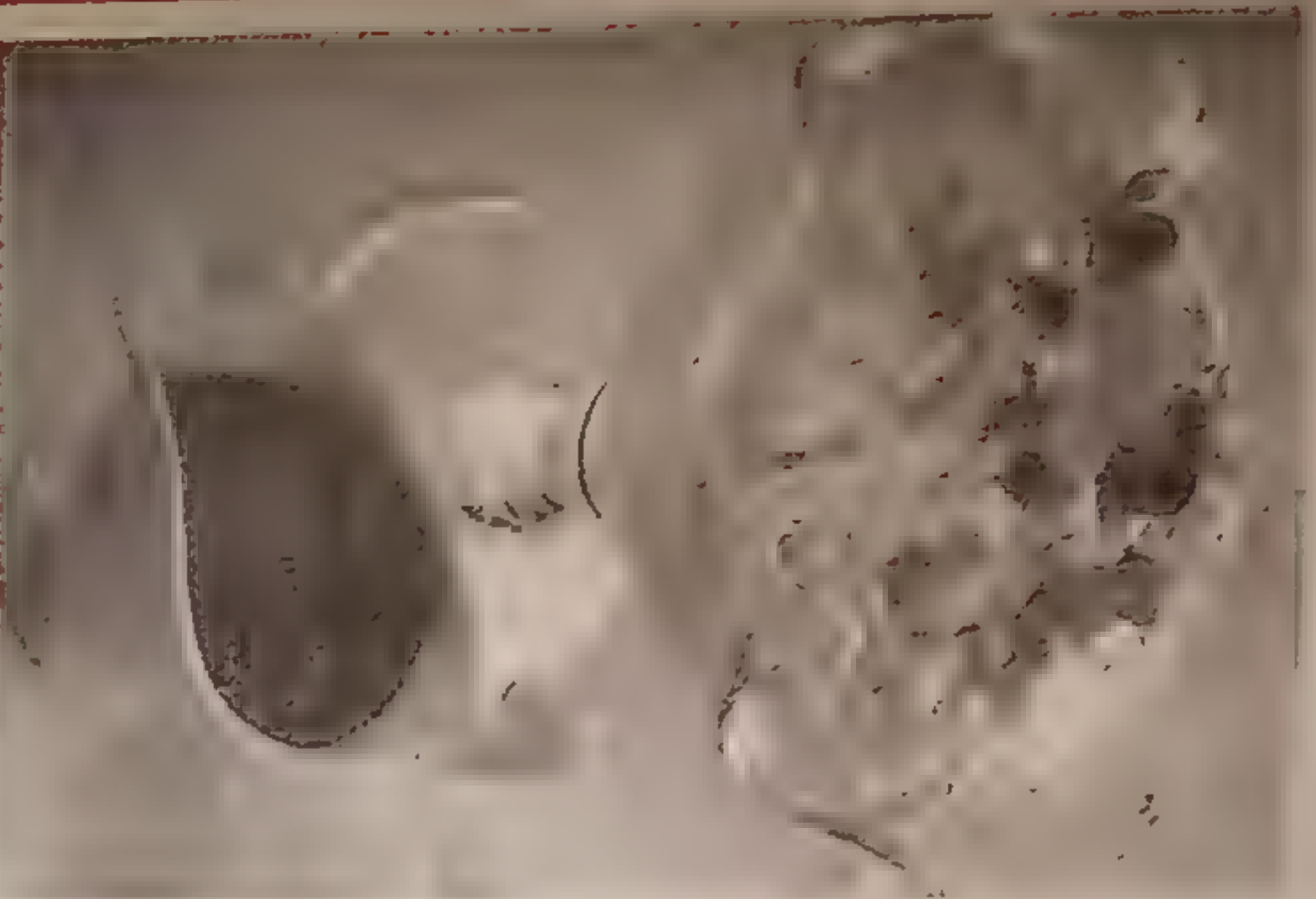
1,5 стакана
1 луковица
сухого май
мяна, 50
свинины, ч
ца для пода

Горох пе
замочить н
ной воде.
стить, пром
ками. Горс
он был за
пения. Сн
при варке
морковь,
солить. За
кусом с
вместе н
ние 1,5 ч
вынуть,
суп разл
релки,
ломтик н
ным хлеб

Рисовый пудинг с миндалем

1/2 стакана круглого риса, 1 л молока, 1 пакетик ванильного сахара, 1 стакан очищенного миндаля, 1 стакан жирных сливок, 3 ст. л. сахара.

Рис промыть и всыпать в горячее молоко. На медленном огне, при непрерывном помешивании варить рис до готовности, пока он не станет совсем мягким. Миндаль крупно нарезать (немного оставить для оформления), сливки взбить в устойчивую пену. В остывший рис добавить сахар, подоготовленный миндаль, взбитые сливки и ванильный сахар, тщательно перемешать. Выложить полученную массу в стеклянную вазу и на несколько часов поставить в холодильник. При подаче посыпать миндалем.



Закуска на сыре

200 г сыра с острым вкусом, 4 редиски, 8 оливок, 8 креветок, 100 г ветчины, 100 г филе копченой рыбы, зелень для оформления, бутербродные шпажки для скрепления.



Редис промыть, обсушить, вырезать фигурно в виде розочки. Сыр нарезать кубиками с гранью в 1 см. Ветчину и филе рыбы нарезать тонкими полосками. На шпажки для бутербродов по отдельности наколоть свернутые рулетиками ломтики ветчины и рыбы, креветки, редис, чередуя мясо с овощами. Перед подачей воткнуть шпажки в кубики сыра и выложить закуску на блюдо. Оформить промытой и обсушенной зеленью.

Горох со свиной

1,5 стакана гороха, 1,5 л воды, 1 луковица, 1 морковь, 1 ч. л. сухого майорана, 1/2 ч. л. тимьяна, 500 г сырокопченой свиной, черный хлеб и горчица для подачи; соль по вкусу.

Горох перебрать, промыть и замочить на 12 часов в холодной воде. Лук и морковь очистить, промыть и нарезать кубиками. Горох с водой, в которой он был замочен, довести до кипения. Снять образовавшуюся пену. Добавить лук, морковь, майоран, тимьян, посолить. Затем выложить целым куском свинину и варить все вместе на слабом огне в течение 1,5 часов. При подаче мясо вынуть, нарезать ломтиками, суп разлить в порционные тарелки, в каждую положить ломтик мяса. Подавать с черным хлебом и горчицей.



Битки а ла Ліндстрем

2 луковицы, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. каперсов, 125 г маринованной свеклы, 500 г говяжьего фарша, 3 ст. л. жидкости из-под маринованной свеклы, 1/2 стакана жирных сливок, 1 яйцо, жир для жаренья; перец, соль по вкусу.

Лук очистить, промыть, мелко нарезать и обжарить на сливочном масле до прозрачности. Каперсам и свекле дать стечь, затем мелко нарезать. Говяжий фарш смешать с луком, каперсами, свеклой, сливочным маринадом, сливками, яйцом, поперчить, посолить, тщательно вымешать. Из полученного фарша сделать круглые плоские битки диаметром около 6 см. Обжарить их в горячем жире с обеих сторон в течение 3-4 минут. Битки должны подрумяниться, с хрустящей корочкой, а внутри – розовыми.

СОВЕТ. Можно попробовать и другой вариант: из обжаренного белого хлеба вырезать ломтики круглой формы и с одной стороны намазать их мясным фаршем. Запекать в духовке в течение 5-6 минут, подавать горячими.

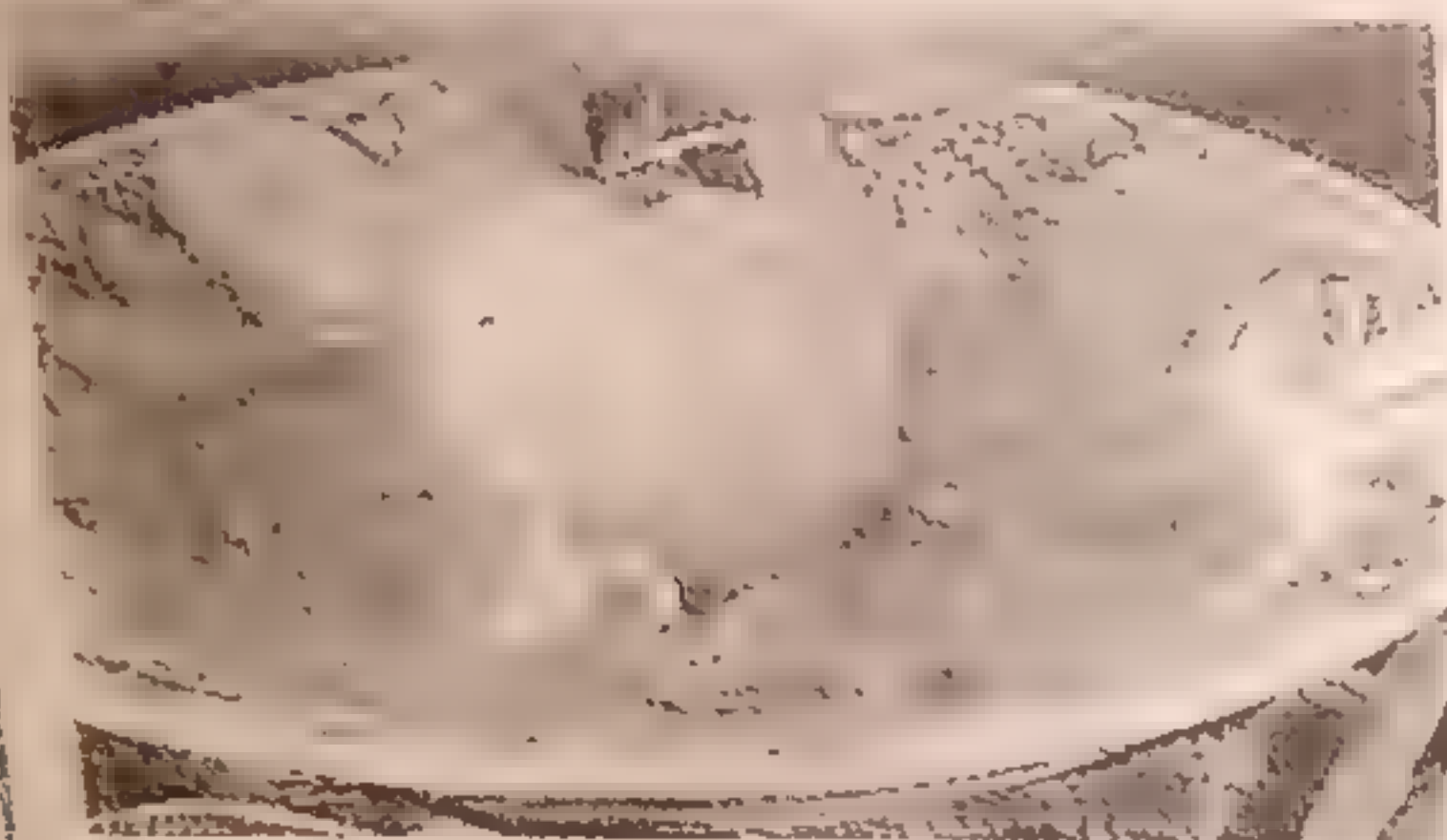




Яблоки с хрустящей начинкой

4 яблока, 1/2 стакана яблочного сока, 100 г шоколада с орехами, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. очищенного миндаля; сахар по вкусу.

Шоколад поломать на мелкие кусочки. Миндаль крупно нарезать и обжарить на сливочном масле в течение 3-5 минут. Яблоки промыть, срезать верхушку, с помощью ножа удалить сердцевину с семенами. Плоды поместить в кастрюльку, залить соком, посыпать сахаром и тушить на слабом огне с закрытой крышкой в течение 10 минут. Горячие яблоки выложить на тарелку, наполнить кусочками шоколада, полить сиропом, образовавшимся при тушении, и обсыпать обжаренным миндалем.



Десерт из фруктов с сыром

1,5 стакана разных консервированных фруктов (вишни, груши, абрикосы, персики), 2 больших кисло-сладких яблока, 150 г твердого сыра, сок 1/2 лимона, 2 ст. л. измельченных орехов; мед или сахар по вкусу.

Консервированные фрукты отцедить и нарезать дольками. Добавить очищенные от кожицы, семян и перегородок, нарезанные дольками яблоки. Нарезать кубиками 100 г сыра, а оставшийся — натереть на крупной терке. Перемешать сыр с подготовленными фруктами, выложить в салатник, сбрызнуть лимонным соком, заправить медом или сахаром, сверху посыпать орехами.

Десерт из бананов

4 спелых банана, 1 ст. л. (с верхом) порошка какао или сухого шоколада, 1/2 стакана сахарной пудры, 1/2 стакана ядер грецких орехов, 1/2 стакана сливок или сметаны, 3 ст. л. сахара.

Смешать сахарную пудру с порошком какао или шоколада (можно использовать тертый шоколад). Очистить бананы и обвалять их целыми или нарезанными на толстые кружочки в подготовленной смеси. Сверху посыпать слегка подсушенными в духовке и измельченными орехами. Уложить бананы на десертное блюдо и покрыть сверху взбитыми с сахаром сливками или сметаной.

Апельсиновый крем

1 стакан сливок, 1/2 стакана сахара, 1 стакан сухого белого вина, 4 яичных желтка, 2 яичных белка, сок 1 лимона и 1 апельсина, 1 пакетик желатина, цукаты или консервированные фрукты для украшения.

Желатин замочить в небольшом количестве холодной воды на 15-20 минут для набухания. Затем подогреть его, не доводя до кипения, до полного растворения. Яичные желтки взбить с сахаром, влить вино, апельсиновый и лимонный сок, поставить на водяную баню. При непрерывном помешивании смесь нагреть до загустения. Затем добавить растворенный желатин, взбитые яичные белки, сливки, хорошо перемешать. Крем разложить в креманки и поставить в холодильник для застывания. При подаче готовый десерт украсить цукатами или консервированными фруктами.



ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Пахта
с морковным соком

1 стакан пахты, 1/2 стакана сливок, 2 моркови, 1 ст. л. сахара.

Морковь очистить, промыть, натереть на мелкой терке, залить пахтой, дать настояться в течение 10-15 минут. Затем сок с пахтой отжать, вылить в высокий стакан. Морковь выложить в салатницу, добавить сливки, сахар, перемешать. Приготовленную пахту подать с морковным салатом.

Киселева В. Е., г. Саратов

ПАХТА — обезжиренное или нежирное молоко, к которому добавлены бактерии, придающие ему густоту и терпкость.

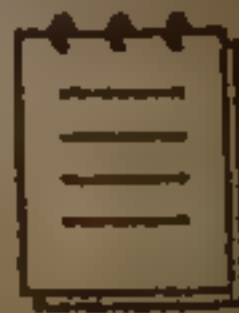
Молочно-яблочный
кисель

2 стакана молока, 2,5 стакана воды, 4 яблока, 1 лимон, 4 ст. л. сметаны, 1 ст. л. крахмала, 6 ст. л. сахара.

Крахмал развести 1/2 стакана холодного молока. Лимон промыть, разрезать пополам: одну половинку мелко нарезать, из второй отжать сок. Яблоки промыть, мелко нарезать, добавить нарезанный лимон, залить кипятком и варить на слабом огне до мягкости. Затем фрукты вместе с сиропом протереть сквозь сито, влить оставшееся молоко, при непрерывном помешивании довести смесь до кипения. Добавить разведенный крахмал, лимонный сок, сахар, сметану, перемешать, снять с огня, охладить.

Хозяйке на заметку

Миндальные орехи не будут крошиться при нарезке, если перед приготовлением залить их небольшим количеством горячей воды и оставить на 2 минуты.



Ананас — «король фруктов»



Наверное, по этой причине на его "голове" высится "корона" из листьев! На столе ананас выглядит всегда эффектно. Предлагаем вам один из способов подачи ананаса.

1. С помощью достаточно длинного ножа снимите с ананаса кожуру, не повреждая при этом розетку листьев. Срежьте основание, чтобы ананас стал более устойчивым.
2. Кончиком ножа вырежьте по всей высоте ананаса спираль, следуя естественному расположению "глазков" и удаляя их при этом.

Подготовленный таким способом ананас поставьте на круглое блюдо на срезанную с него же кожуру.

ВОПРОС ЧИТАТЕЛЯ:

«Объясните, пожалуйста, разницу между датой изготовления, датой упаковки, а также сроками хранения, годности и реализации. Часто на упаковке товара ставятся сразу все эти обозначения, и в итоге не понять, когда же все эти сроки начинаются или заканчиваются».

Е. Нагибова, г. Белгород

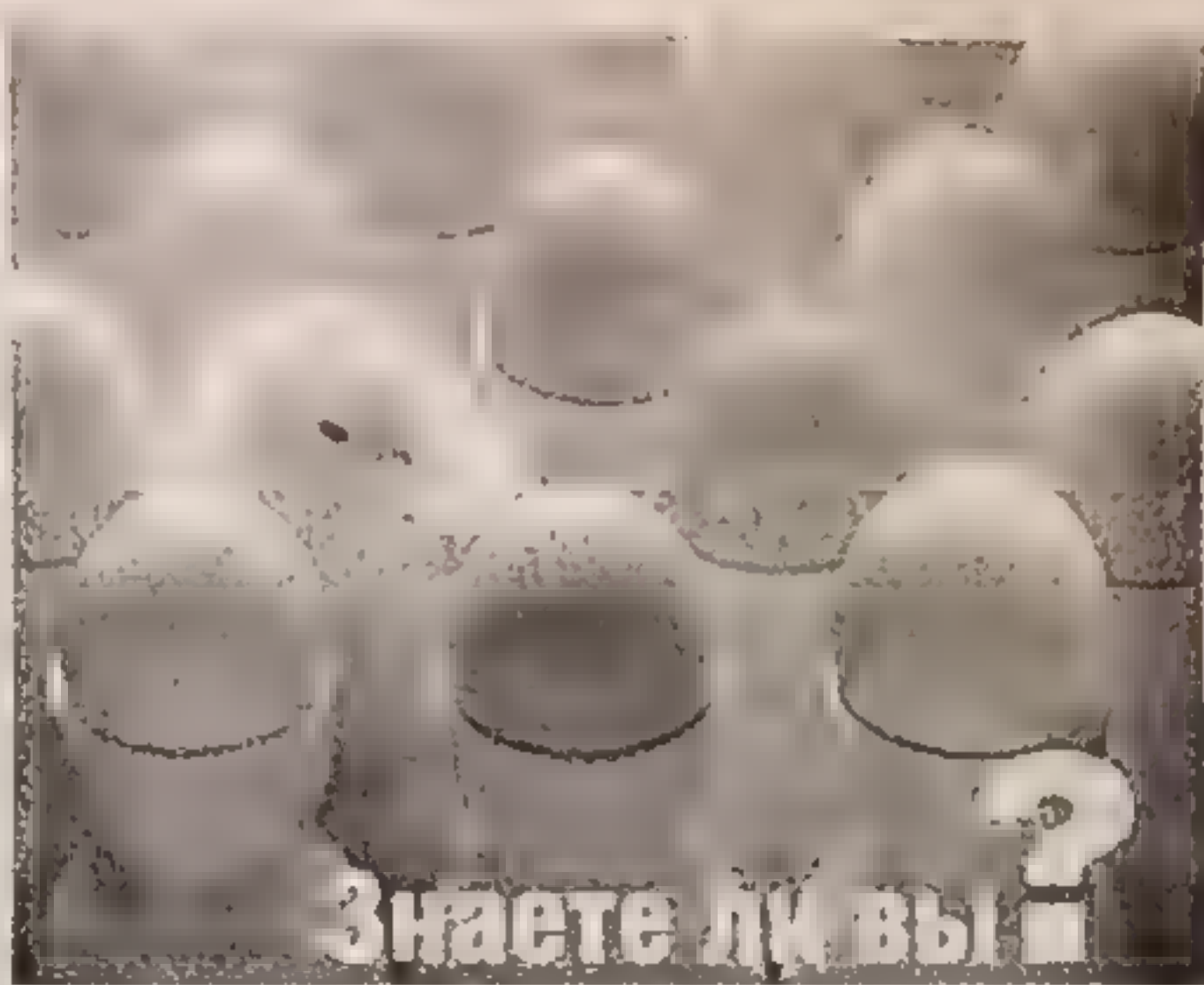
ОТВЕТ РЕДАКЦИИ:

Дата изготовления — это дата, проставляемая изготовителем и фиксирующая начало соответствия пищевого продукта установленным требованиям.

Дата упаковки — дата размещения пищевого продукта в упаковку, в которой он будет предложен к продаже.

Срок хранения — период, по истечении которого пищевой продукт считается непригодным для использования по назначению. Срок годности устанавливает изготовитель с указанием условий хранения и гарантирует тем самым соответствие продукта требованиям безопасности для жизни и здоровья потребителей. По истечении срока годности пищевые продукты считаются непригодными.

Срок реализации — дата, до которой пищевой продукт может предлагаться потребителю для использования, и до которой он не теряет своих потребительских характеристик.



...что в Перу куры несут яйца голубого, зеленого, розового и персикового цветов. А вот белого — никогда.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

○ чтобы в банках или пакетах с мукой, крупой или макаронными изделиями не завелись жучки, положите в емкость с продуктами мятную таблетку "Рондо". Вредные жучки не выносят запаха мяты.

○ если в кухне появился неприятный запах, налейте на сковороду немного столового уксуса и держите ее на огне, пока уксус не испарится. Можно также сжечь апельсиновую или лимонную корочку.

○ чтобы грецкие орехи легко очищались и ядро оставалось целым, опустите их в кипяток, закройте крышкой и оставьте на 10-15 минут, затем слейте воду и разомкните орехи кончиком ножа.

○ сливочное масло для бутербродов с мясными продуктами станет острее и вкуснее, если в него добавить немного горчицы или томатного соуса.

○ чтобы в мучном соусе не было комочков, муку разведите в подсоленной воде. А если вы готовите молочный соус, муку сначала засыпьте в кипящее масло, а уже потом разведите молоком.

○ сырые зерна кофе, которые долго лежали в закрытой коробке, теряют аромат. Вы можете его восстановить, если положите зерна на 10 минут в холодную воду, а затем сразу высушите в заранее нагретой духовке.

○ кляр для рыбы или мяса вы можете замешать не традиционным способом — на воде, а на смеси минеральной воды и пива, взятых в произвольных пропорциях. При обжаривании ваше блюдо будет пышным и нежным.

ВНИМАНИЕ!
НОВЫЙ КОНКУРС!

Приближается самый прекрасный весенний праздник — 8 МАРТА!

В этот день дорогим, любимым женщинам дарят много любви, тепла, цветов и, конечно же, это еще один повод собраться за праздничным столом.

МЫ ОБРАЩАЕМСЯ
К МУЖЧИНАМ!

Наверняка у каждого из вас есть свое фирменное блюдо, которое вы хотели бы приготовить для своей любимой. Автора самого оригинального, вкусного блюда ожидает приз в размере 500 рублей.

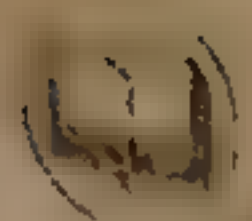
Рецепты присылайте по адресу: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, газета «Готовим ВКУСНО».

Улыбнись!

В ресторане посетитель спрашивает у официанта:

— Что бы вы посоветовали мне заказать: яйца вкрутую или омлет?

— Яйца не советовал бы — они несвежие. Закажите лучше омлет — в нем нет яиц.



Необычный эксперимент



и умерли в глубокой старости: один – в 83 года, а другой – в 88 лет.

О кофейных зернах в Европе узнали только в конце XVI века. Кофе быстро стал популярен, но вскоре возникли споры о том, полезен он или вреден. В XVII веке шведский король Густав III решил окончательно прояснить этот вопрос. Он предложил заменить смертную казнь двум преступникам, братьям-близнецам, пожизненным заключением с тем условием, чтобы один из них каждый день пил кофе, а другой – чай. До конца эксперимента король не дождался. Зато преступники жили долго

Море супов

У царя Петра I был шут, некто Балакирев. Однажды царя пригласили на праздничный обед к одному иностранцу. За обедом подали множество разнообразных супов. Для русского человека это было непривычно. Балакирев попробовал один суп, другой, третий и стал постепенно раздеваться: снял парик, потом кафтан, еще поел – снял жилет и т.д. Гости уже стали шушукаться, дамы собирались покинуть общество. Тут хозяин спросил шута, что тот намерен делать дальше. Балакирев ответил: "Переплыть это море супов".

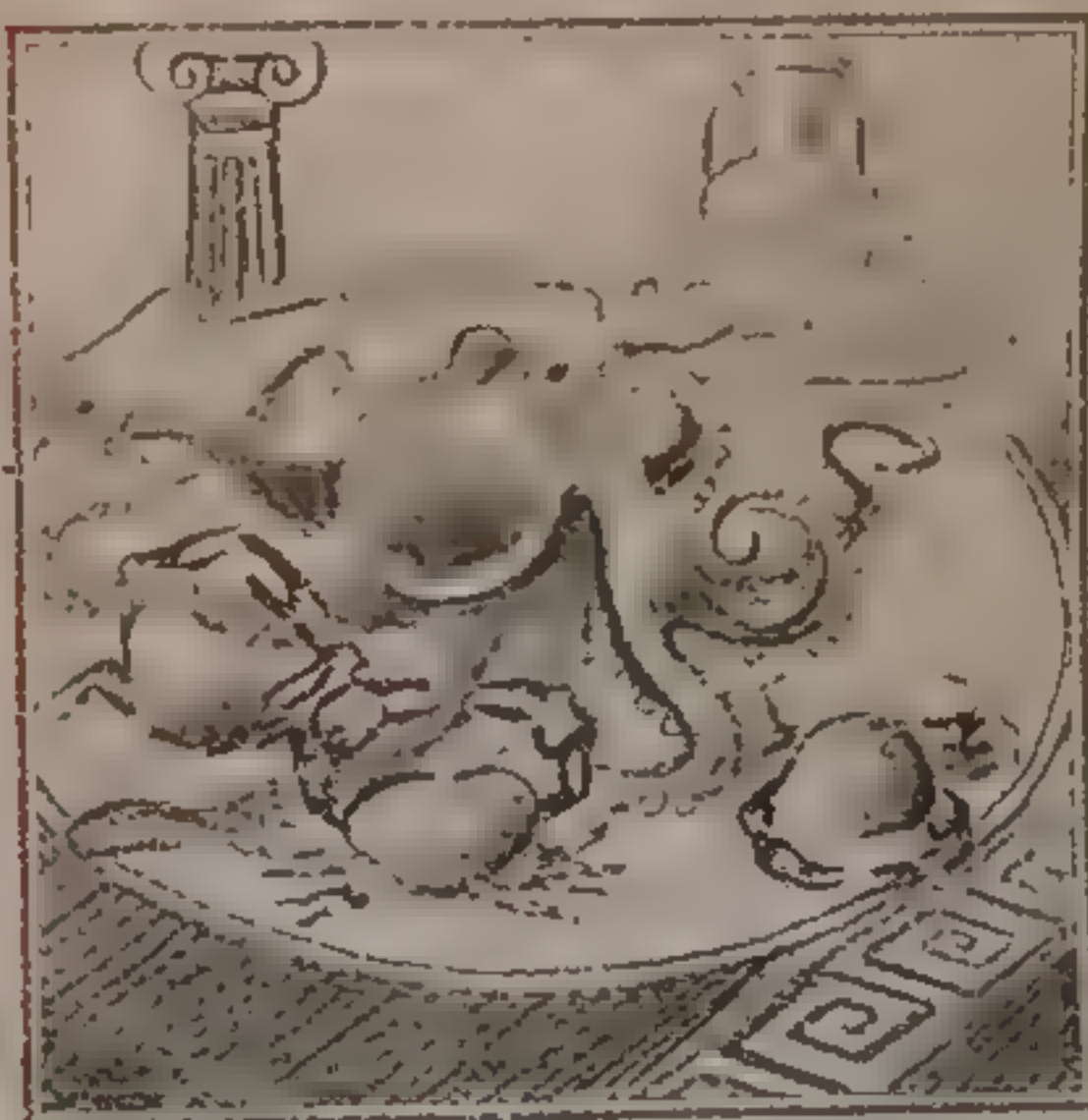
Китайская кухня

Приготовление пищи у китайцев – это целый ритуал. Вот как готовил знаменитый китайский повар: примерно 5-6 часов его помощники подготавливали место, приправы, компоненты, укладывали все на специальный стол. Затем повар начинал готовить. Шеф пользовался только открытым пламенем и, как фокусник, смешивал разные компоненты. Затем оформлял блюда. Получались настоящие съедобные картины! Например, блюдо из рыбы и овощей было сделано в виде орла. А блюдо "Битва дракона" – в виде змеи, лягушки и тигра. На банкете китайцы подают около 50 блюд, едят деревянными палочками, пьют сухое вино и рисовую водку из маленьких (как наперсток) фарфоровых стаканчиков.



Пристрастие к пирам

Известно пристрастие к пирам жителей греческого города Сибариса. Слово "сибарит" даже стало нарицательным. Стол сибаритов поражал гигантскими устрицами, кальмарами, крабами, улитками. А в городе Сиракузы жил большой лакомка – некто Филоксен. О нем ходит такая легенда. Однажды он съел огромного осьминога, не доел только голову и от обжорства заболел. Врачи сказали Филоксену, что жить ему осталось недолго. Тогда больной потребовал отдать ему оставшуюся голову осьминога, съел ее и сказал, что теперь готов умереть, так как на земле не осталось ничего, о чем можно сожалеть.



Легенда о бульоне

Это произошло в Египте в III тысячелетии до нашей эры. Один из рабов фараона украл курицу и спрятал ее в горшке с кипящей водой. Воришку, естественно, сразу поймали. Вместе с ним к фараону доставили и улику – горшок с курицей. Фараон был известным гурманом, знатком изысканных яств. Ощувив незнакомый аромат, он забыл о рабе и кинулся к таинственному горшочку. Надо сказать, что когда курица попала в горшок, там уже варились лук и пряности. Куриный бульон так понравился фараону, что он назначил воришку своим поваром, то есть сделал вторым человеком в государстве. С тех пор рецепт куриного бульона распространился по всему миру.



ГОТОВИМ

ВКУСНО

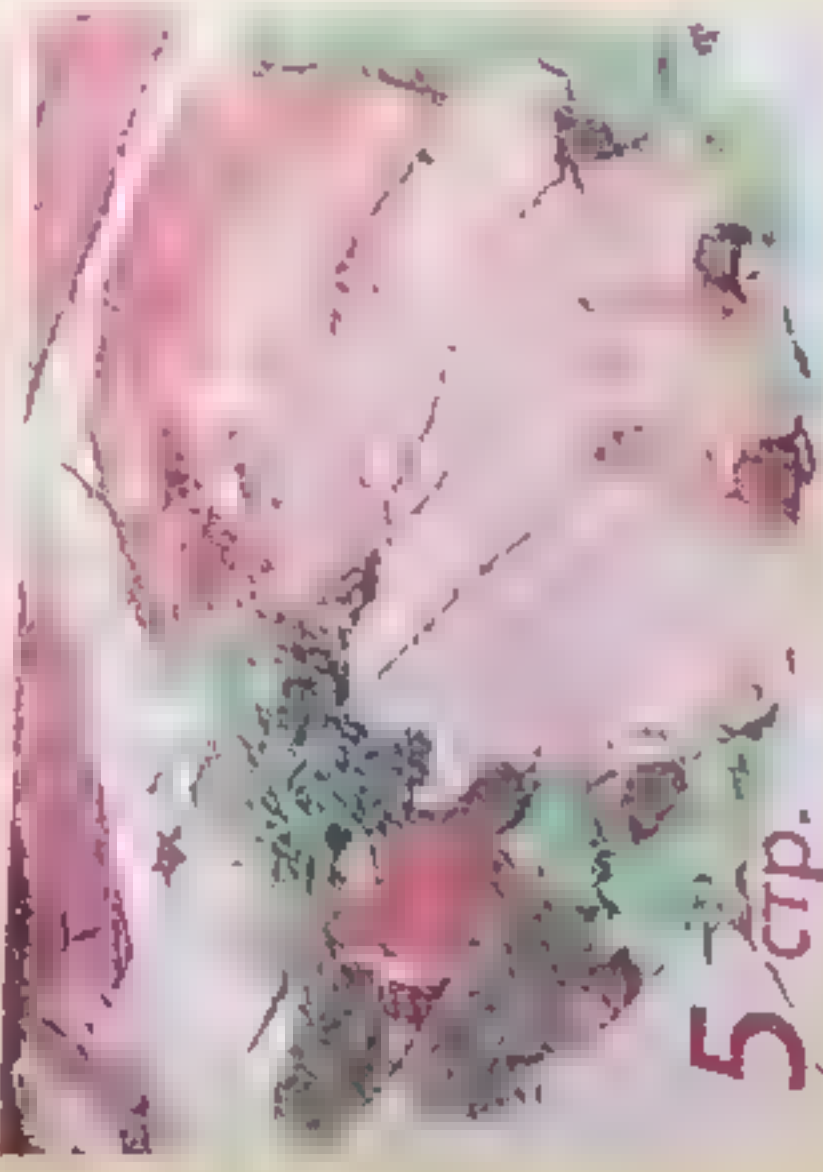
Выходит два раза в месяц
МАЙ-ИЮНЬ 2005 г. N 10 (41)

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ БУДНЕЙ И ПРАЗДНИКОВ



2 стр.

**Заливное
с майонезом**



5 стр.

Буженина



7 стр.

**Рыбная
запеканка**



11 стр.

**Миндальная
ватрушка**

**Так и хочется
приготовить!**



стр. 10

Творожные пирожки

На газету «**Готовим ВКУСНО**» можно подписаться с любого месяца во всех почтовых отделениях. Подписные индексы:
11496 (Каталог российской прессы «Почта России»)
50810 (Местный каталог для жителей г. Белгорода и Белгородской области)

Салаты и закуски



Рыбные трубочки

1 л воды, 300 - 400 г филе любой рыбы, 1/2 стакана сливок, 1 небольшой пучок зелени лука и петрушки, сок 1/2 лимона, 1 небольшой помидор для оформления, гренки округлой формы для подачи; пряности, соль по вкусу.

Зелень промыть, обсушить, петрушку мелко нарезать, лук нарезать перьями длиной 4 - 5 см. Рыбное филе промыть, обсушить, нарезать небольшими тонкими ломтиками. Приготовленные кусочки филе посыпать пряностями, зеленью петрушки, сверху выложить несколько перышек лука. Свернуть ломтики рулетиками, края скрепить зубочистками. Опустить их в кипящую подсоленную воду, смешанную с лимонным соком, и прогреть на слабом огне в течение 10 - 15 минут. Затем рулетики вынуть из отвара, остудить. Сливки взбить с пряностями. Помидор очистить от кожицы, нарезать небольшими кубиками. На гренки из хлеба выложить рыбные рулетики, удалив зубочистки. При подаче оформить бутерброды взбитыми сливками, кубиками помидора и выложить их на приготовленное блюдо.

Заливное с майонезом

2 небольших цыпленка, 1 куриный бульонный кубик, 2 стакана воды, 1 стакан майонеза, 1 ст. л. желатина, 1/2 сладкого перца и маслины для оформления, листья салата и веточки укропа для подачи.

Тушки цыплят промыть, обсушить, разрезать на порционные куски, выложить на сковороду, залить горячей водой, добавить бульонный кубик и тушить под крышкой на слабом огне до готовности. Затем с кусочков курицы удалить кожицу и выложить их на приготовленное блюдо. Желатин замочить в 3 ст. ложках холодной кипяченой воды на 30 минут, затем прогреть его на слабом огне до полного растворения, остудить, соединить с майонезом. На каждый кусочек курицы выложить по 1 ст. ложке приготовленного майонезного желе, поставить блюдо с мясом в холодильник для застывания. Затем еще раз залить кусочки курицы оставшимся желе (но уже полностью, чтобы покрылась вся курица) и снова поставить блюдо в холодильник для застывания. Готовое заливное украсить половинками маслин и соломкой из сладкого перца. При подаче оформить блюдо промытыми и обсушенными листьями салата и веточками укропа.



Салат-коктейль "Ассорти"

1/2 стакана нашинкованной мелкой соломкой капусты, 2 ломтика хлеба, 100 г копченого бекона, 1 вареное яйцо, 100 г редиса, 1 небольшой огурец, 1 стручок красного сладкого перца, 3 ст. л. тертого сыра, 3 ст. л. измельченных ядер грецких орехов, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. 3%-го уксуса, оливки и веточки петрушки для оформления; перец, соль по вкусу.

Перец промыть, разрезать пополам, удалить семена и плодоножку, нарезать соломкой. Ломтики хлеба и бекон нарезать мелкими кубиками и обжарить вместе на сливочном масле до золотистого цвета, остудить. На дно фужеров выложить нашинкованную капусту, затем обжаренные с беконом кубики хлеба. Сверху посыпать сыром и орехами. Затем выложить натертый на крупной терке редис, очищенное и мелко нарезанное яйцо, нарезанный мелкой соломкой огурец. Сверху разложить соломку из сладкого перца. Готовый салат полить смесью растительного масла, уксуса, перца и соли. При подаче оформить его оливками и веточками петрушки.



Быстрая пицца

3 - 4 ломтика белого хлеба без корки, 200 г вареной колбасы, 2 яйца, 1/2 стакана тертого сыра, 2 дольки чеснока, 3 ст. л. томатного соуса, растительное масло для жарки; мелко нарезанная зелень лука, перец, соль по вкусу.

Колбасу нарезать небольшими брусочками. Яйца взбить с пропущенным через чеснокодавку чесноком, перцем и солью. Ломтики хлеба обжарить с обеих сторон на растительном масле до образования румяной корочки. В эту же сковороду сверху хлеба выложить приготовленную колбасу. Залить все взбитыми яйцами. Затем полить томатным соусом, сверху посыпать зеленью лука и тертым сыром. Запекать в разогретой духовке до образования румяной корочки.

Аносов О. Л., г. Воронеж

Салат "Новый"

1 пакетик лапши быстрого приготовления, 2 вареных яйца, 1 морковь, 1 луковица, 3 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, майонез для заправки.

Морковь натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать. Лапшу из пакетика мелко раскрошить, добавить специи без масла из этого же пакетика, приготовленные морковь и лук, мелко нарезанные яйца, зелень лука, хорошо перемешать. Салат заправить майонезом и оставить на 1 - 2 часа для пропитки.

Тенитилова Ю. А., г. Орел

Майонез по праву считается королем соусов. Его используют для заправки салатов и для приготовления самых разных блюд. Без него сейчас не обходится ни одна хозяйка. Он придает блюдам неповторимый изысканный вкус. С происхождением этого соуса связано много легенд. Так, по одной из них, во время войны в 1757 году во французском городе Майне заканчивались запасы продовольствия. Остались лишь яйца, лимоны и оливковое масло. Один из поваров маршала Франции взял и перемешал имевшиеся под рукой компоненты. И, возможно, именно тогда и получился соус, который мы сегодня называем майонезом. В настоящее время на прилавках магазинов имеется огромный выбор разнообразного майонеза. Но его можно не только купить, но и приготовить самим, в домашних условиях. Такой майонез получается более нежным и приятным на вкус, чем купленный в магазине.

Копилка советов

- Для приготовления майонеза все компоненты должны быть комнатной температуры, поэтому яйца нужно заранее вынуть из холодильника.
- Если майонез во время помешивания свертывается, нужно медленно добавить в него 1 - 2 ч. ложки горячей воды.
- Если использованная посуда была слишком холодной или быстро добавляли масло, майонез также может свернуться. В такой майонез нужно добавить 1 яичный желток и взбивать, пока соус не станет однородным.
- Вкус слишком острого майонеза легко исправить, добавив сметану или растительное масло.
- Майонез станет менее кислым, если добавить немного молока.
- В пересоленный майонез можно добавить кефир.
- Слишком жирный майонез можно разбавить столовым уксусом.

Улыбнитесь!

- Как у вас насчет аппетита? - спрашивает врач.
- Когда как. То он есть, то его нет, - отвечает больной.
- А когда у вас нет аппетита?
- После того, как я хорошо поем.

Приготовление майонеза в домашних условиях, способ 1

1. В чаше комбайна или миксером взбить яйцо с 1 ст. ложкой готовой горчицы.
2. Продолжая взбивать, добавить тонкой струйкой 1 стакан оливкового масла.
3. После того как смесь загустеет, добавить 2 ст. ложки уксуса, перец, соль по вкусу, продолжать взбивать.
4. Тонкой струйкой влить 1 стакан растительного масла, продолжать взбивать, пока майонез не станет светлым.



Приготовление майонеза, способ 2

1/2 стакана воды, 1 ст. л. крахмала, 1 яйцо, 1/2 стакана растительного масла, 1 - 2 ст. л. уксуса, 1 ч. л. готовой горчицы; сахар, перец, соль по вкусу.

Крахмал развести холодной водой, на слабом огне при непрерывном помешивании прогреть смесь до загустения, остудить. Яйца взбить с горчицей, сахаром, перцем, солью в крутую пену, не прекращая взбивать, осторожно тонкой струйкой ввести растительное масло. Добавить уксус, продолжать взбивать, добавляя крахмальную массу, до образования пышной однородной массы.

Пикантные соусы

Используя майонез как приправу к мясным и рыбным блюдам, его вкус можно изменить, добавив различные овощи и пряности. Для приготовления пикантных соусов необходимо соединить майонез с остальными компонентами и хорошо перемешать.

• 1 стакан майонеза, 1/2 стакана несладкого йогурта, 3 ст. л. мелко нарезанных обжаренных грибов, 1 вареное яйцо (очистить, мелко нарезать), 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, 1 ч. л. лимонного сока; перец, соль по вкусу.

• 1 стакан майонеза, 1 стакан несладкого йогурта, 1 промытое и натертое на мелкой терке яблоко, 1 небольшой банан, нарезанный мелкими кубиками; пряности, соль по вкусу.

• 1 стакан майонеза, 4 ст. л. готового картофельного пюре, 1 очищенная и мелко нарезанная луковица, 1/2 ч. л. готовой горчицы; соль по вкусу.

• 1 стакан майонеза, 3 ст. л. нарезанного мелкими кубиками сладкого перца, 2 дольки чеснока (очистить, пропустить через чеснокодавку).

• 1/2 стакана майонеза, 3 ст. л. натертой на мелкой терке моркови, 2 ст. л. мелко нарезанных листьев малины, 3 дольки чеснока (очистить, пропустить через чеснокодавку); соль по вкусу.



Первые блюда



Куриный суп-пюре

2 стакана куриного бульона, 1 стакан молока, 1 стакан сливок, 200 г отварного куриного филе, 2 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. муки, 1 пучок мелко нарезанной зелени петрушки; соль по вкусу.

В кастрюле растопить сливочное масло, всыпать муку и при непрерывном помешивании на слабом огне обжарить ее до золотистого цвета. Затем тонкой струйкой влить куриный бульон, при помешивании прогреть смесь до загустения. Влить молоко, сливки, добавить нарезанное мелкими кубиками куриное филе, посолить, перемешать и варить на слабом огне 5 минут. При подаче готовый суп разлить в порционные тарелки и посыпать зеленью петрушки.

НА ЗАМЕТКУ: Если суп-пюре получился жидким, то его можно заправить мякишем белого черствого хлеба, размоченным в бульоне и протертым через сито.



Борщ с говядиной

2 л мясного бульона, 500 г говядины, 2 свеклы, 2 картофелины, 4-5 помидоров, 300 г капусты, 1 луковица, 4 дольки чеснока, растительное масло для жарки; перец, соль по вкусу.

Помидоры промыть, опустить в кипящую воду на 1-2 минуты, снять кожу, мякоть нарезать мелкими кубиками. Капусту очистить от загрязненных листьев, нашинковать мелкой соломкой. Очищенный чеснок пропустить через чеснокодавку. Лук очистить, мелко нарезать. Свеклу очистить, промыть, нарезать кубиками. Мясо промыть, обсушить салфеткой, нарезать небольшими кубиками и обжарить на растительном масле до золотистого цвета, выложить его в кипящий бульон. Добавить приготовленные овощи, поперчить, посолить, перемешать и варить в течение 20 минут. Затем выложить очищенный и нарезанный кубиками картофель и варить борщ на слабом огне до готовности.



Куриный суп-лапша

2,5 л воды, 300 г куриного филе, 200 г вермишели, 1 пучок зелени петрушки; перец, соль по вкусу.

Куриное филе промыть, нарезать мелкими кубиками и отварить в подсоленной воде до готовности. Добавить вермишель, промытую, обсушенную и мелко нарезанную зелень петрушки, поперчить и варить на слабом огне в течение 10 минут. При подаче готовый суп разлить в порционные тарелки.

НА ЗАМЕТКУ: Случается, что суп оказывается пересоленным. Неприятно, конечно, но поправимо. Опустите 2-3 картофелины в пересоленный суп и проварите в нем 5-10 минут, не давая им развариться.

Томатный суп

1 л куриного бульона, 1 кг помидоров, 1 луковица, 1-2 дольки чеснока, 1 ст. л. томатной пасты, 1/2 ч. л. сахара, растительное масло для жарки, веточка петрушки для украшения; перец, соль по вкусу.

Помидоры промыть, бланшировать в кипящей воде в течение 1-2 минут, затем обдать холодной водой, снять кожу, мякоть нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить на растительном масле до прозрачности, добавить очищенный и пропущенный через чеснокодавку чеснок, кубики помидоров, томатную пасту, перемешать и тушить на слабом огне в течение 5 минут. Из полученной массы с помощью миксера или кухонного комбайна приготовить пюре. Затем выложить его в кипящий бульон, добавить сахар, поперчить, посолить, довести до кипения. При подаче готовый суп оформить промытой и обсушенной зеленью петрушки.



Мясо в горшочках

500 г говядины, 300 г свинины, 1 л бульона, 2 вареных яйца, 2 моркови, 2 луковицы, 200 г свежемороженого зеленого горошка, 1/2 стакана молока, 1 стакан муки, 2 ст. л. сливочного масла, 1 яичный желток, растительное масло для жарки; мелко нарезанная зелень, соль по вкусу.

Морковь, лук очистить, промыть, мелко нарезать и вместе с горошком потушить на слабом огне в небольшом количестве бульона до мягкости. Мясо промыть, обсушить, нарезать небольшими брусочками, обжарить на растительном масле до образования румяной корочки, посолить, добавить мелко нарезанную зелень, перемешать. В огнеупорные горшочки выложить приготовленные овощи, сверху разложить мясо, затем очищенные и нарезанные кружочками яйца, влить бульон, чтобы он едва покрывал продукты. Из теплого молока, растопленного сливочного масла, соли и муки замесить эластичное тесто, раскатать его в тонкий пласт. Накрывать им приготовленные горшочки, края теста хорошо прижать. Верх смазать взбитым желтком, в нескольких местах проколоть ножом для выхода пара и запекать в разогретой духовке в течение 1 часа.

Коржова Л. Н., Белгородская обл., с. Большетроицкое

Хозяйке на заметку

- Чтобы мясо было вкуснее, перед тем как жарить, необходимо поддержать его несколько минут в кипящей воде.
- При обжаривании птицы лучше использовать сливочное масло, добавив в него ложку растительного.

Ароматная рыба

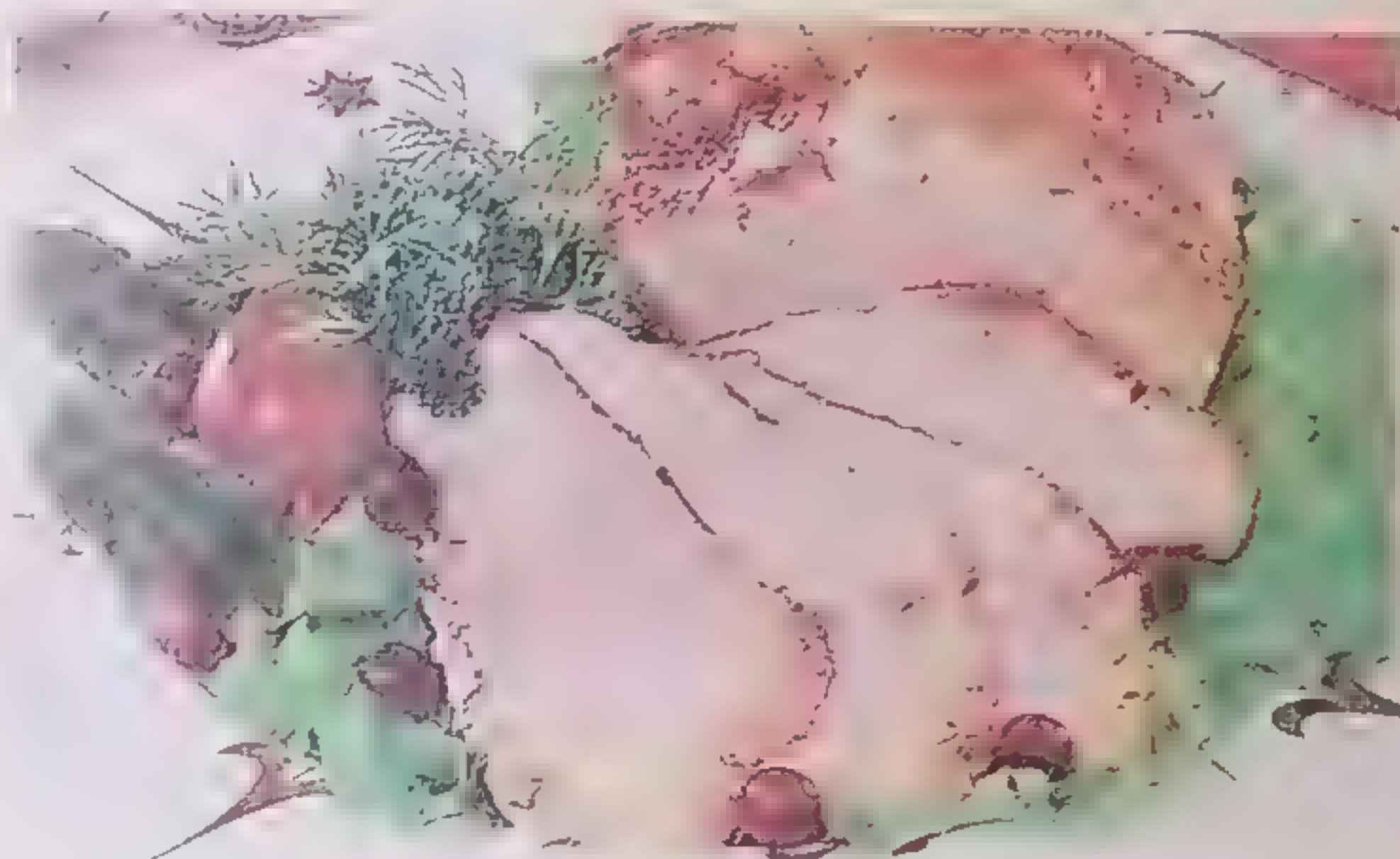
500 г рыбного филе, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени лука, 3 ст. л. соевого соуса, листья зеленого салата, ломтики лимона и веточки петрушки для оформления, растительное масло для жарки; молотый имбирь, корица, перец, соль по вкусу.



Филе промыть, обсушить салфеткой, нарезать небольшими ломтиками. Выложить их в глубокую миску, полить соевым соусом, добавить зелень лука, пряности, посолить, перемешать и оставить на 1 час для маринования. Затем кусочки рыбы обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Выложить их на приготовленное блюдо. При подаче оформить промытыми листьями салата, веточками петрушки и дольками лимона.

Буженина

1 кг свинины, 4 дольки чеснока, 2 лавровых листа, консервированные овощи для подачи, листья зеленого салата и ягоды клюквы для оформления; перец, соль по вкусу.



Мясо промыть, обсушить салфеткой, нашинговать очищенным и нарезанным на дольки чесноком и лавровым листом. Сверху натереть перцем и солью, острым ножом сделать надрезы в виде клеток. Подготовленное мясо выложить на противень, влить 1/2 стакана воды и поставить в духовку. Когда мясо зарумянится, перевернуть его и, периодически поливая выделившимся соком, довести до готовности. Готовую буженину выложить на тарелку на промытые и обсушенные листья зеленого салата, оформить промытыми ягодами клюквы и консервированными овощами.



Кальмары в сметане

300 г тушек кальмаров, 1 луковица, 100 г грибов, 1 стакан сметаны, 1 плавленный сырок, 2 ст. л. муки, растительное масло для жарки, мелко нарезанная зелень для подачи; перец, соль по вкусу.

Муку слегка обжарить на растительном масле, влить горячую сметану, посолить, соус хорошо перемешать. Грибы промыть, нарезать ломтиками и вместе с очищенным и мелко нарезанным луком обжарить на растительном масле до мягкости. Кальмаров очистить, промыть, слегка обжарить на растительном масле, поперчить, посолить, добавить грибы с луком, сверху залить сметанным соусом, посыпать тертым сырком и запекать в разогретой духовке до образования золотистой корочки.

Орлова Г. Н., Пермская обл., пос. Новоильинск

Колбаски с лимоном

500 г говядины, 1 луковица, 1 лимон, жир для жарки; корица, перец, соль по вкусу.

Лук очистить, промыть, нарезать полукольцами и обжарить на жиру до золотистого цвета. Лимон промыть, нарезать тонкими кружочками. Мясо промыть, обсушить, нарезать тонкими ломтиками, слегка отбить, посыпать корицей, поперчить, посолить. На каждый ломтик выложить по кружочку лимона и немного обжаренного лука, свернуть их рулетиками, края скрепить зубочистками. Колбаски обжарить на жиру до образования румяной корочки. Затем поставить их в разогретую духовку и запекать до готовности.

Михайлич Е. С., Белгородская обл., с. Сухосолотино

Овощи и гарниры

Грибы, тушенные с овощами

700 г свежих грибов, 3 стручка сладкого перца, 2 луковицы, 3 помидора или 3 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. муки, растительное масло для жарки, 1/2 стакана воды, зелень петрушки для оформления; тмин, соль по вкусу.



Перец промыть, разрезать пополам, удалить семена и плодоножку, нарезать соломкой. Очищенный лук нарезать полукольцами. Грибы промыть, нарезать ломтиками и вместе с приготовленными овощами обжарить на растительном масле до мягкости. Добавить тмин, муку, влить воду, перемешать

и тушить на слабом огне с закрытой крышкой до готовности. Затем выложить промытые и нарезанные мелкими кубиками помидоры или томатную пасту, посолить, перемешать и тушить еще в течение 5 - 10 минут. При подаче готовое блюдо оформить промытой зеленью петрушки.

Рис с овощами

2 стакана риса, 1 л бульона, 300 г замороженных овощей, 1 луковица, 1 долька чеснока, 3 ст. л. тертого сыра, растительное масло для жарки, зелень петрушки для оформления; перец, соль по вкусу.



Лук, чеснок очистить, мелко нарезать и обжарить в глубокой сковороде на растительном масле до золотистого цвета, всыпать промытый рис, влить бульон, перемешать и тушить на слабом огне с закрытой крышкой в течение 10 минут. Затем добавить овощи, поперчить, посолить, перемешать и тушить до готовности. При подаче рис с овощами выложить горкой на приготовленное блюдо, посыпать тертым сыром и оформить зеленью петрушки.

Совет. Чтобы придать замороженным овощам свежесть, их следует на несколько секунд опустить в дуршлаг в холодную воду, смешанную с лимонным соком.

Блинчики из грибов и картофеля

300 г грибов, 5 - 6 картофелин, 2 яйца, 3 ст. л. панировочных сухарей, 1 стакан сметаны, 1 ч. л. тертого хрена, растительное масло для жарки; соль по вкусу.

Грибы промыть, отварить в подсоленной воде до готовности, остудить, мелко нарезать. Картофель очистить, промыть, натереть на крупной терке. Добавить приготовленные грибы, яйца, панировочные сухари, посолить, хорошо перемешать. Полученную массу выкладывать ложкой на смазанную маслом сковороду и жарить блинчики с обеих сторон до образования румяной корочки. При подаче готовые блинчики полить сметанным соусом. Для приготовления соуса сметану соединить с тертым хреном, посолить, хорошо перемешать.

Котлеты с крабовыми палочками

1 стакан мелкой отварной вермишели, 1 упаковка крабовых палочек (200 г), 1 небольшая луковица, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, 1 ст. л. тертого сыра, 1 ст. л. муки, 1 красный сладкий перец, 1 яйцо, растительное масло для жарки; перец, соль по вкусу.

Крабовые палочки освободить от упаковки, мелко нарезать. Красный перец промыть, обсушить, удалить плодоножку с семенами и также мелко нарезать. Подготовленные крабовые палочки и перец соединить, добавить вермишель, очищенный и мелко нарезанный лук, тертый сыр, зелень укропа, взбитое яйцо, поперчить, посолить и тщательно перемешать. Из полученной массы сформовать котлеты, поместить в холодильник на 30 минут. Затем обжарить с двух сторон в сковороде на растительном масле. Подавать к столу горячими.



Овсяные котлеты

1 стакан овсяных хлопьев, 1 стакан воды, 3 луковицы, 2 несладких плавленых сырков, 2 яйца, 200 г сливочного масла, 1 стакан панировочных сухарей, 3 дольки чеснока, мука для панировки, растительное масло для жарки; перец, соль по вкусу.

Овсяные хлопья залить холодной водой, довести до кипения, добавить сливочное масло, перемешать. Чеснок очистить и вместе с плавленными сырками пропустить через мясорубку. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить на растительном масле, остудить, добавить приготовленную сырную массу, овсяную кашу, яйца, панировочные сухари, поперчить, посолить, хорошо перемешать. Сформовать котлеты, запанировать в муке и обжарить на растительном масле до золотистого цвета.

Ивлева Н. С., г. Тверь

Запеканки с румяной корочкой

7

Рыбная запеканка

400 г рыбного филе, 1 стакан воды, 2 картофелины, 1 яичный желток, 2 ст. л. сливок, 2 ст. л. тертого сыра, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. лимонного сока, маргарин для жарки и смазывания формы; соль по вкусу.

Картофель очистить, промыть, отварить в подсоленной воде до готовности, нарезать тонкими кружочками. Рыбное филе промыть, нарезать на порционные куски, залить горячей подсоленной водой и тушить на слабом огне до готовности. Затем рыбу переложить в смазанную маргарином форму, бульон процедить. Муку слегка обжарить на маргарине, влить рыбный бульон, при непрерывном помешивании варить соус на слабом огне в течение 5 минут. Затем ввести взбитый желток, сливки, лимонный сок, посолить, хорошо перемешать. Полученным соусом залить кусочки рыбного филе, сверху посыпать тертым сыром. Накрыть кружочками картофеля и запекать в разогретой духовке в течение 20 минут.



Картофельная запеканка с ветчиной

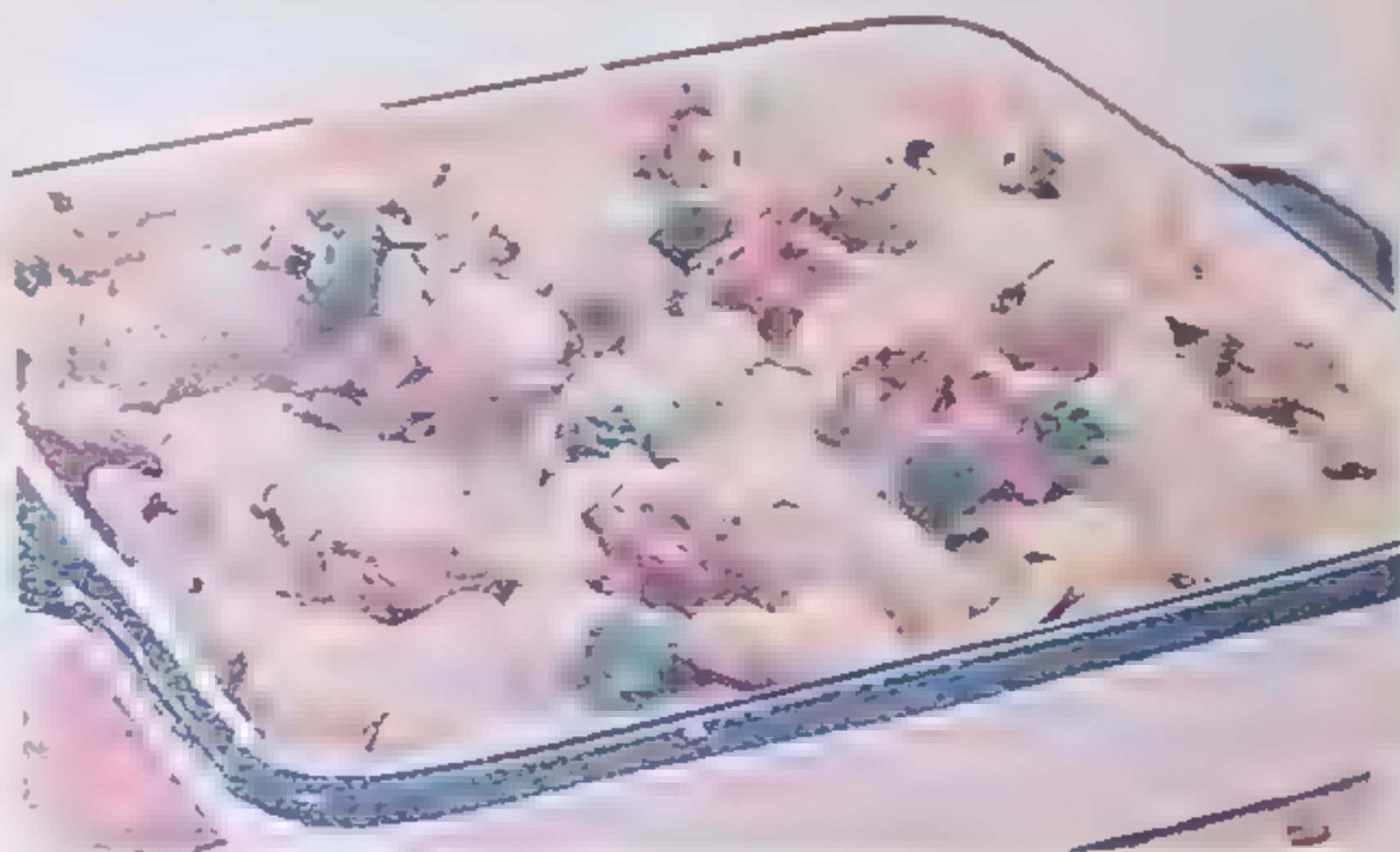
4 - 5 картофелин, 3 - 4 луковицы, 100 г ветчины, 1 стакан сливок, 1/2 стакана сметаны, жир для смазывания формы; перец, соль по вкусу.

Сливки соединить со сметаной, поперчить, посолить, полученный соус хорошо перемешать. Картофель очистить, промыть, нарезать тонкими кружочками. Лук очистить, нарезать полукольцами. Ветчину освободить от оболочки, нарезать кубиками. В смазанную жиром форму выложить слоями картофель и лук. Сверху разложить ветчину, полить приготовленным соусом и запекать в разогретой духовке до готовности.

Запеканка из макарон с сыром

300 г макарон, 100 г сыра, 1 луковица, 2 моркови, 1 помидор, 100 г свежих шампиньонов, 1 стакан сливок, 4 ст. л. консервированного зеленого горошка, 4 ст. л. консервированной кукурузы, 2 дольки чеснока, растительное масло для жарки; соль по вкусу.

Помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу, мякоть нарезать мелкими кубиками. Макароны отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг. Лук и морковь очистить, промыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, пропустить через чеснокодавку, соединить со сливками, добавить мелко нарезанный сыр, посолить, соус хорошо перемешать. Грибы промыть, нарезать ломтиками и вместе с луком, морковью и помидорами обжарить на растительном масле до мягкости. Затем добавить макароны, горошек, кукурузу, перемешать. Выложить массу в смазанную маслом форму. Сверху полить приготовленным соусом и запекать в разогретой духовке в течение 30 - 40 минут.



Запеканка с рыбными консервами

1 баночка рыбных консервов в масле, 1 баночка консервированного зеленого горошка, 5 вареных картофелин, 1/2 стакана сметаны, 1/2 стакана тертого сыра, растительное масло для смазывания формы; перец, соль по вкусу.

Картофель нарезать кубиками, добавить зеленый горошек без жидкости, размятую рыбу вместе с соком, поперчить, посолить, хорошо перемешать. Полученную массу выложить в смазанную маслом форму, залить сметаной, посыпать тертым сыром и запекать в разогретой духовке до образования румяной корочки.

300 г макарон, 500 г говядины, 1 стакан воды, 2 луковицы, 3 помидора, 1 долька чеснока, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. тертого сыра, топленое масло для жарки; мелко нарезанная зелень, перец, соль по вкусу.

Макароны отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг. Чеснок пропустить через чеснокодавку. Помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу, мякоть мелко нарезать. Мясо промыть, обсушить, мелко нарезать и обжарить на топленом масле до мягкости. Добавить мелко нарезанный лук, чеснок, зелень, муку, влить горячую воду, выложить кубики помидоров, поперчить, посолить, перемешать и тушить на слабом огне до готовности. В смазанную маслом форму выложить половину макарон, сверху разложить приготовленное с овощами мясо. Накрыть оставшимися макаронами, посыпать тертым сыром и выложить нарезанное небольшими кусочками сливочное масло. Запекать в разогретой духовке в течение 15 - 20 минут.



ПИЩА, ПРИГОТОВЛЕННАЯ САМОЙ ПРИРОДОЙ



Такое определение коровьему молоку дал академик И. П. Павлов. Действительно, кроме молока, нет другого такого полноценного продукта, который человек получал бы в готовом виде для непосредственного использования. Более 5 тысячелетий назад люди уже пили молоко и готовили на его основе различные блюда. Использовали молоко и как лекарство. Врачи Древнего Египта, Греции, Рима называли его "соком жизни", "источником здоровья", "белой кровью". Испокон веков крестьянин стремился

обеспечить свою семью сначала хлебом и молоком, а уж потом "чем бог пошлет". Отсюда и извечная мечта о "молочных реках" - символе сытости и благополучия. Известно более 200 блюд, приготовляемых только на молоке, а уж из продуктов на его основе - и не сосчитать. Трудно себе представить наш повседневный стол без молока и молочных продуктов. Ведь молоко полезно и необходимо как детям, так и взрослым. Так что, пейте больше молока, будете здоровы!

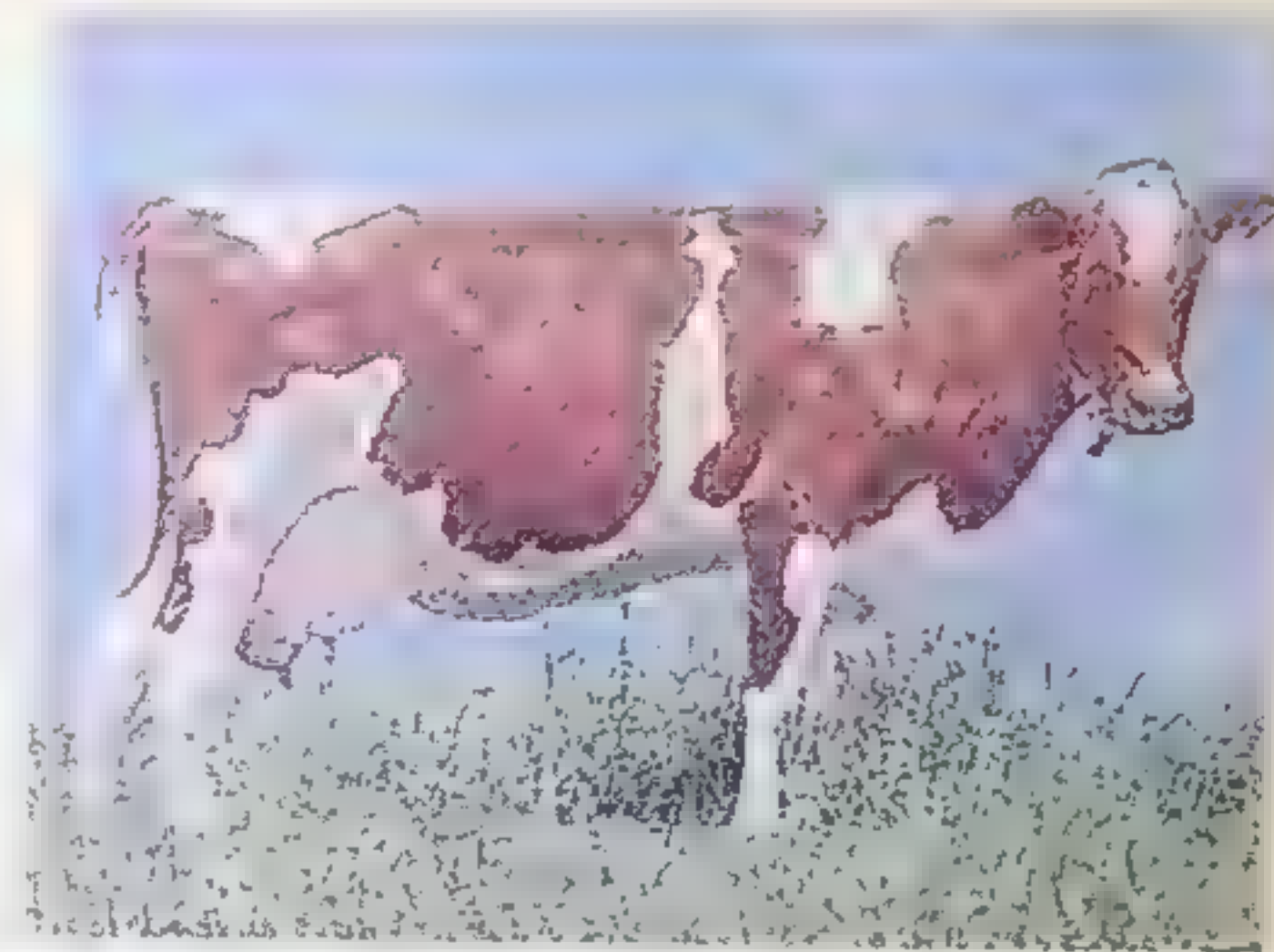
НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ И ПОВЕРЬЯ

Мы так привыкли к коровьему молоку, что даже не задумываемся о том, что корова была одним из первых животных, прирученных человеком.

Нужно сказать, что коровы долгое время были не только и не столько молочными животными, сколько тягловой силой - наравне с лошадьми помогали людям обрабатывать землю. Ведь в древности коровы давали очень мало молока, поскольку оно предназначалось природой лишь для того, чтобы выкармливать телят. И лишь позднее люди поняли, что коров нужно доить, и те постепенно стали давать все больше молока, из которого производились многочисленные продукты питания.

Как говорится в русской пословице: «Корова во дворе - обед на столе». Множество народных примет и поверий связано у русского народа с коровой.

- Богатая на молоко корова имеет длинный хвост, худую шею, тонкую шкуру.
- Если корова с пастбища идет впереди стада, - она даст молока больше других коров.
- Нельзя доить корову в сухое ведро - перестанет давать молоко. Нужно ополоснуть ведро водой.
- Когда доят корову, в ведро бросают крупинки соли, - молоко долго не будет прокисать.
- Корова даст меньше молока, если ее



подоит чужой человек. Если хозяйка не может сама подоить корову, это должен сделать хозяин или кто-то из членов семьи.

Молоко будет густое и «сметанное», если в пойло подмешивать отвар из гмина.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Сложно сказать, какой из молочных продуктов человечество открыло первым, но для нас самыми привычными являются сливки, сметана, творог, простокваша, кефир и сливочное масло. В молочных продуктах в большом количестве находятся все необходимые для человека вещества.

СЛИВКИ - содержат от 9 до 35 % жира. Это верхний, самый жирный слой отстоявшегося молока. Сливки легко и в полном объеме усваиваются организмом человека. Они очень питательны и полезны. Их можно добавлять в первые и вторые блюда, соусы, тесто и использовать для приготовления кремов и мороженого.

СМЕТАНА - кисломолочный продукт, вырабатываемый из пастеризованных сливок путем сквашивания их закваской. Причем, сметана - не просто сквашенные сливки, а обязательно подвергнутые созреванию. Это питательная и полезная добавка к горячим

блюдам, супам, тушеным мясам, грибам и усам. Также ее добавляют в тесто.

ТВОРОГ - получается из скисшего молока. Он насыщен белками и минеральными веществами. Жирный творог рекомендуется использовать в качестве самостоятельного кушанья, обезжиренный - для начинок, запеканок, пудингов, творожников.

ПРОСТОКВАША И КЕФИР - самые ценные молочные продукты для желудочно-кишечного тракта. Чаще они являются самостоятельными блюдами, но также на них можно замешивать тесто.

СЫР - один из самых лучших, самых полезных и ценных молочных продуктов. А то, что он к тому же очень вкусный, наверняка знают все. В большом количестве сыр содержит белки, минеральные соли, жир и воду. Сыры бывают свежие, мягкие, твердые и плавленые. Из них получают отличные закуски, бутерброды, начинки.

1 стакан жирной простокваши или кефира, 1 яйцо, 1/2 стакана сахара, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. соды, 1 стакан муки, растительное масло для смазывания формы; соль по вкусу.

Сахар растворить в простокваше, добавить мед, соду, яйцо и муку, тщательно перемешать. Полученное тесто вылить в смазанную маслом форму, поставить в разогретую духовку и выпекать пирог в течение 20-25 минут. Остывший пирог выложить на подготовленное блюдо, сверху смазать любым вареньем или джемом.

Сырники творожно-картофельные

250 г творога, 3-4 картофелины, 1-2 яичных желтка, 4 ст. л. муки, растительное масло для жарки, сметана, кетчуп, сливочное масло для подачи, мука для панировки; соль по вкусу.

Картофель очистить, промыть, отварить в подсоленной воде до готовности. Воду слить, картофель размять в пюре, добавить яичные желтки, творог, муку, при необходимости посолить, тщательно перемешать. Из полученной массы сформовать сырники, запанировать их в муке и обжарить с двух сторон в сковороде на растительном масле. Готовые сырники выложить на блюдо и подавать со сметаной, кетчупом, сливочным маслом.

Зайцева Е.С., Адыгея, г. Майкоп

Крем-желе из куриного филе

500 г вареного куриного филе, 100 г нежирной ветчины, 1 ст. л. желатина, 1/2 стакана жирных сливок (33%), сок 1/2 лимона, 1 пучок зелени укропа, редис для оформления; перец, соль по вкусу.

Куриное филе мелко нарезать, поперчить и посолить. Добавить нарезанную мелкими кубиками ветчину, перемешать. Желатин залить 1 стаканом кипяченой воды, выдержать 40-60 минут, затем на слабом огне при постоянном помешивании растворить. Смешать растворенный желатин с мясной смесью, остудить, добавить взбитые до устойчивой пены сливки, лимонный сок и перемешать. Полученную смесь разложить в подготовленную форму и поставить в холодильник до полного застывания. Перед подачей к столу опустить форму на несколько секунд в горячую воду и выложить крем-желе на подготовленное блюдо. Вокруг разложить промытый и фигурно нарезанный редис, а центр украсить промытой и обсушенной зеленью укропа.

Смаковник

250 г филе соленой сельди, 100 г плавленого сыра, 100 г сливочного масла, ломтики хлеба для подачи; перец по вкусу.

Филе сельди и сыр нарезать тонкими ломтиками. Ломтики хлеба намазать размягченным сливочным маслом, выложить подготовленный сыр и филе сельди, поперчить.

Творожное мороженое

500 г творога, 1,5 стакана сметаны, 150 г арахиса, 1 стакан сахара, 1 плитка шоколада без начинки.

Творог смешать со сметаной, сахаром и взбить миксером. Разложить в вазочки, украсить тертым шоколадом и измельченными орешками. Перед подачей к столу поставить в морозилку на 5-10 минут.

Пудинг из сыра

250 г тертого сыра, 2 стакана муки (с верхом), 2 стакана сметаны, 7 яиц, 1 ст. л. панировочных сухарей, сливочное масло для подачи и смазывания формы; соль по вкусу.

Желтки осторожно отделить от белков. В сметану постепенно всыпать муку, перемешать, добавить яичные желтки, посолить, еще раз перемешать. Белки взбить, добавить тертый сыр. Полученные смеси соединить, тщательно перемешать и вылить в форму, выложенную пергаментной бумагой, смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями. Закрыть форму с пудингом крышкой и варить его на водяной бане в течение 1 часа. Затем пудинг выложить на подготовленное красивое блюдо и подавать с растопленным сливочным маслом.

Запеканка из тыквы с сыром

500 г тыквы, 100 г адыгейского сыра или брынзы, 250 г мясного фарша, 3 картофелины, 3 ст. л. жидких сливок или молока, 2 яйца, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 небольшой пучок зелени укропа или петрушки, 3 ст. л. муки, растительное масло для жарки и смазывания противня; перец, соль по вкусу.

Тыкву очистить, промыть, нарезать тонкими ломтиками. Картофель очистить, промыть, нарезать кружочками. Подготовленные овощи посыпать солью и дать постоять, затем обсушить, запанировать в муке и обжарить небольшими порциями в растительном масле до образования румяной корочки. Лук очистить, промыть, мелко нарезать и обжарить на масле до золотистого цвета. Добавить мясной фарш, очищенный и мелко нарезанный чеснок, поперчить, посолить и тщательно перемешать. В форму для запекания, смазанную растительным маслом, уложить половину обжаренных овощей, затем мясной фарш, на него - раскрошенный сыр (половину нормы), оставшиеся овощи и снова слой сыра. Яйца взбить со сливками, добавить промытую и мелко нарезанную зелень, посолить. Полученной смесью залить запеканку, поставить в разогретую духовку и запекать в течение 40 минут.

Сырники с морковью

500 г творога, 1 морковь, 1 яйцо, 4 - 5 ст. л. муки, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. изюма, 2 ст. л. сахара.

Морковь натереть на мелкой терке, обжарить на сливочном масле до мягкости, охладить. Творог пропустить через мясорубку, добавить морковь, яйцо, промытый изюм, сахар, 1 ст. ложку сметаны, муку, оставив немного для панировки, хорошо перемешать. Из полученной массы сформовать сырники, обвалять их в муке, выложить в смазанную маслом форму, залить оставшейся сметаной и запекать в разогретой духовке до образования румяной корочки.



взбить. Добавить ванильный сахар, орехи, промытый изюм, перемешать. Для теста: муку соединить с разрыхлителем, добавить творог, яйцо, молоко или сливки, растительное масло, посолить, перемешать. Полученное тесто раскатать в тонкий пласт, с помощью стакана вырезать небольшие кружочки. Соединить их попарно, положив внутрь творожную начинку, края защипнуть. Жарить пирожки во фритюре (в большом количестве масла) с обеих сторон до образования румяной корочки. Затем вынуть их шумовкой, дать жиру стечь. Творожные пирожки посыпать сахаром и корицей.

Творожные пирожки

Для теста: 2 стакана муки, 200 г творога, 5 ст. л. молока или сливок, 1 яйцо, 4 ст. л. растительного масла, 1 пакетик разрыхлителя для теста, жир для фритюра, сахар и корица для посыпки; соль по вкусу.

Для начинки: 150 г творога, 1/2 стакана сахара, 1 яйцо, 3 ст. л. измельченных ядер миндаля, 3 ст. л. изюма, 1,5 ст. л. крахмала, 1 пакетик ванильного сахара.

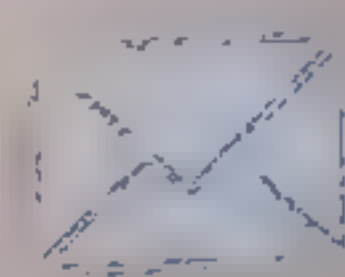
Для начинки: творог соединить с сахаром, яйцом, крахмалом, смесь хорошо



Булочки на пару

2,5 стакана муки, 1 стакан воды, 4 ст. л. сахара, 20 г свежих дрожжей, 1 яйцо, 1/2 стакана фруктового джема, 4 ст. л. фруктового сиропа.

Дрожжи развести теплой водой, добавить сахар, яйцо, муку, замесить эластичное тесто и поставить его в теплое место на 2 - 3 часа. Затем раскатать в тонкий пласт, смазать поверхность фруктовым джемом, скатать тесто рулетом. Разрезать его поперек на небольшие кусочки, сформовать из них булочки, смазать их сиропом и готовить на пару в течение 30 минут.



Мазурка

1 стакан сахара, 2 яйца, 1 стакан измельченных грецких орехов, 1 стакан изюма, 1/2 ч. л. соды; растительное масло для смазывания противня.

Яйца взбить с сахаром, добавить орехи, промытый изюм, соду. При непрерывном помешивании всыпать муку. Полученную массу выложить на смазанный маслом противень, поверхность разровнять и выпекать в разогретой духовке до золотистого цвета. Готовую горячую мазурку нарезать ромбиками и выложить на подготовленное блюдо.

Моргаченко Л. А., Ставропольский край, г. Лермонтов

Картофельные пирожки с творогом

10 небольших картофелин, 3 яйца, 1 стакан муки, 300 г творога, маргарин для смазывания противня; сахар, соль по вкусу.

У одного яйца желток отделить от белка. Творог выложить в миску, добавить яичный желток, 1 ст. ложку муки, сахар, посолить, перемешать. Картофель очистить, промыть, отварить в подсоленной воде до готовности, остудить. Затем натереть его на крупной терке, добавить взбитое с белком яйцо, всыпать оставшуюся муку, посолить, замесить крутое тесто. Раскатать его в пласт, с помощью стакана вырезать кружочки. На каждый выложить творожную начинку, края соединить и защипнуть. Пирожки выложить на смазанный маргарином противень, смазать оставшимся взбитым яйцом и выпекать в разогретой духовке до образования румяной корочки.

Корнуэльские пирожки

2 стакана муки, 300 г говядины, 2 картофелины, 1 луковица, 4 ст. л. мясного бульона, 3 ст. л. сливочного масла, 5 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 1/2 ч. л. сухой горчицы, 1 ч. л. тертого хрена; перец, соль по вкусу.

Мясо промыть, обсушить, мелко нарезать. Лук, картофель очистить, мелко нарезать. Приготовленные овощи соединить с кусочками мяса, добавить зелень петрушки, хрен, горчицу и бульон, поперчить, посолить, хорошо перемешать. Муку растереть со сливочным маслом до образования мелких крошек, добавить горчицу, посолить, влить немного воды, замесить крутое тесто, положить его в холодильник на 20 - 30 минут. Затем раскатать тесто в тонкий пласт, вырезать с помощью стакана кружочки. На каждый из них положить приготовленную мясную начинку, края соединить и защипнуть оборочкой. Пирожки выложить на смазанный маслом противень, смазать взбитым яйцом и выпекать в разогретой духовке в течение 30 минут.



Десерт "Апельсиновый"

300 г пряников, 4 апельсина, 1,5 стакана сливок, 100 г белого вина, 2 яичных белка, 1/2 стакана сахарной пудры.

Пряники раскрошить и выложить в глубокое блюдо. 3 апельсина очистить, разделить на дольки, удалить с них пленки и выложить на пряники. Тертую цедру и сок оставшегося апельсина соединить, добавить вино, сахарную пудру, взбитые с яичными белками сливки, хорошо перемешать. Полученной смесью залить пряники с апельсинами и поставить десерт в холодильник на 2 часа для пропитки.

Клименко Н. Ю., Белгородская обл., г. Алексеевка

Груша со сливочным грильяжем

2 груши, 1/2 стакана сливок, 1/2 стакана сахара, 2 ст. л. измельченного миндаля, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. лимонного сока.



Половину нормы сахара соединить с 1 ст. ложкой сливочного масла, при непрерывном помешивании прогреть смесь на слабом огне, пока сахар не подрумянится, добавить миндаль, перемешать. Затем слегка остывшую массу соединить со взбитыми сливками. Груши очистить, разрезать пополам, удалить сердцевину, нарезать дольками, сбрызнуть лимонным соком. Растопить на сковороде оставшиеся сахар и сливочное масло. В этой смеси обжарить дольки груш при непрерывном помешивании в течение 5 минут. Готовый десерт выложить на подготовленное блюдо, подавать со сливочным грильяжем.

Десерт "Лакомка"

3 банана, 1 баночка сгущенного молока, разноцветная кокосовая стружка.

Бананы очистить, нарезать кружочками толщиной 1,5 - 2 см. Обмакнуть их в слегка уваренное сгущенное молоко, обвалять в кокосовой стружке и выложить на подготовленное блюдо.

Столярова Т. Н., г. Ярославль

Миндальная сдобная ватрушка



500 г творога, 1 стакан молока, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сахара, 3 яйца, 1/2 стакана крупно нарезанного миндаля, маргарин для смазывания формы, ягоды свежие или замороженные для подачи.

Яйца взбить с сахаром до образования устойчивой пены. Затем подмешать муку, молоко, творог и миндаль. Смесь тщательно перемешать и вылить в смазанную маргарином жаропрочную форму. Поставить в разогретую до 180 градусов духовку и выпекать в течение 1 часа. Ватрушку подавать со свежими или оттаявшими морожеными ягодами.

Молочно-апельсиновый кисель

1 л молока, 2 апельсина, 4 яичных желтка, 4 ст. л. сахара, 2 ст. л. сахарной пудры, 3 ст. л. картофельного крахмала.

Один апельсин промыть, обсушить, цедру натереть на мелкой терке, сок отжать. Вторым апельсином очистить, нарезать тонкими кружочками, выложить на тарелку, посыпать сахаром, полить отжатым соком и поставить в холодильник на 2 - 3 часа. Желтки растереть с сахарной пудрой, добавить крахмал, влить 1/2 стакана молока, хорошо перемешать. Оставшееся молоко довести до кипения, добавить апельсиновую цедру, при непрерывном помешивании ввести желтковую смесь, прогреть, не доводя до кипения. При подаче остывший кисель разлить в подготовленные стаканы, сверху выложить ломтики апельсина.

Радченко С. И., г. Старый Оскол

Десерт из крекеров

200 г крекеров, 200 г шоколада, 2 баночки сгущенного молока, 1 стакан измельченных ядер грецких орехов, растительное масло для смазывания противня; кокосовая стружка по вкусу.

Крекеры измельчить до получения мелкой крошки, добавить поломанный на мелкие кусочки шоколад, грецкие орехи, сгущенное молоко, кокосовую стружку, хорошо перемешать. Полученную массу выложить на выстланный пергаментной бумагой и смазанный маслом противень. Выпекать в разогретой духовке до румяной корочки, охладить. При подаче готовый десерт нарезать кусочками и выложить на подготовленное блюдо.



Застольный этикет



Кто-то обязательно стелет на стол накрахмаленную скатерть, ставит вазу с цветами и меняет вилки, ножи и тарелки с каждой переменной блюд. Прием гостей превращается в сложный ритуал, к нему готовятся заранее, заблаговременно назначая дату застолья.

А кто-то не против, чтобы друзья приходили в дом по принципу: "Вот шел мимо, думаю, не зайти ли к вам?". В таком случае на кухне готовят и хозяева, и гости, которые обычно приносят часть еды с собой. В таких домах хозяева не стесняются условностями, и никому нет дела до того, с какой стороны от тарелки положена вилка.

И то, и другое, конечно, крайности. А что делать, если вы идете в гости в дом, в котором еще ни разу не были и не осведомлены о его традициях? Тут и выручат правила этикета: когда вы не знаете, как себя держать или как правильно есть поданное блюдо - действуйте, как принято у большинства.

Точность - осознанность королей

Так как же принято? Чаще всего, намереваясь позвать гостей на день рождения, юбилей или какой-либо другой семейный праздник, хозяева заранее сообщают приглашенным дату и время. Приходить в гости желательно вовремя. Обычно допускается опоздание на 5-10 минут, а вот получасовое уже рассматривается как знак неуважения к хозяевам и другим гостям. Если вы по каким-

либо причинам задерживаетесь или вдруг выяснится, что не сможете присутствовать на торжестве, следует сообщить об этом тем, кто вас пригласил.

Рассаживают приглашенных так, чтобы рядом с женщиной оказался мужчина, который будет во время еды галантно ухаживать за соседкой: предлагать ей прохладительные напитки, подкладывать закуску, развлекать приятной беседой. Правилами хорошего тона рекомендуется сидеть прямо, не класть локти на стол, а во время еды широко их не расставлять, чтобы не создавать неудобств соседям. Перекладывать столовые приборы по своему усмотрению не принято, точно так же, как не принято наводить свои порядки в чужом доме. Не следует есть с ножа: это небезопасно и некрасиво. Собираясь взять хлеб или бокал, вилку и нож положите на тарелку крест-накрест (вилку - выпуклой стороной вверх, нож - острием влево). Если поданы матерчатые салфетки, нужно развернуть свою, сложить вдвое и расстелить на коленях, а после использовать только для того, чтобы обтереть губы или пальцы, испачканные во время еды.

Правила

Обычно на праздничный стол ставят много закусок и салатов, и каждый гость накладывает их себе сам. Делают это с помощью ложки, вилки или лопаточки, которые лежат в общем блюде. Пользоваться своим прибором негигиенично. Прежде чем положить что-то себе, мужчина должен поухаживать за сидящей рядом дамой.

Накладывая закуску, стоит мысленно оценивать их количество, думая: хватит ли всем; например, вот этого салата? Лучше сначала положить немножко, а потом добавить еще, чем лишить других гостей удовольствия попробовать куша-

Этикет - это свод правил поведения, принятых в какой-либо среде. Если говорить о правилах поведения за столом, то они различаются не только у разных народов, но и у разных социальных групп. Даже в пределах одной группы возможны варианты: в каждом доме, в каждой семье свои традиции.

либо причинам задерживаетесь или вдруг выяснится, что не сможете присутствовать на торжестве, следует сообщить об этом тем, кто вас пригласил.

Правила

Рассаживают приглашенных так, чтобы рядом с женщиной оказался мужчина, который будет во время еды галантно ухаживать за соседкой: предлагать ей прохладительные напитки, подкладывать закуску, развлекать приятной беседой.

не. Не следует долго и привередливо перебирать куски, а тем более переворачивать их все в поисках самого аппетитного. Нужно взять тот, что лежит ближе к вам. Некоторые закуски принято брать с общего блюда руками. Так поступают с огурцами, помидорами и фруктами, поданными целиком. Руками берут также хлеб, пирожки, бутерброды, канапе. Особо стоит сказать о хлебе. Хлеб или булочки должны лежать слева от тарелки на салфетке или на маленькой (пирожковой) тарелочке. Тот кусок хлеба, который находится справа, принадлежит соседу. Вот почему хлеб берут левой рукой.

Мясо и птица

Их едят с помощью ножа и вилки. К этим блюдам, как правило, на той же тарелке подается гарнир. Не следует сразу разрезать все мясо на маленькие кусочки: они быстро остынут и сделаются невкусными. Если кусочки мяса и гарнира мелкие и их невозможно наколоть на вилку, допустимо пользоваться вилкой как ложкой. Блюда из рубленого мяса (котлеты, тефтели, шницели, и т.п.) можно есть без ножа, держа вилку в правой руке. Не стоит добирать остатки соуса, которым сопровождаются мясные блюда, с помощью хлебного мякиша: это допустимо дома, но не в гостях.



Поздр
наше
да. Де
лучат

- А
пицца
- и
котле

- Д
алекс
ные"

Виде
горел
Вкус
отсе

1
4 ст
ного
для

Я
вой
жел
тем
ку, м
в1с
реза
втор
дру
вод

Десерты

Полужидкие десерты (желе, кисели, кремы) и мороженое сервируют в специальных вазочках (креманках), которые ставят на маленькие плоские тарелки. Едят такие десерты с помощью маленькой ложечки. Торты и пирожные принято есть с помощью специальной десертной вилки или ложки. Но некоторые виды пирожных можно держать и в руке.

Вместе с пирожными и тортами обычно предлагаются горячие напитки: чай, кофе, какао, шоколад. Их подают в чашках с блюдцами. Чашку принято наливать не до краев. Ставят ее так, чтобы ручка была обращена влево.

Редкое застолье обходится без алкогольных напитков. Их необходимо грамотно сочетать с едой. К закускам принято подавать водку, настойки, к первым блюдам - портвейн, к горячим рыбным - белые вина, к мясным - красные, к де-

сертам - ликеры или сладкие вина, к чаю - ликеры, к кофе - коньяк. Чем крепче напиток, тем меньше по объему предназначена для него рюмка.

Если на столе большое количество спиртных напитков, гость должен заранее оценить, сколько и чего он в состоянии выпить, не навредив своему здоровью и мирному течению застольной беседы. Для хозяев совершенно недопустимо уговаривать непьющего гостя присоединиться ко всем, провоцировать его тостами, от которых невозможно отказаться. Тем самым хозяин вызовет у человека лишь недовольство и нежелание снова очутиться в этой компании.

Но, помня об этикете, не стоит забывать и о том, что в хорошем застолье главное - не столько правильное владение вилкой и ножом или грамотное сочетание блюд, сколько приятное общество, интересная беседа и отличное настроение.



КОНКУРС!

"ТРИ ЛУЧШИХ РЕЦЕПТА МЕСЯЦА"

Поздравляем победителей очередного этапа нашего постоянного конкурса за май 2005 года. Денежные призы в размере 300 рублей получат:

- Аносов О. Л., г. Воронеж, за рецепт "Быстрая пицца";
- Ивлева Н. С., г. Тверь, за рецепт "Овсяные котлеты";
- Дедова И. Н., Ставропольский край, г. Новоалександровск, за рецепт "Праздничные отбивные".

КОНКУРС ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

Рецепты присылайте по адресу: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, газета "Готовим Вкусно". Пишите разборчиво свои полное имя, отчество, фамилию и почтовый адрес.



Праздничные отбивные

4 свиных отбивных по 200 г, 3 луковицы, 1 ст. л. сметаны, 6 ст. л. сухого вина, 6 ст. л. уксуса, 2 дольки чеснока, 1 ч. л. горчицы, 1/2 стакана растительного масла, жир для жарки, салат и жареный картофель для подачи; мелко нарезанная зелень, перец, сахар, соль по вкусу.

Уксус соединить с вином, добавить очищенный и пропущенный через чеснокодавку чеснок, горчицу, зелень, перец и соль, хорошо перемешать. Полученным маринадом залить отбивные и оставить на ночь для маринования. Затем откинуть их на дуршлаг, дать жидкости стечь. Отбивные опустить в растительное масло, после чего быстро обжарить на сильно разогретом жиру до образования румяной корочки, выложить их в отдельную посуду. Лук очистить, мелко нарезать, обжарить на жиру, оставшемся от жарки мяса, до прозрачности, выложить его сверху отбивных. К оставшемуся на сковороде жиру добавить сметану, немного маринада, сахар, при непрерывном помешивании довести смесь до кипения. Залить ею приготовленное мясо с луком. Готовые отбивные подавать с салатом и жареным картофелем.

Дедова И. Н., Ставропольский край, г. Новоалександровск

Апельсиновые пирожки

1/2 пачки сливочного масла, 1 стакан сахарной пудры, 4 яйца, 6 ст. л. сахара, 4 ст. л. муки, 1 ст. л. крахмала, 200 г апельсинового мармелада, 1/2 стакана очищенного измельченного миндаля, сок и тертая цедра 2-х апельсинов, растительное масло для смазывания противня; ванилин, соль по вкусу.

Яичные белки отделить от желтков. Белки взбить с 3 ст. л. сахара до образования устойчивой пены. Размягченное сливочное масло соединить с оставшимся сахаром, добавить яичные желтки, апельсиновый сок (оставить 3 ст. л. для помадки) и цедру, смесь хорошо взбить. Затем аккуратно ввести взбитые белки, при непрерывном помешивании всыпать крахмал, муку, миндаль, замесить тесто. Нанести его на смазанный маслом противень слоем, толщиной в 1 см, выпекать в разогретой духовке в течение 10 - 15 минут, остудить. Полученный корж разрезать поперек на два пласта. На один из них выложить мелко нарезанный мармелад, накрыть вторым пластом. Сверху нанести апельсиновую помадку. Для ее приготовления сахарную пудру соединить с 3 ст. л. апельсинового сока, при непрерывном помешивании влить немного воды, чтобы получилась густая помадка. Готовый пирог разрезать на небольшие пирожные.



Первые заготовки

Пока чеснок молод



В самом начале лета на огороде появляется молодой чеснок. Его листья и стебли - вкусная добавка к обеду. Всего две-три недели сохраняется чеснок нежным и сочным. Потом образуется головка с зубками, листья грубеют и темнеют. Можно заготовить молодой чеснок впрок. Его головки маринуют. Для этого дольки ошпаривают кипятком, охлаждают, выкладывают в пастеризованные 0,5 л банки, добавляют промытые, обсушенные и нарезанные небольшими кусочками листья и стрелки чеснока. Заливают их горячим маринадом и стерилизуют банки в течение 5 - 10 минут, затем закатывают.

Приготовление маринада. В 1 л воды добавить 2 ст. ложки сахара, 1,5 ст. ложки соли, довести до кипения. В слегка остывший маринад влить 1/2 стакана 9%-го уксуса, хорошо перемешать.

Джем с бананами

500 г ревеня, 2 банана, 2 стакана сахара.

Ревень очистить, промыть, нарезать небольшими кусочками, соединить с сахаром и дать настояться в течение 2 часов. Затем добавить очищенные и мелко нарезанные бананы, при непрерывном помешивании проварить смесь на слабом огне в течение 5 минут. Готовый джем горячим разлить в чистые сухие банки и закатать.

Варенье с апельсинами

1 кг ревеня, 3 апельсина, 3 стакана сахара.

Ревень промыть, очистить, нарезать небольшими кусочками. Добавить сахар, промытые, обсушенные и нарезанные тонкими дольками апельсины. При непрерывном помешивании проварить смесь в течение 5 - 10 минут, разложить в сухие горячие банки и закатать.

Салат из редиса с зеленым луком

1 кг редиса, 300 г зелени лука, 1 пучок зелени петрушки, 2 стручка горького перца, 1/2 стакана растительного масла, 1 ст. л. соли.

Для маринада. 1 л воды, 1 стакан 6%-го уксуса, 2 ст. л. соли.

Зелень лука и петрушки промыть, обсушить, мелко нарезать. Стручки горького перца разрезать пополам, удалить семена и плодоножку, мелко нарезать. Редис промыть, обсушить, обрезать хвостики, нарезать тонкими кружочками (мелкий можно консервировать целиком). Соединить его с зеленью, добавить приготовленный перец, посолить, хорошо перемешать. На дно пастеризованных 0,5 л банок налить немного растительного масла, затем выложить овощную смесь, залить горячим маринадом. Накрыть банки крышками и стерилизовать в течение 15 минут, затем закатать.

Приготовить маринад. Подсоленную воду довести до кипения, слегка остудить, влить уксус, перемешать.



Зеленая смесь

500 г корнеплодов петрушки, 500 г зелени укропа, 500 г зелени лука, 300 г сельдерея, 2-3 моркови, 4-5 помидоров, 1,5 стакана соли.

Корнеплоды петрушки, сельдерея очистить, промыть, мелко нарезать. Помидоры промыть, нарезать тонкими дольками. Очищенную морковь промыть, нарезать кружочками. Зелень промыть, обсушить, мелко нарезать, добавить корнеплоды петрушки и сельдерея, посолить, перемешать. Полученную смесь плотно уложить в пастеризованные банки, чередуя с кружочками моркови и дольками помидоров. Банки закрыть капроновыми крышками или завязать пергаментной бумагой. Хранить заготовки в прохладном месте.

Заготовки с ревенем

Ревень выращивается во многих странах мира в качестве пищевого, декоративного и лекарственного растения. Еще с давних времен считали,



что он обладает целебными и диетическими свойствами, оказывает общеукрепляющее действие. Сейчас из ревеня хозяйки готовят, главным образом, сладкие блюда: джем, повидло, мармелад, варенье, цукаты, компоты. Для приготовления варенья или джема лучше использовать сорта ревеня с зеленой окраской черешков, а для компотов подходят сорта с красновато-розовой окраской. Ревень содержит щавелевую кислоту, которую употреблять в больших количествах в пищу нежелательно. Так как во второй половине лета ее содержание в этом растении начинает возрастать, с заготовкой продуктов из ревеня надо поторопиться. А для уменьшения содержания кислоты кусочки ревеня можно замочить на 10 - 12 часов в холодной воде, периодически ее меняя.

Конкурс

**«Прячем лето в банки»
продолжается**

Милые хозяйки! Мы ждем ваши проверенные и оригинальные рецепты консервирования овощей, фруктов, зелени и пряностей.

**Победители конкурса
получат
следующие призы:**

**1 место - 1000 рублей,
2 место - 500 рублей,
3 место - 300 рублей**

Итоги конкурса будут подведены в октябрьском номере газеты. Присылайте ваши письма по адресу: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, газета "Готовим Вкусно". В письмах обязательно указывайте свой телефон и подробный адрес. Желаем удачи!

Прячем лето в банки

Как только в садах и огородах поспевают овощи и фрукты, практически каждая хозяйка начинает делать запасы на зиму.

Чтобы как можно дольше сохранить заготовленный урожай и обойтись без "взрывов" и потерь, необходимо соблюдать определенные правила. Проверьте себя, знаете ли вы их.

Правило первое. Не жадничайте! Прежде чем решить спрятать в банки весь свой урожай, загляните на антресоли или туда, где вы храните свои заготовки. Много ли банок осталось с прошлого года? Имейте в виду, витаминов в них уже нет и пользы от этих деликатесов будет мало. Вывод прост: консервируйте ровно столько, сколько в состоянии съесть за один сезон.

Правило второе. Банки должны быть чистыми! Опытные хозяйки порой расслабляются, полагая, что "глаз наметан" и "рука набита", и экономят время и силы на стерилизации банок и крышек. Прежде чем стерилизовать банки, тщательно промойте их с пищевой содой. Затем слегка сполосните теплой водой, чтобы они при нагревании не лопнули, а теперь ставьте их на горячий пар и держите не менее 10 минут. Именно за это время вы уничтожите вредные микробы. Приготовьте чистое полотенце и накройте банки.

Правило третье. Будьте внимательны! Проверьте

каждую банку, откажитесь от тех, где есть крохотные сколы на горлышке или маленькие неровности по краю. Обратите внимание на крышки: из какого они металла, и какого цвета. Заводские крышки желтого цвета подойдут для кислых плодов и ягод, а вот крышки из белой жести хороши для овощных маринадов и салатов. На крышках, как и на банках, не должно быть трещин, а также ржавчины, иначе заготовки долго не сохранятся.

Правило четвертое. Банки чаще всего взрываются из-за неплотной закрутки и быстрого охлаждения. Чтобы этого не произошло, сразу после того, как вы закрутите металлическую крышку на горлышке, переверните банку, поставьте ее на клеенку и укутайте одеялом. Дайте ей так постоять 3 - 4 дня, затем ставьте на антресоли.



Сливочное масло

Покупая сливочное масло, обратите внимание на его цвет:

- свежее качественное масло светло-желтого цвета;

- в масле насыщенного желтого цвета много искусственных добавок - антиоксидантов - веществ, препятствующих окислению;

- белый цвет масла - признак неоднократного его замораживания и размораживания;

- более темные участки на светлом фоне, края, уголки и вкрапления харак-

терны для несвежего масла, в котором начался процесс окисления жиров - прогоркание;

- масло очень хорошо вбирает в себя окружающие запахи, поэтому при покупке не стесняйтесь, нюхайте масло и пробуйте его на вкус;

- несвежее масло имеет своеобразный неприятный привкус и запах;

- если масло неоднократно замораживается, оно становится пресным.

Обратите внимание, насколько масло эластично - если оно крошится, то на хлеб вы его намазать не сможете. Такое масло замораживалось несколько раз.

Срок реализации масла - 10 суток со дня выпуска, при этом хранить его положено при температуре + 3 градуса в пергаментной бумаге, пропускающей свет. Импортное масло имеет более долгий срок реализации - 6 месяцев и более, что достигается за счет большого количества искусственных антиоксидантов и ароматизаторов.

Если вы купили сливочное масло в фольге, выложите его дома в масленку или заверните в пергаментную бумагу. В полиэтиленовом пакете масло "не дышит" и быстро портится.

Неправильный зеленый горошек?

Случалось ли вам, дорогие хозяйюшки, приготовив салат "Оливье" по всем правилам кулинарии и заранее предвкушая удовольствие от его традиционного вкуса, испытывать досадное разочарование из-за некачественного консервированного зеленого горошка? Вместо нежных горошинок, которые можно легко раздавить во рту, на зубах хрустит твердый, перезревший горох, подходящий разве что для супа... А как определить, какого качества горошек запечатан в консервной банке?

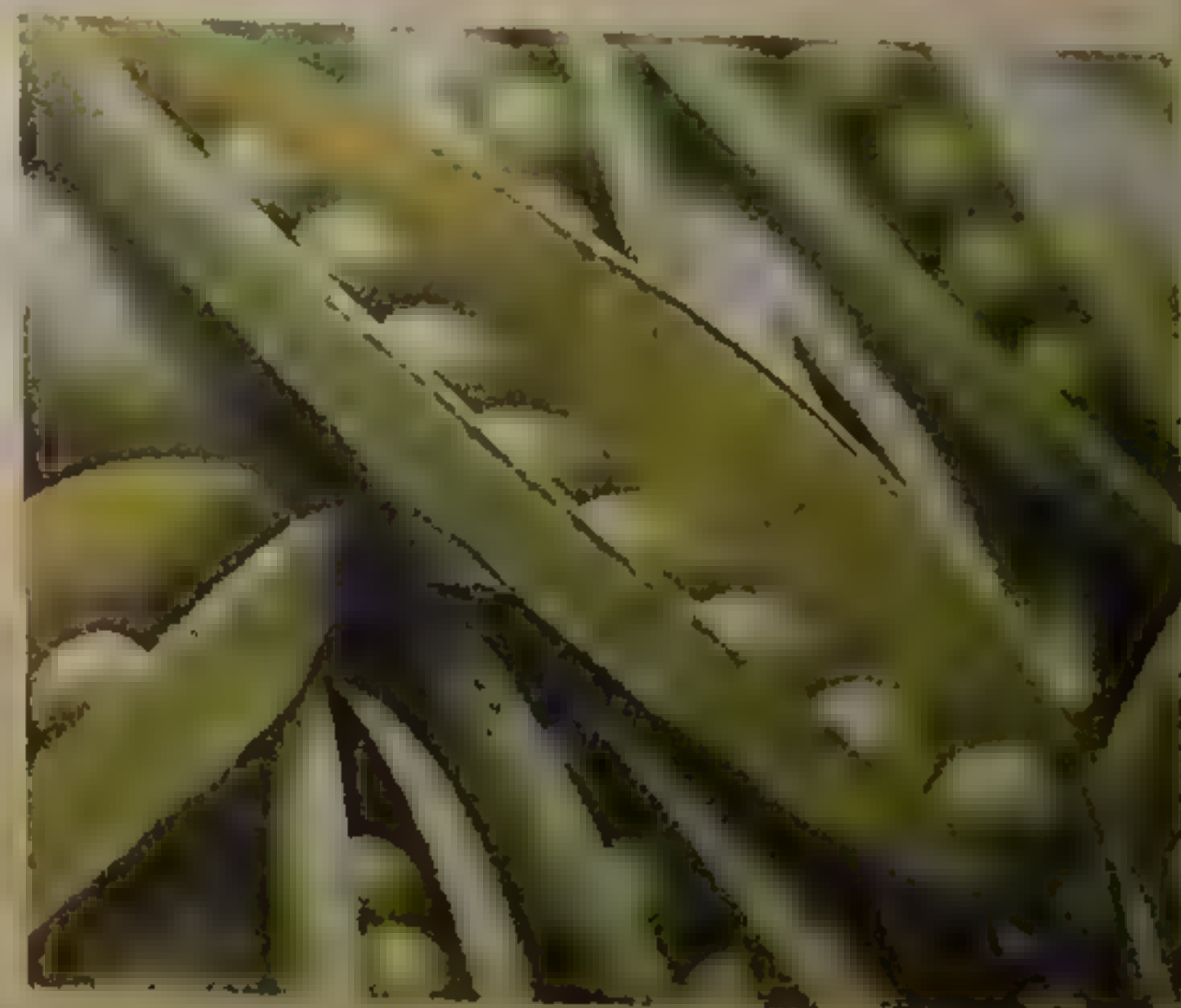
Если эта самая банка - жестяная, нам остается только довериться изготовителям. Но качество горошка, который консервируют в стеклянных банках, можно оценить визуально.

- Если сквозь стекло просматривается горошек изумрудного цвета, значит, в него добавлен краситель. Такой "крашеный" горох, как правило, груб и безвкусен.

- В мутном рассоле законсервирован тоже "неправильный" горох, эту излишнюю мутность создает крахмал, перешедший в рассол из перезревшего гороха. Если весь рассол в банке одинаково мутный, значит, законсервировали или перезревший горох, или горошек не того сорта.

- Совершенно прозрачная заливка в банке с горошком тоже должна настораживать. Там, где его консервируют, знают, что горох перезревший, могут его промыть, а затем залить свежим и прозрачным рассолом все тот же старый горох.

- У горошка, что нужен нам для салата, рассол должен быть полупрозрачным (слегка мутным), на дне банки - осадок, толщиной примерно в 2 см, сами горошины - одинакового размера, некрупные, однородной оливковой окраски. Если в банке попадаются черные горошины, листики или веточки, это говорит о неважном качестве переработки сырья, а значит, и о неудовлетворительном качестве товара.



Штрудель с кислой капустой

1 стакан муки, 1/2 стакана воды, 150 г свинины, 1/2 стакана вареного риса, 6 капустных листьев, 2 луковицы, 1 стручок красного сладкого перца, 1 стакан кислой капусты, 1 яйцо, 2 яичных желтка, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сливок, 2 ст. л. кукурузного масла, тмин для посыпки; пряности, соль по вкусу.

Лук мелко нарезать. Сладкий перец разрезать пополам, удалить семена и плодоножку, нарезать мелкими кубиками. Мясо промыть, обсушить, мелко нарезать. Добавить лук, перец, рис, кислую капусту, яйцо, пряности, посолить, фарш хорошо перемешать. Капустные листья бланшировать в кипящей подсоленной воде до мягкости. Затем обдать их холодной водой, обсушить. Капустные листья выложить внахлест в прямоугольный пласт. Сверху разложить приготовленный фарш из кислой капусты, свернуть рулетом. Из муки, 1 яичного желтка, кукурузного масла, воды и соли замесить крутое тесто, дать ему расстояться в течение часа. Тесто раскатать в тонкий пласт, смазать его растопленным сливочным маслом, сверху положить капустный рулет, края завернуть. Оставшийся яичный желток соединить со сливками. Этой смесью смазать штрудель и запекать его в разогретой духовке в течение 30 минут.

А знаете ли Вы, что ...

Говорящий стакан

Для японок-любительниц сериалов предприимчивые японцы выпустили в продажу стаканы, напевающие мотив популярного сериала - южнокорейской мелодрамы, весь год заставлявшей домохозяйек просто терять голову от радости при виде главного героя. Теперь японки могут несколько раз в день слушать заветную сцену телефильма, в которой герой признается в любви своей невесте. Слова любви звучат, пока в стакан льется чай или кофе.



себе внимание общественности, когда была показана на одной из выставок. Картины уже объездили все шоколадные ярмарки мира и везде произвели фурор. Но чтобы оставить их в целости и сохранности, каждая картина сопровождается строгой табличкой: "Не трогать! Не дегустировать!" Художник рисует не только пейзажи, но и портреты. На создание одного портрета у него уходит три дня. Если беречь картины от яркого света и повышенной влажности, то их можно хранить в течение 10 лет.

Карамельная скульптура

В Екатеринбурге создана скульптурная композиция семьи Николая II из карамели. Автор, 23-летний кондитер Андрей Половинкин, назвал ее "Покаяние России".

На создание кулинарного шедевра у мастера ушло два килограмма продукта. Скульптура создавалась в течение пяти месяцев. К созданию образа царской семьи кулинар подошел ответственно: "Я изучал фотографии Романовых, смотрел документальные фильмы", - сообщает автор. Для начала мастер вылепил из пластилина фигурки, снял с них силиконовые слепки, а потом под давлением задул внутрь горячую карамель. Когда она застыла, убрал слепки и пищевыми

красителями раскрасил персонажей композиции.

Ремесло пекаря

Во многих странах пекари пользовались значительными привилегиями по сравнению с другими ремесленниками. Например, булочник мог занять высокий пост. Однако стать пекарем удавалось далеко не каждому. Для этого нужно было закончить специальные хлебопекарные курсы. В Древнем Риме раб, умевший печь хлеб, ценился в 100 тысяч сестерций, в то время как за гладиатора платили



лишь 10-12 тысяч. А в уставах византийских цехов было оговорено, что хлебники не подвергаются "...никаким государственным повинностям, ни они сами, ни их животные, чтобы они безо всяких помех могли печь хлеб". Вместе с тем, в той же Византии за выпечку плохого хлеба пекаря могли остричь наголо, привязать к позорному столбу и даже изгнать из города.

Вкусные картины

Необычные картины создает австралийский живописец, используя в своей работе только растительное масло и шоколад. Эти картины полностью съедобны - они написаны качественным шоколадом, нанесенным на шоколадный холст, и заключены в шоколадные рамы. Художник использует богатую цветовую палитру, смешивая белый шоколад с разнообразными пищевыми красками. Его первой шоколадной работой стала картина, изображающая подсолнухи. Она сразу же привлекла к

ГОТОВИМ

ВКУСНО

Выходной день: раз в месяц

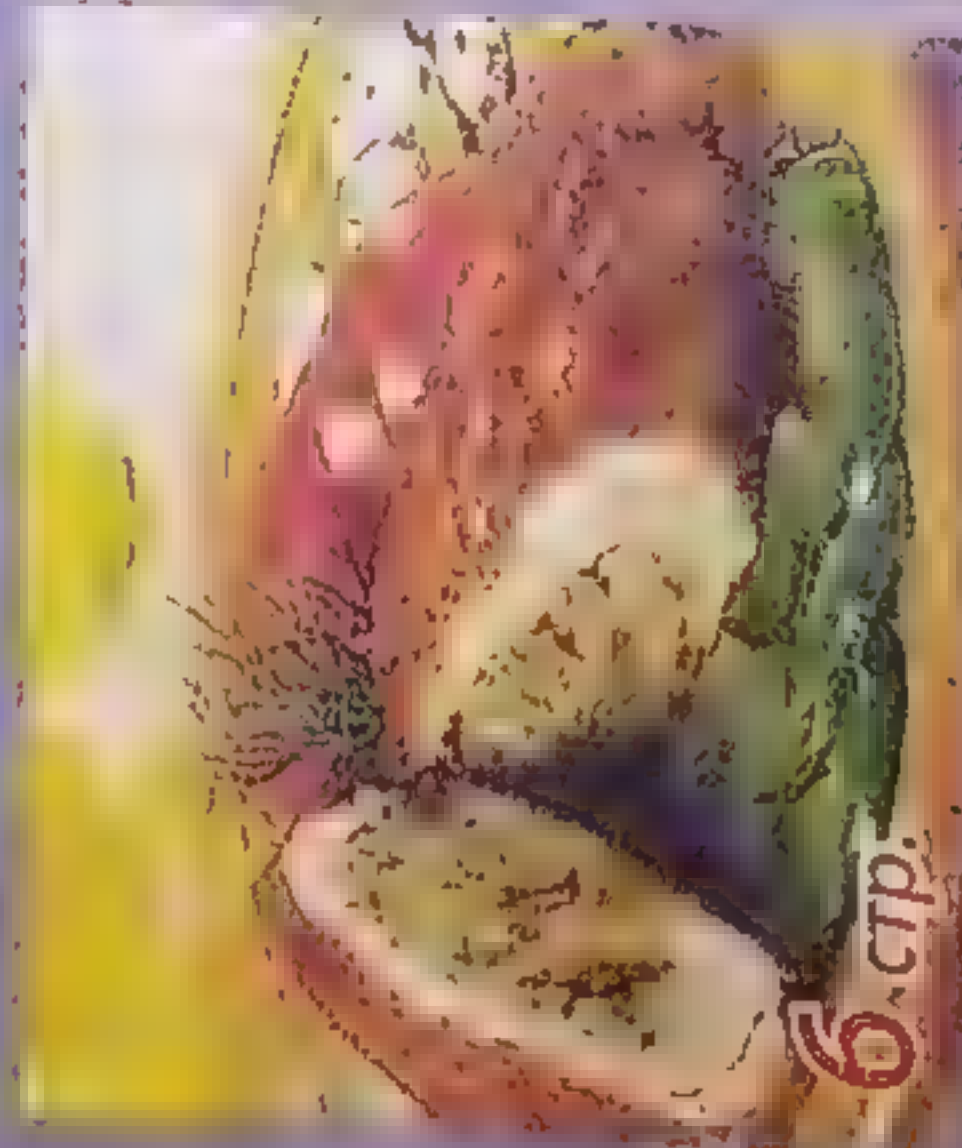
№ 22(53) 2005 г.

СУПЕРПРИЗЫ ДЛЯ ПОЧТАЛЬОНОВ,
РАБОТНИКОВ ПОЧТЫ И НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ! СТР. 11



4 стр.

Корзиночки из
сыра с салатом



6 стр.

Фаршированное
филе курицы



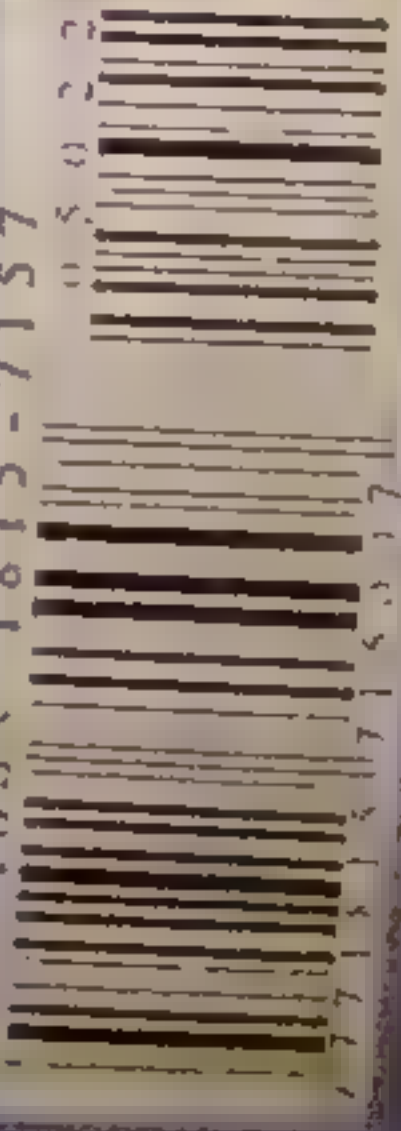
10 стр.

Ананасный
торт



стр. 6

Фаршированный гусь



На газету «**ГОТОВИМ ВКУСНО**» можно по-
лучить в отделении. Подписаться с любого месяца
11496 (Каталог российской прессы «Почта России»
50810 (Местный каталог для жителей г. Белгород и
Белгородской области)

Бутербродные фантазии

Полосатые бутерброды

400 г мясного фарша, 2 свежих помидора, 4 стебля зеленого лука, 2 ст. л. маргарина, 2 ч. л. томата-пасты, 1/2 банки консервированной кукурузы, 2 лаваша, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, 100 г твердого сыра, сливочное масло для смазывания противня; черный молотый перец, соль по вкусу.

Помидоры опустить на 2-3 секунды в кипящую воду, очистить от кожицы, нарезать мелкими кубиками. Зеленый лук промыть, мелко нарезать. В сковороду разогреть маргарин и обжарить фарш, постоянно помешивая. Затем добавить томат-пасту, помидоры, лук, зелень укропа, поперчить, посолить и жарить 3 минуты. Выложить кукурузу, предварительно слив жидкость, перемешать. Лаваш разрезать на треугольники, выложить их на противень, слегка смазанный сливочным маслом, и сверху на каждый треугольник равномерным слоем разложить начинку. Сыр нарезать тонкими полосками и положить сверху начинки наискось, с интервалами 1 см. Поставить бутерброды в предварительно разогретую духовку и запекать 10 минут. При подаче выложить на блюдо.



Бутерброды «Мясные богатыри»

8-10 ломтиков хлеба, 1 баночка маринованных грибов, 1 луковичка, 100 г сливочного масла, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа; черный молотый перец, соль по вкусу.

Грибы откинуть на сито, дать стечь, мелко нарезать. Лук очистить и также мелко нарезать. Размягченное сливочное масло соединить с грибами, луком, добавить зелень укропа, поперчить, посолить, перемешать. Полученной смесью намазать ломтики хлеба и выложить их на блюдо.

Викник Ольга Ивановна, г. Пермь

Бутерброды с куриным филе

6 ломтиков хлеба, 400 г вареного куриного филе, 100 г сливочного масла, 6 пластинок твердого сыра, майонез для заправки, листья салата и зелень укропа для оформления; черный молотый перец, соль по вкусу.

Куриное филе нарезать мелкими кубиками, поперчить, посолить, заправить майонезом. Ломтики хлеба намазать тонким слоем сливочного масла, сверху выложить ровным слоем куриное филе и ломтики сыра. Выложить бутерброды на противень, смазанный сливочным маслом, и запекать в духовке до золотистой корочки. При подаче выложить бутерброды на промытые и обсушенные листья салата и оформить зеленью укропа.

Свинные эскалопы на гренках

800 г свиного окорока, 2 ст. л. свиного жира; черный молотый перец, соль по вкусу.

Для гренек: 8 ломтиков батона, 2 яйца, 4-5 ст. л. молока, сливочное масло для жарки; соль по вкусу.

Кроме того: 1/2 стакана томатного соуса, 3-4 луковички, 2 дольки чеснока, растительное масло для жарки.

Мясо промыть, просушить салфеткой и нарезать по 2 куса на порцию. Слегка отбить, придавая округлую форму, поперчить, посолить. Разогреть на сковороде свиной жир и поджарить мясо с обеих сторон. Лук очистить, мелко нарезать и спассеровать на растительном масле до золотистого цвета. Чеснок очистить, мелко нарезать, растереть и перемешать с томатным соусом. С батона срезать корки. Приготовить льезон: взбить яйца с солью и перемешать с молоком. Ломтики батона смочить в льезоне и обжарить на сливочном масле с обеих сторон. Положить на гренки мясные эскалопы, сверху выложить пассерованный лук и полить томатным соусом с чесноком.

Канале с ветчиной, сыром и маслинами

Канале – бутерброды с добавлением пряностей, специй, придающих блюду своеобразный острый вкус. Канале готовят на поджаренном хлебе – гренках. Особенно вкусны они из специального хлеба – тоста.

400 г тоsterного белого хлеба, 200 г ветчины, 100 г сыра, 6-12 маслин без косточек, 2 вареных яйца, 100 г сливочного масла, майонез и зелень петрушки для оформления.

Тостерный хлеб обжарить с обеих сторон на сливочном масле до образования румяной корочки, остудить. Яйца очистить, нарезать кружочками. Ветчину и сыр нарезать полосками. Смазать гренки размягченным сливочным маслом, сверху положить ветчину, сыр, яйца и маслины. При подаче выложить на блюдо и украсить промытыми листиками зелени петрушки и майонезом.

Канале с куриным мясом

1 буханка пшеничного хлеба, 200 г вареного куриного филе, 300 г вареного языка, 150 г сливочного масла, 2 ст. л. готовой горчицы, майонез для заправки, зелень укропа для оформления; соль по вкусу.

Хлеб нарезать тонкими пластинками. Круглой выемкой (можно стаканом) вырезать круглые ломтики и обжарить их в 3 ст. л. сливочного масла до золотистого цвета. Оставшееся сливочное масло растереть с горчицей и намазать полученной смесью ломтики хлеба. Язык и куриное филе нарезать маленькими кубиками. На ломтики хлеба выложить сначала вареный язык, а затем смешанное с майонезом куриное филе. При подаче оформить промытой зеленью укропа.



Витаминчики
ешьте -
морковочку



Салат с языком

300 г вареного языка, 1 вареная морковь, 2 вареных картофелины, 1-2 соленых или маринованных огурца, 1/2 корня сельдерея, 1 средняя луковица, 1 ст. л. 3 % уксуса, 3 ст. л. растительного масла, зелень петрушки для оформления; черный молотый перец, соль по вкусу.

Язык и огурцы нарезать соломкой; морковь, картофель очистить, нарезать кубиками. Сельдерей очистить, промыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, мелко нарезать. Подготовленные овощи и язык соединить, заправить растительным маслом, смешанным с уксусом, черным молотым перцем, солью. Хорошо все перемешать и выложить в салатницу. При подаче оформить ломтиками языка, огурца и промытой зеленью петрушки.



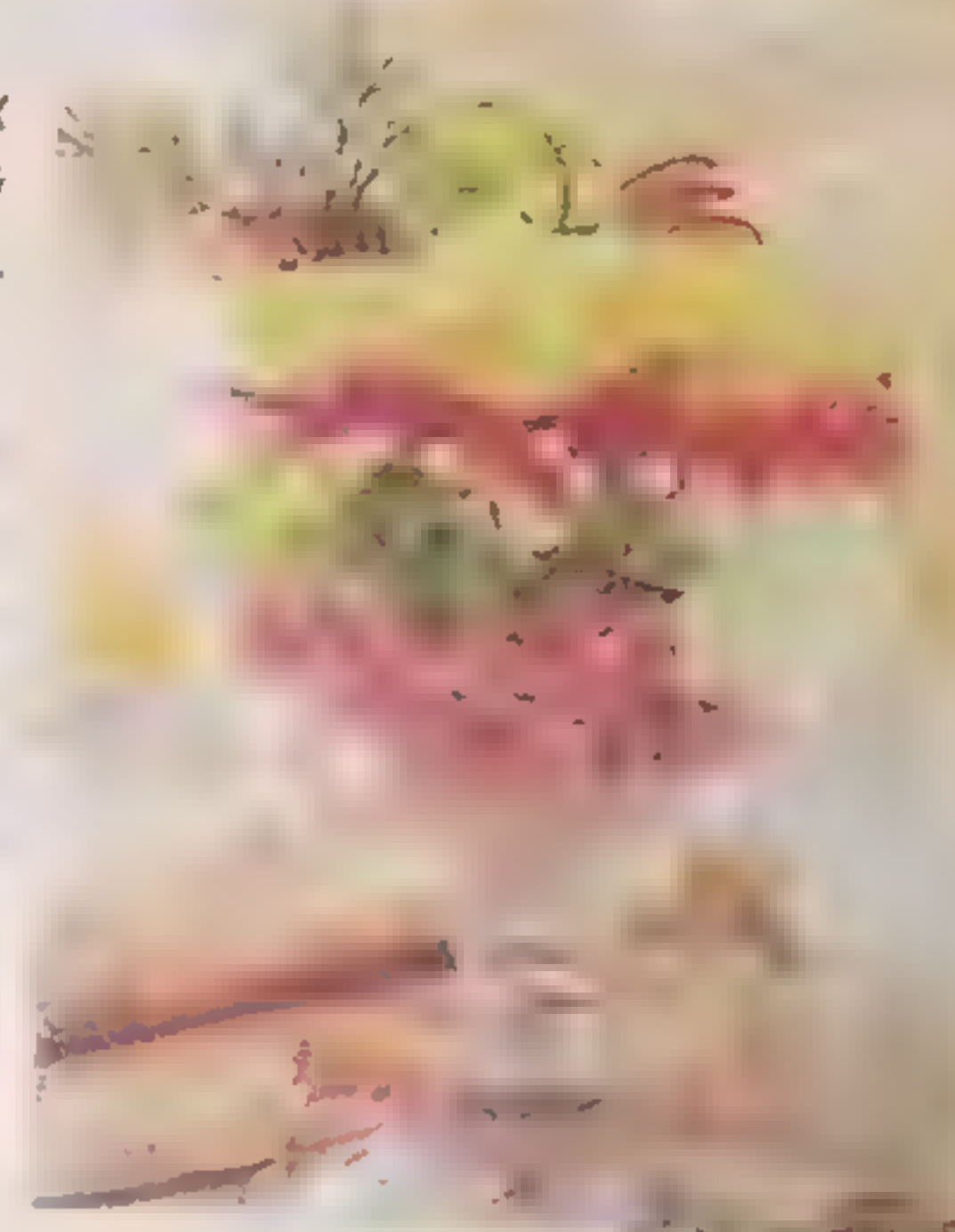
Хозяйке на заметку

- Салаты украшают теми же продуктами, из которых они состоят. Для украшения овощи (помидоры, огурцы, морковь и др.) нарезают равными кружочками или с помощью ножа вырезают звездочки, цветочки, шарики и т. д.
- Украшение салатов веточками петрушки, укропа, сельдерея придает блюду красивый и законченный вид.
- Салаты, подготовленные и заправленные, хранят до подачи на стол в холодильнике не более одного часа.

Салат-коктейль

200 г ветчины, 150 г сыра, 2 вареных яйца, 1 свежий огурец, 1 сладкий красный перец, 1/2 стакана майонеза, зелень укропа для оформления; соль по вкусу.

Ветчину, огурец, очищенные яйца нарезать соломкой. Сладкий перец промыть, удалить плодоножку и семена, нарезать соломкой. Сыр натереть на крупной терке. В прозрачный фужер уложить слоями подготовленные продукты, поливая каждый слой майонезом, в следующем порядке: ветчина, огурец, яйца, перец, сыр. При подаче оформить салат-коктейль промытой зеленью укропа, кружочками свежего огурца и перцем.



Салат из кальмаров со свежими огурцами

300 г кальмаров, 1,5 стакана отварного риса, 2 свежих огурца, 2-3 яблока, 1 луковица, 50 г твердого сыра, 150 г майонеза, 2 ст. л. растительного масла; соль по вкусу.

Кальмаров залить кипятком, дать остыть, очистить от пленки, промыть, нашинковать тонкой соломкой и спассеровать с растительным маслом в течение 3 минут. Лук очистить, мелко нарезать, ошпарить кипятком, дать остыть, отжать. Яблоки промыть, удалить сердцевину, очистить от кожуры, натереть на крупной терке. Огурцы промыть, обсушить, нарезать мелкими кубиками. Соединить кальмаров, лук, яблоки, огурцы и отварной рис; посолить, заправить майонезом, перемешать. Выложить салат в салатницу, сверху посыпать тертым сыром.

Петрова Ольга Ивановна, г. Краснодар

Куриный салат с сыром и сухариками

300 г вареного куриного филе, 250 г твердого сыра, 3 ломтика белого батона, 2 зубчика чеснока, майонез для заправки; черный молотый перец, соль по вкусу.

Батон очистить от корки, нарезать кубиками и подсушить на сковороде. Куриное филе мелко нарезать. Сыр нарезать кубиками. Чеснок очистить, мелко нарезать. Соединить куриное филе, сыр, сухарики, чеснок; заправить майонезом, поперчить, посолить, перемешать. Салат выложить в салатник, дать немного настояться.

Салат из печени и грибов

300 г вареной говяжьей печени, 2 вареных яйца, 100 г вареных грибов, 2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, майонез для заправки, листья зеленого салата и зелень укропа для оформления; черный молотый перец, соль по вкусу.

Печень и грибы нарезать соломкой. Лук очистить, промыть, нарезать полукольцами, обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Яйца очистить, нарезать кружочками. Листья салата промыть, обсушить, выложить на круглое блюдо. Сверху уложить слоями подготовленные продукты: яйца, грибы, обжаренный лук и печень. Каждый слой поперчить, посолить. Готовый салат полить майонезом и украсить промытой зеленью укропа.



Вкусные закуски к новогоднему столу

Лодочки из свежих огурцов

4 небольших огурца, 400 г творога, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, филе малосольной сельди для оформления; соль по вкусу.

Огурцы вымыть, отрезать кончики. Разрезать каждый огурец вдоль пополам. Чайной ложкой или ножом вынуть из половинок огурцов сердцевину и мелко ее нарезать. Чеснок очистить. Творог соединить с нарезанной мякотью огурцов, пропущенным через чесночницу чесноком, поперчить, посолить. Каждую половинку огурца наполнить получившейся творожной массой. Сверху украсить кусочками сельди и выложить на блюдо.

Советы. Сельдь можно не выкладывать сверху, а мелко порезать и добавить в творог.

Если кожура огурцов очень грубая, ее лучше удалить.

Корзиночки из сыра с салатом

500 г твердого сыра, 1 стакан муки, 6-8 вареных яиц, 1 упаковка крабовых палочек (240 г), 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, 1 баночка (200 г) маслин без косточек; соль по вкусу.

Сыр натереть на мелкой терке, смешать с мукой и испечь на горячей сковороде блинчики. Еще горячим положить каждый блинчик на перевернутую чашку, слегка прижать и оставить так до полного остывания. Затем полученные корзиночки осторожно снять с чашки. Яйца очистить и натереть на крупной терке. Крабовые палочки, маслины мелко нарезать, соединить с яйцами, зеленью, посолить, заправить майонезом и перемешать. Выложить приготовленный салат в сырныe корзиночки, оформить зеленью и маслинами.

Овощной торт

6 вареных картофелин, 4 вареных моркови, 2 корня петрушки, 6 вареных яиц, 4 свежих огурца, 300 г твердого сыра, 600 г майонеза, 6 ч. л. желатина, 1 стакан воды, зелень для оформления; соль по вкусу.

На крупной терке по отдельности натереть очищенный картофель и морковь, огурцы и яйца. Корень петрушки промыть, натереть на мелкой терке. Желатин залить водой на 40 минут для набухания, затем распустить на водяной бане и влить в майонез, перемешать. В разъемную форму выложить слоями овощи и яйца, поливая каждый слой майонезом, смешанным с желатином. Сверху торт обильно посыпать тертым на мелкой терке сыром, поставить в холодильник на 4 часа. Перед подачей освободить торт от формы, нарезать на порции, оформить промытой и обсушенной зеленью.

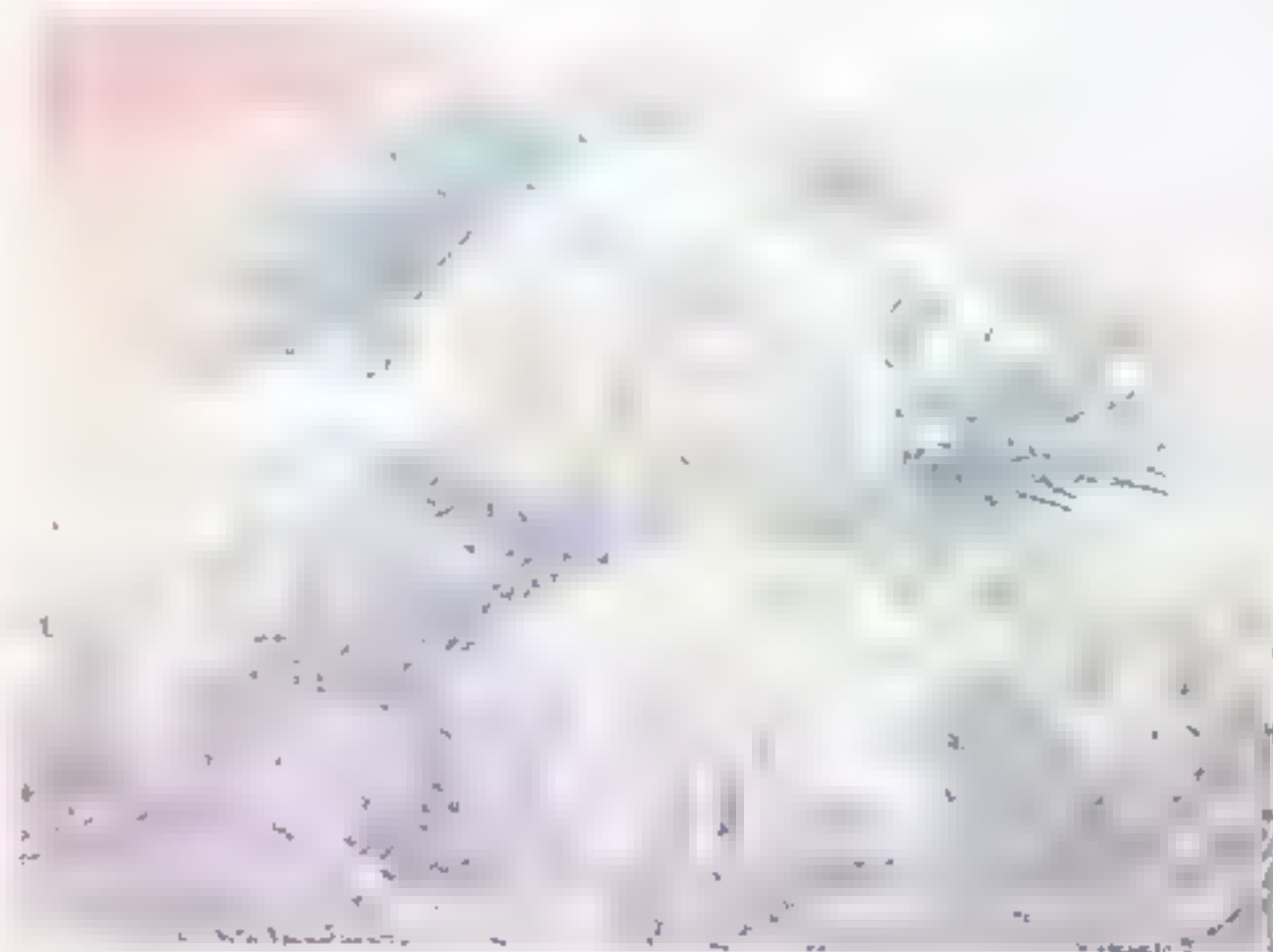


Шарики на печени

500 г говяжьей печени, 2 стакана молока, 3 луковицы, 150 г сливочного масла, 4 вареных яйца, 250 г твердого сыра, зелень укропа для оформления; черный молотый перец, соль по вкусу.

Печень вымочить в течение 2 часов в молоке, снять пленку, нарезать кусочками.

Лук очистить, мелко нарезать и обжарить вместе с печенью на растительном масле до готовности. Охладить. Яйца очистить, разрезать пополам. Печень с луком, яйца пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить размягченное сливочное масло, перец, соль, тщательно все перемешать. Затем сформовать шарики, обвалять их в тертом сыре, уложить на блюдо и оформить промытой и обсушенной зеленью укропа.



Крабовые палочки в кляре

1 упаковка (240 г) крабовых палочек, 100 г твердого сыра, 100 г сливочного масла.

Кляр: 4 ст. л. муки, 1 яйцо, 1/2 стакана воды, зелень петрушки для оформления; соль по вкусу.

Приготовить кляр: разбить яйцо, влить воду, посолить и всыпать муку. Все хорошо перемешать до консистенции густой сметаны. Сыр нарезать тонкими ломтиками по длине крабовых палочек. Каждую крабовую палочку обернуть ломтиком сыра, закрепить шпажкой или зубочисткой, обмакнуть в таком виде в кляр и обжарить на сливочном масле со всех сторон. Выложить на блюдо и оформить промытой зеленью петрушки.

Афанасьева Светлана, г. Саратов

Грибы, фаршированные сыром и орехами

400 г крупных шампиньонов, 200 г сыра, 1/2 стакана измельченных ядер грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, майонез для заправки, растительное масло для смазывания противня; соль по вкусу.

Грибы промыть, обсушить, осторожно отделить ножки от шляпок, поместить ножки в небольшую кастрюльку, залить 1 стаканом воды и прогреть под крышкой на слабом огне, пока не станут мягкими. Затем откинуть на дуршлаг, дать стечь и мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой терке. Чеснок очистить, пропустить через чесночницу. Соединить измельченные ножки грибов, сыр, чеснок, зелень укропа, заправить все майонезом, посолить и хорошо перемешать. Полученной смесью наполнить шляпки грибов, выложить их в форму, смазанную растительным маслом, и запекать до готовности.



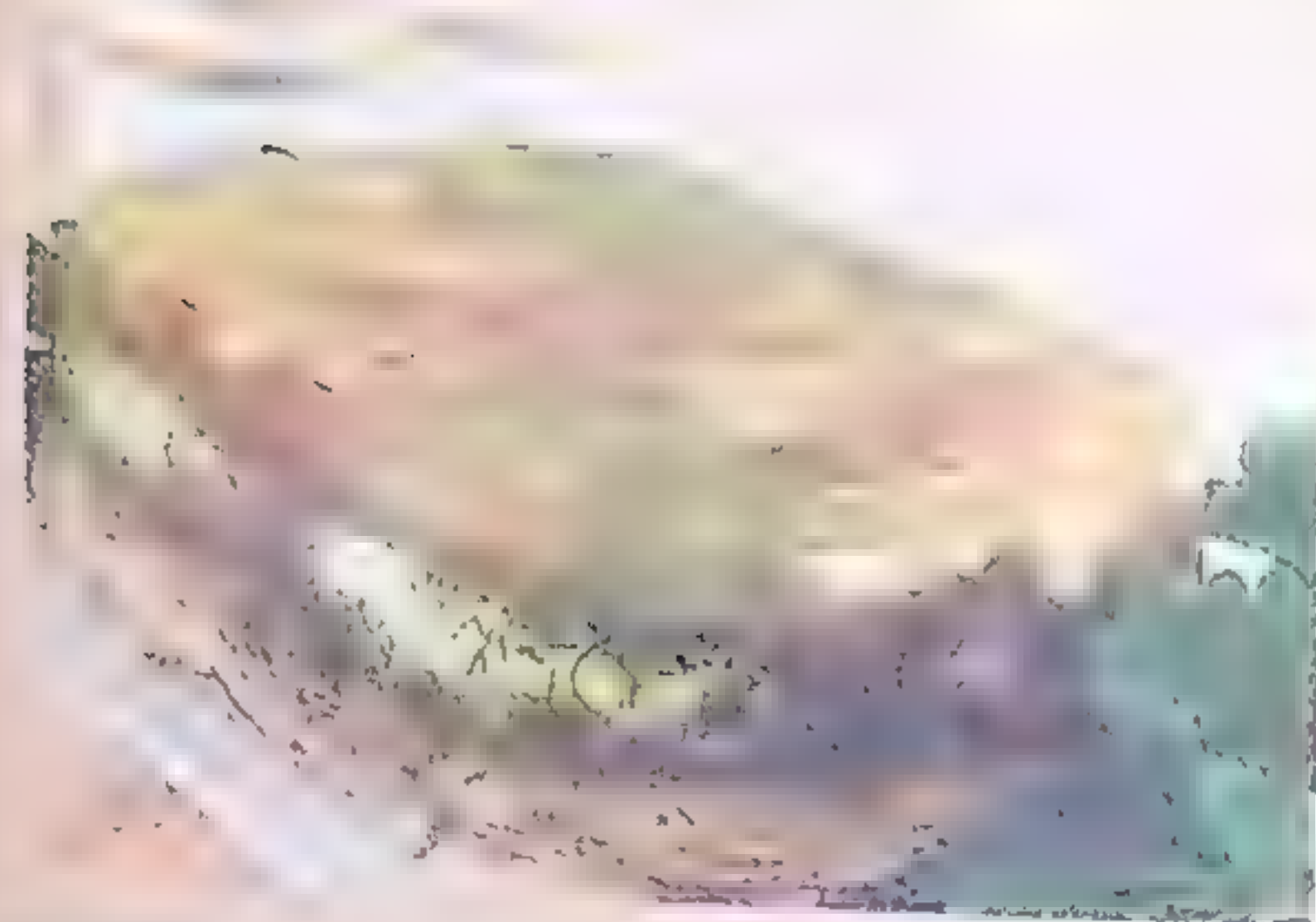
Заливные блюда

5

Сельдь в желе

2 филе соленой сельди, 3 вареных яйца, 3 ст. л. желатина, 1 стакан воды, 1,5 стакана рыбного бульона, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, листики зелени петрушки.

Желатин замочить в холодной воде на 40-60 минут. Теплый бульон соединить с набухшим желатином и довести до кипения, но не кипятить. Охладить. Филе сельди нарезать кусочками. Яйца очистить, нарезать дольками. На дно прямоугольной формы выложить чистые листики петрушки, налить немного растворенного желе, выложить в 1 слой кусочки сельди, на них разложить дольки яиц, посыпать зеленью укропа и уложить еще один слой сельди. Залить оставшимся желе и поставить в холодильник для застывания. Перед подачей опустить форму на несколько секунд в горячую воду и выложить сельдь на блюдо. Оформить промытой зеленью петрушки.



Курица в желе

800 г вареного куриного филе, 2 вареных яйца, 1 вареная морковь, 1 сладкий красный перец, 2 ст. л. желатина, 1 стакан воды, 2 стакана куриного бульона, 2 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, листья зеленого салата для оформления; соль по вкусу.

Желатин замочить в холодной воде на 40-60 минут. Куриный бульон соединить с набухшим желатином и довести до кипения, не кипятить. Охладить до комнатной температуры. Морковь очистить, мелко нарезать. Яйца очистить, нарезать мелкими кубиками. Сладкий перец промыть, удалить плодоножку и семена, нарезать соломкой. Куриное филе мелко нарезать и соединить с морковью, яйцами, частью зелени укропа, добавить растительное масло, посолить и перемешать. В форму налить слой желе, уложить на него нарезанный перец и оставшуюся зелень укропа, налить еще слой желе, поставить в холодильник на 2 часа. Затем выложить куриную мякоть, смешанную с морковью и яйцом, залить оставшимся желе и снова поставить в холодильник. Листья зеленого салата промыть, обсушить, выстелить ими блюдо и выложить на них заливное, предварительно опустив форму на несколько секунд в горячую воду.



Язык заливной

500 г вареного очищенного языка, 1 вареная морковь, 1 вареное яйцо, 3 ст. л. желатина, 1,5 стакана воды, 3 стакана мясного бульона, листики петрушки и зелень укропа для оформления; соль по вкусу.

Желатин замочить в холодной воде на 60 минут. Затем соединить его с мясным бульоном, поставить на огонь и при постоянном помешивании довести смесь до кипения. Язык нарезать поперек волокон тонкими ломтиками. Морковь и очищенное яйцо нарезать ломтиками. В глубокое блюдо налить тонким слоем мясное желе. Поставить в холодильник для застывания. Когда оно застынет, уложить с небольшими промежутками ломтики языка; сверху языка, чередуя в виде веера, выложить ломтики моркови и яйца и чистые листики зелени петрушки. Залить оставшимся желе и поставить в холодильник до полного застывания. Застывший язык перед подачей на стол фигурно вырезать ножом, уложить на подготовленное блюдо, оформить промытой зеленью укропа.

Яйца заливные

300 г ветчины, 4 вареных яйца, 1 сладкий консервированный перец, 1 л мясного бульона, 3 ст. л. желатина, 2 листика зеленого салата.

Желатин залить мясным бульоном на 40-60 минут для набухания. Затем поставить на слабый огонь и при постоянном помешивании довести до полного растворения. Яйца очистить, разрезать вдоль пополам. Ветчину и перец нарезать мелкими кубиками. В глубокую круглую миску выложить слоями ветчину, перец, яйца, сверху положить промытые листья салата, как бы прикрывая ими все продукты. Залить все желе, поставить в холодильник и выдержать до полного застывания. Перед подачей опустить форму на несколько секунд в горячую воду и выложить заливное на плоское блюдо.

Горбуша заливная

500 г филе горбуши или семги, 1/2 лимона, 1 вареная морковь, 3 стакана рыбного бульона, 3 ст. л. желатина, зелень петрушки для оформления.

Желатин замочить в рыбном бульоне на 40-60 минут для набухания. Затем поставить на слабый огонь и при постоянном помешивании довести до полного растворения. Морковь очистить, нарезать звездочками, лимон промыть, нарезать ломтиками. В подготовленную форму налить тонким слоем желе, поставить в холодильник, чтобы оно слегка застыло. Затем достать из холодильника, уложить с небольшими промежутками порционные куски рыбы. Оформить звездочками из моркови, промытыми листиками петрушки, ломтиками лимона. Залить оставшимся желе и поставить в холодильник до полного застывания. Перед подачей опустить форму на несколько секунд в горячую воду и выложить заливное на праздничное блюдо.



Если вы предпочитаете птицу...

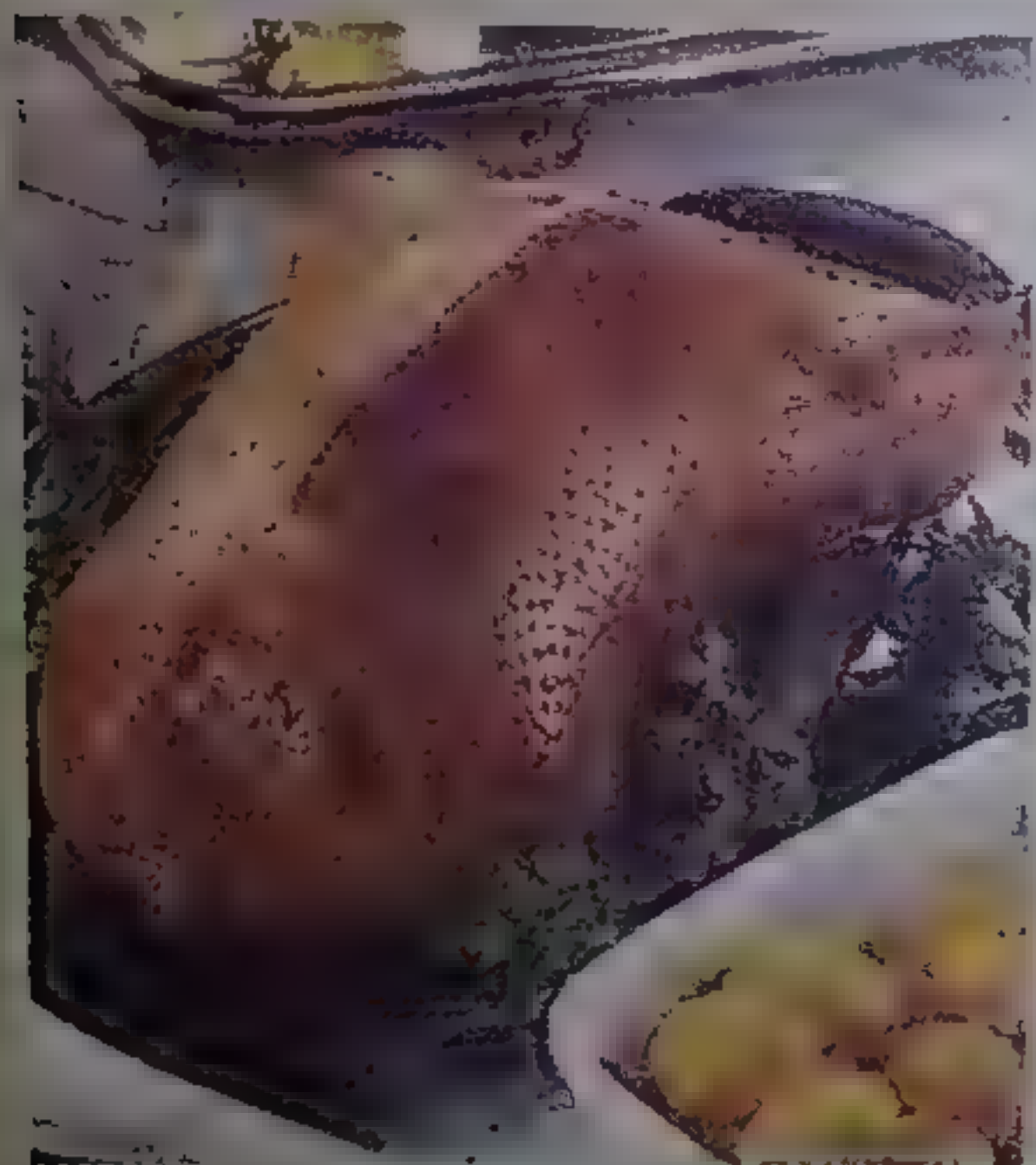
Фаршированный гусь

Фаршированный гусь такой же привычный атрибут новогодних праздников, как и наряженная елка, поэтому мы не посмели обойти эту гордую птицу своим вниманием.

1 гусь (около 5 кг), 1 л воды, черный молотый перец, соль по вкусу.

Для начинки: 200 г чернослива без косточек, 1 стакан портвейна, 3 яблока, 2 луковицы, 4 веточки зелени петрушки.

Чернослив замочить в портвейне на 3 часа. Затем откинуть на дуршлаг и нарезать ломтиками. Яблоки помыть, обсушить салфеткой, вырезать из них сердцевину, нарезать мелкими кубиками. Лук очистить и мелко нарезать. Перемешать чернослив, яблоки, лук, промытую и мелко нарезанную зелень петрушки. Предварительно нагреть духовку до 190 градусов. Промыть гуся снаружи и изнутри, обсушить салфеткой. Натереть перцем и солью. Заполнить начинкой, зашить специальной нитью или закрепить деревянными шпажками. На противень налить подсоленную воду. Фаршированного гуся выложить на решетку грудкой вверх, установить решетку в духовке над противнем с водой. Запекать гуся в течение 20 минут, затем перевернуть и запекать еще 20 минут. В общей сложности готовить гуся в духовке в течение 4-5 часов, периодически его переворачивая и поливая подсоленной водой из поддона. Последние 30 минут готовить гуся грудкой вверх и смазывать его подсоленной водой из поддона. При подаче на стол запеченного фаршированного гуся выложить на праздничное блюдо, оформленное промытой зеленью.



Наш совет. Нафаршированного гуся можно выложить в пищевую фольгу и запекать точно так же 4-5 часов, но только не на решетке, а положить на противень. При подаче фольгу развернуть, а гуся смазать сверху медом, слегка разведенным водой.

Цыплята с маринадом

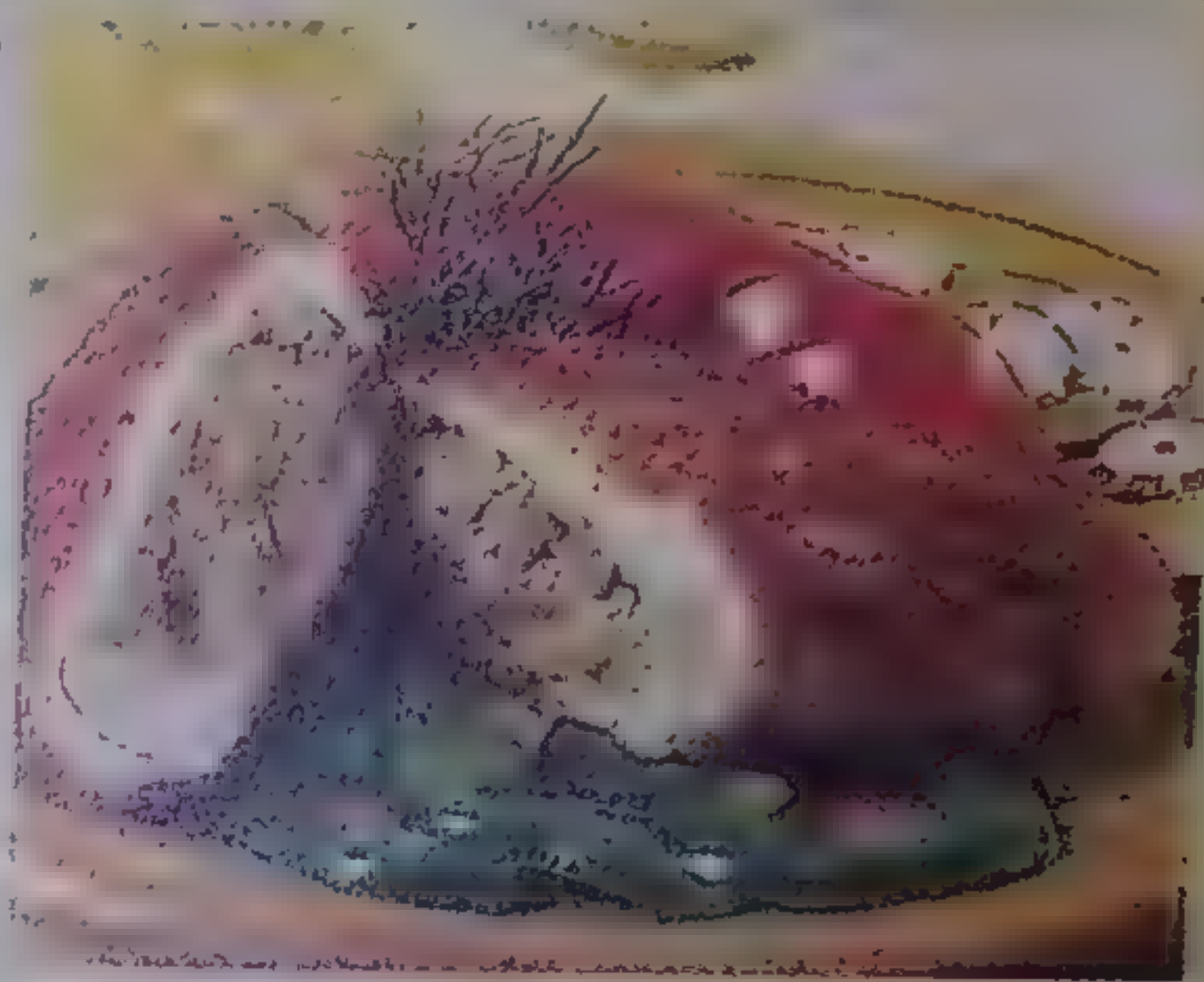
2 цыпленка, 2 луковицы, 1 стакан куриного бульона, 2 средних моркови, 4-5 консервированных помидоров, 3 зубчика чеснока, 3 ломтика лимона, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 3 ст. л. муки, растительное масло для жарки; черный молотый перец, соль по вкусу.

Муку поджарить при помешивании до коричневого цвета. Приготовить томатный маринад. Морковь очистить, промыть, натереть на крупной терке. Лук очистить, мелко нарезать. Спассеровать подготовленные овощи на растительном масле. Добавить очищенные от кожицы и нарезанные ломтиками консервированные помидоры, очищенный и мелко нарезанный чеснок, зелень петрушки, поперчить, посолить, влить муку, разведенную бульоном. Проварить все на слабом огне до загустения. Цыплят промыть, разрезать на порционные куски, обжарить на растительном масле до золотистой корочки, уложить в смазанную маслом жаровню, залить томатным маринадом, поставить в разогретую духовку на 25 минут. При подаче оформить ломтиками лимона. Отдельно подать салат из свежих помидоров, огурцов.

Фаршированное филе курицы

8 шт. куриного филе, 400 г свежих грибов, 200 г тертого сыра, 4 ст. л. семян кунжута, 1 ч. л. соевого соуса, 2 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, белые молотые сухари для панировки, растительное масло для жарки; соль по вкусу.

Мелко нарезанные грибы обжарить на части сливочного масла до готовности. Охладить и смешать с сыром, кунжутом и соевым соусом. Куриное филе нарезать и слегка отбить. Затем поперчить, посолить, положить грибную начинку, свернуть рулетиками, смочить во взбитых яйцах, запанировать в сухарях и обжарить на растительном масле.



Рулеты из куриной грудки

6 куриных грудок, 6 ст. л. тертого сыра, 4 ст. л. панировочных сухарей, 10 маслин, 1 пучок зелени петрушки, 4 ст. л. маргарина, растительное масло для жарки; черный молотый перец, соль по вкусу.

В каждой куриной грудке сделать глубокие надрезы, поперчить и посолить. Зелень петрушки мелко нарезать. Перемешать тертый сыр с сухарями, мелко нарезанными маслинами, петрушкой. Полученной массой начинить грудки. Свернуть каждую грудку рулетом и перевязать нитками. На растительном масле обжарить рулеты, влить 1/2 стакана куриного бульона и довести под крышкой до готовности. При подаче нитки удалить.

Соловьева Галина, г. Саратов

Филе цыпленка под шубой

4 шт. куриного филе, 2 ст. л. аджики, 3 яичных белка, на кончике ножа лимонной кислоты, 3 ст. л. майонеза, 2 киви, 2 апельсина, растительное масло для жарки.

Куриное филе смазать майонезом, смешанным с аджикой и поставить в холодильник на 3-4 часа. Затем обжарить в сковороде на растительном масле. Остудить, нарезать ломтиками и уложить на огнеупорное блюдо. Яичный белок взбить с лимонной кислотой до увеличения объема в три раза, выложить в корнетик и нанести на жареные ломтики филе. Поставить на 5 минут в духовку, чтобы белок приобрел золотистый цвет. При подаче оформить свежими фруктами.





Телятина с ананасом и кисло-сладким соусом

500 г телятины, 1 баночка консервированного кружочка-ми ананаса, 1 ст. л. сухих приправ к мясным блюдам, 3 ст. л. растительного масла, сок 1 лимона, растительное масло для смазывания формы.

Для соуса: 1/2 стакана воды, 1/2 стакана сока ананаса (из банки), 1 ст. л. крахмала, 1 ст. л. куриного бульона в гра-
нулах.

Телятину промыть, обсушить салфеткой, тонко нарезать поперек волокон полосками длиной 5 см и шириной 2 см. Смешать растительное масло с лимонным соком и сухой приправой для мяса. Полученной смесью натереть кусочки телятины и поставить на 1 час в холодильник. С ананасов слить сок, кружочки нарезать дольками. Каждую дольку обернуть полосками мяса и скрепить шпажкой. Выложить мясо в огнеупорную форму, смазанную растительным маслом, и запекать в духовке до готовности.

Приготовить соус. Смешать сок ананаса и воду, при постоянном помешивании всыпать крахмал. Поставить смесь на огонь, довести до кипения, добавить куриный бульон в гранулах, уменьшить огонь и проварить соус в течение 2 минут. Готовое мясо выложить на праздничное блюдо и полить приготовленным соусом.

Фанина Ангелина Петровна, г. Тула

Мясной рулет с начинкой из чернослива и яблок

1,5 кг свинины, 2 яблока, 2 ст. л. лимонного сока, 125 г чернослива, 2 луковицы, 1 стакан мясного бульона, 1 стакан белого вина, 1 стакан сливок; черный молотый перец, соль по вкусу.

Яблоки промыть, очистить, разрезать пополам, удалить семенные перегородки и нарезать мелкими кубиками. Сбрызнуть лимонным соком и оставить на 10 минут. Чернослив распарить в теплой воде и мелко нарезать. Мясо промыть, обсушить салфеткой, слегка отбить, поперчить, посолить, выложить на рабочую поверхность сверху разложить чернослив и яблоки. Свернуть свинину рулетом и обвязать толстой ниткой, выложить в сотейник, поставить в разогретую духовку и запекать 1 час. Лук очистить, мелко нарезать и через 20 минут выложить в сотейник к мясу. Мясной бульон соединить с вином. По-



ставить на огонь, довести до кипения, влить сливки, перемешать и проварить на слабом огне 10 минут. Полученным соусом залить мясо, выключить духовку и оставить в ней рулет на 15 минут. При подаче выложить на блюдо и нарезать порционными кусочками.

ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА НА ЛАДОНИ

ЛИДЕР ПРОДАЖ!

- ### ЛИДЕР ПРОДАЖ!

- Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г.
 - Может перестирать горы белья в емкостях любого объема. При любой температуре воды! Бесшумно!
 - Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельём, и оно будет чистым!
 - Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.
 - Сверхэкономична: потребляет электроэнергии 3 Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка, и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина!
 - Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком, без механической деформации белья!
 - Очищает ткань изнутри волокон, обновляя ее цвет.
 - Любый степени загрязнённости, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!
 - Отправляясь в поездку, на дачу или в деревню - возьмите машинку с собой!

WANKS n.2

Еще совершеннее, качественнее, надежнее!

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЦЕНА!!



**СПЕЦИАЛЬНАЯ
ЦЕНА!!!**

Заказать чудо-машину Вы можете по телефонам:
8(8332) 30-01-71, 40-98-05, или написав заявку по адресу:
610000, г. Киров, а/я 30, отдел 48.

Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий. Качество продукции соответствует мировым стандартам.

Цена с оплатой при получении
на почте - 1490 руб.

При заказе от 2 шт. - цена 1390 руб. за шт.

СУПЕРДИДЖИ!

Товар сертифицирован. На розничных рынках.

Заготовка «Новогодняя» в сыре

1 кг свинины, 250 г сметаны, 250 г тертого сыра, 3 зубчика чеснока, по 1/2 ч. л. сушеного укропа и базилика; белый молотый перец, соль по вкусу.

Подготовленное мясо нарезать ломтиками толщиной примерно 1 см. Чеснок очистить и нарезать мелкими кубиками. В сметану добавить тертый сыр, чеснок, тщательно все перемешать. Ломтики свинины со всех сторон поперчить, посолить, посыпать укропом и базиликом. Каждый кусочек мяса обмакнуть в сметанно-сырную смесь. Форму для запекания выстелить алюминиевой фольгой, переложить на нее мясо и еще раз обмазать его сверху сметанно-сырной смесью, сверху прикрыть вторым слоем фольги и поставить форму в духовку. Запекать до готовности. Затем выложить на блюдо.

Сонина под шубой

800 г свинины, 1 стакан белого вина, 1 пучок петрушки, 4 ст. л. готового хрена, 200 г сыра, 1 щепотка тертого мускатного ореха, 3 ст. л. сливочного масла, 6 картофелин, растительное масло для жарки; черный молотый перец, соль по вкусу.

Подготовленную свинину нарезать крупными кусочками и обжарить со всех сторон в разогретом растительном масле, поперчить, посолить, влить вино и на слабом огне тушить 1 час, не накрывая крышкой. Затем выложить свинину на противень, смазанный растительным маслом. Картофель отварить в подсоленной воде и приготовить пюре. Зелень петрушки мелко нарезать и смешать с картофельным пюре. Добавить хрен, тертый сыр, сливочное масло, мускатный орех, перемешать. Выложить полученную массу в кондитерский мешочек и выдавить на кусочки мяса. Поставить в духовку и запекать до готовности.

Рыба «Праздничная»

1 кг филе трески, 1 кг филе скумбрии горячего копчения, по 2 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, петрушки, базилика, 1 лимон, 2 яйца, 1 стакан сливок, 1 стакан белого сухого вина, растительное масло для смазывания формы; черный молотый перец, соль по вкусу.

Лимон вымыть и нарезать тонкими кружками. Свежую и копченую рыбу нарезать на куски, соразмерные кружкам лимона. Мелко нарезанную зелень перемешать. Приготовить соус. Миксером взбить яйца со сливками и вином, поперчить, посыпать. На дно формы, смазанной растительным маслом, уложить половину смешанной зелени. Затем положить куски свежей рыбы, кружки лимона, сверху – куски копченой рыбы и оставшуюся зелень. Залить рыбу соусом и готовить в разогретой до 200 градусов духовке 10 минут. Подавать с отварным картофелем.

Наш совет. Можно использовать свежее или свежемороженное филе любой другой рыбы, но вторая рыба должна быть обязательно горячего копчения.

Горбуша в шубе

800 г горбуши, 4 яйца, 150 г сыра, 100 г майонеза, 1 ч. л. сливочного масла, зелень для оформления; соль по вкусу.

Рыбу очистить, промыть, разделить на филе с кожей. Нарезать на порционные куски и отварить в подсоленной воде до готовности. Сыр натереть на мелкой терке, соединить с яйцами, тщательно взбить и выложить на сковороду, смазанную сливочным маслом. Приготовить омлет. Затем выложить на него кусочки горбуши, подвернув края. Полить майонезом и запекать в разогретой духовке до образования румяной корочки. Перед подачей оформить промытой зеленью.



Рыба, жаренная под орехово-томатным соусом

800 г рыбы (карп, хек, минтай), 1/2 стакана томатного пюре, 4 ст. л. муки, 3 ст. л. растительного масла; зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Для орехового соуса: 1 стакан ядер грецких орехов, 4 зубчика чеснока, 1 ст. л. уксуса (лучше винного); чеснок, молотый красный перец, соль по вкусу.

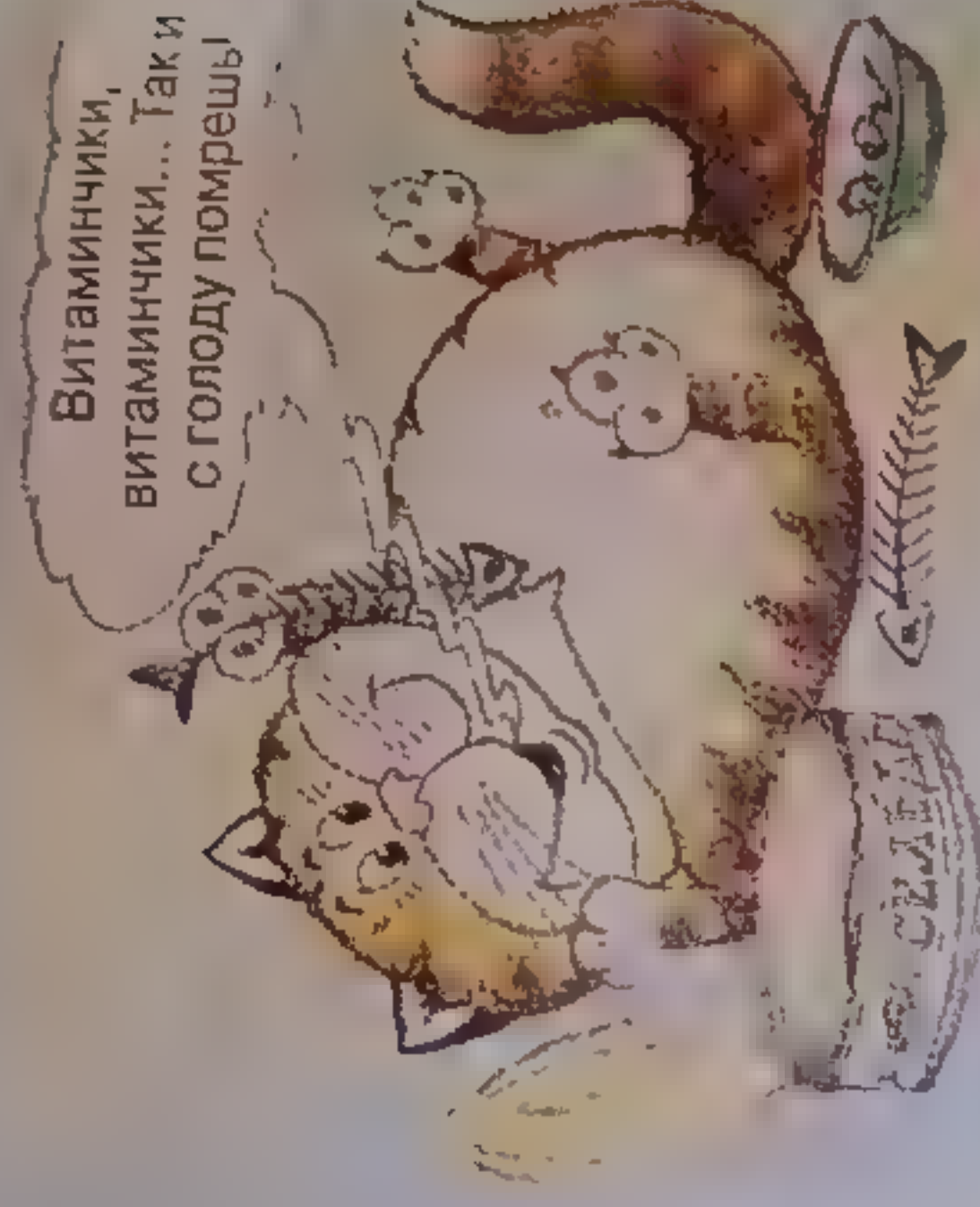
Рыбу очистить, промыть, нарезать порционными кусками, посолить, обвалять в муке и обжарить с двух сторон в разогретом растительном масле. Приготовить соус. Грецкие орехи тщательно растолочь, добавить очищенный и мелко нарезанный чеснок, перец, соль. Все развести 2 стаканами холодной кипяченой воды с добавлением уксуса. Жареную рыбу положить в кастрюлю, залить томатным пюре и ореховым соусом, довести до кипения, затем огонь уменьшить и потушить под крышкой 2-3 минуты. Снять с огня, переложить на блюдо и посыпать промытой и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Видакова М.А., Тульская обл., г. Новомосковск

Фаршированные кальмары

700 г кальмаров, 1 баночка консервированного тунца (250 г), 2-3 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. натертой лимонной цедры, 4-5 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 3 зубчика чеснока, 2 ч. л. приправы «Vegeta».

Кальмаров очистить, вымыть, промокнуть бумажной салфеткой. Из филе тунца слить сок, добавить лимонную цедру и лимонный сок, очищенный и мелко нарезанный чеснок, петрушку, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложку «Вегеты» и все вместе тщательно перемешать. Полученной смесью нафаршировать кальмаров, отверстие закрепить деревянной зубочисткой. Сковороду смазать оставшимся растительным маслом, хорошо разогреть и жарить кальмаров по 4-5 минут с каждой стороны. Жареных кальмаров сбрызнуть лимонным соком, посыпать оставшейся приправой.



Рыба «Сюрприз»

1 кг морской рыбы (хек, окунь, треска), 4 вареных яйца, 2-3 луковицы, 6 ст. л. твердого тертого сыра, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 1,5 стакана 3% уксуса, 2 ст. л. растительного масла, 1 стакан воды, зелень для оформления; черный молотый перец, соль по вкусу.

Рыбу очистить, промыть, выложить на бумажную салфетку, разрезать на филе, нарезать по 2 кусочка на порцию, залить смесью растительного масла, воды, уксуса, перца и соли. Поставить в холодильник для маринования на 20-30 минут. Приготовить фарш. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить на части сливочного масла до золотистого цвета. Соединить с зеленью и мелко нарезанными яйцами. На пищевую фольгу, смазанную сливочным маслом, положить кусочек рыбного филе, посыпать тертым сыром, затем положить слой фарша, снова посыпать тертым сыром, накрыть вторым кусочком филе. Фольгу свернуть конвертом, уложить на противень и запекать рыбу в предварительно разогретой духовке 15-20 минут. При подаче осторожно выложить на блюдо и оформить зеленью.



Грибное меню

Салат грибной

300 г вареных грибов, 3 помидора, 1 небольшая копченая скумбрия, 2 луковицы, 2 ст. л. творога, 200 г майонеза, 1 ст. л. растительного масла; черный молотый перец, соль по вкусу.

Копченую скумбрию очистить от костей и кожи, мякоть нарезать мелкими кубиками. Грибы нарезать соломкой. Лук очистить, мелко нарезать. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать кубиками. Для соуса соединить майонез с творогом, растительным маслом, перцем и солью, слегка взбить. Все подготовленные продукты соединить, заправить соусом, перемешать и выложить в салатницу.



Салат грибной с рисом

200 г маринованных грибов, 10 маслин без косточек, 1 стакан вареного риса, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа, растительное масло для жарки; черный молотый перец, соль по вкусу.

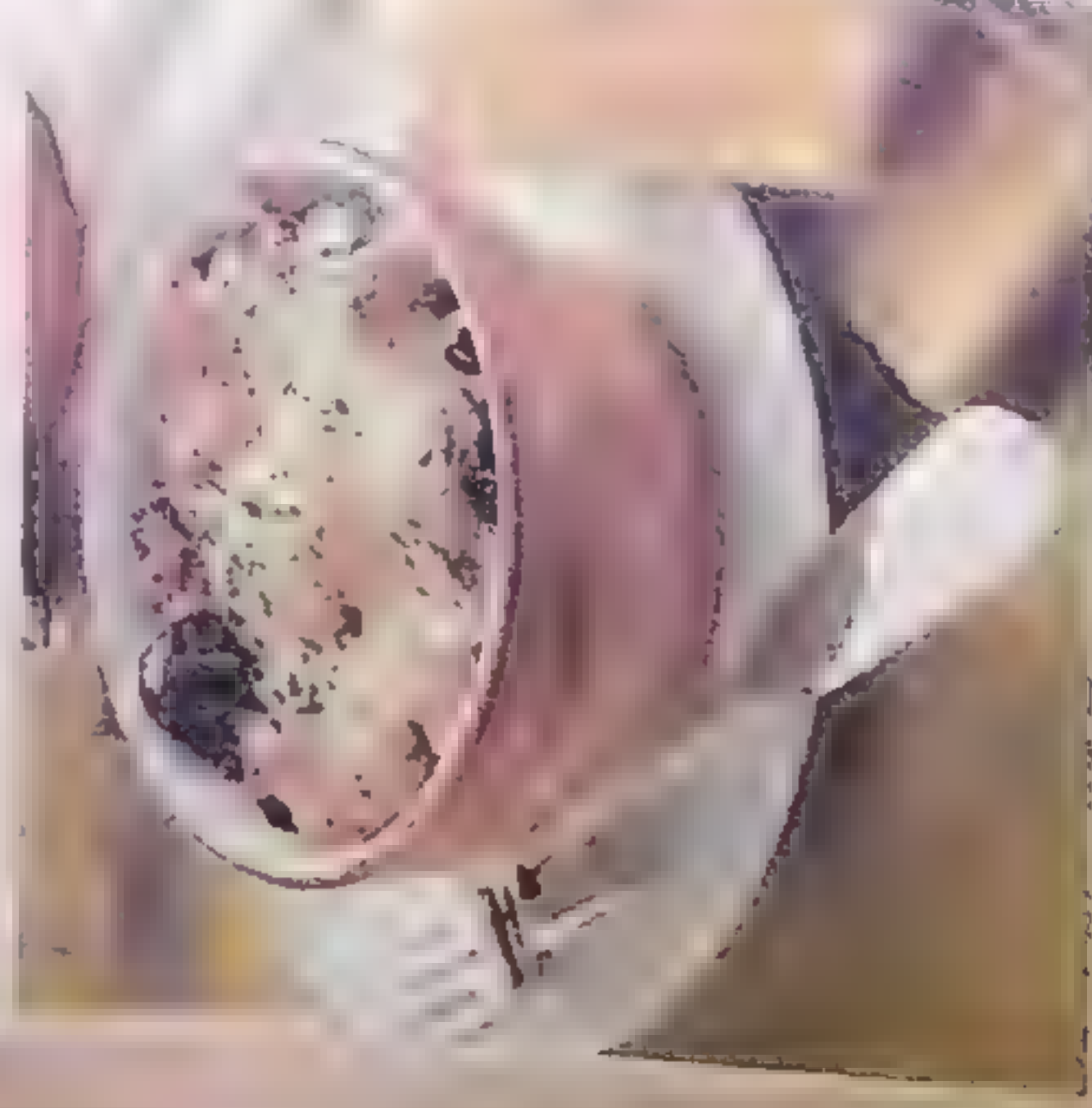
Маринованные грибы откинуть на дуршлаг, дать стечь. Маслины мелко нарезать. В отдельной посуде соединить рис с грибами, маслинами, зеленью укропа, поперчить, посолить, заправить майонезом, перемешать и выложить в салатницу.

Олейникова Екатерина Ивановна, г. Белгород

Грибное рагу

400 г грибов, 150 г ветчины или окорока без жира, 1 луковица, 3 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. сливок, 4 яйца, 4 ст. л. тертого сыра «Гаудз», 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки; белый молотый перец, соль по вкусу.

Грибы промыть, нарезать небольшими ломтиками. Ветчину нарезать соломкой. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Добавить мелко нарезанную ветчину и жарить все в течение 3 минут, непрерывно помешивая. Затем добавить сливки, перец, соль. Духовку разогреть до 200 градусов, разложить рагу по формочкам, сделать в середине углубление и разбить туда яйца так, чтобы желток не растекался. Сверху посыпать тертым сыром. Поставить в духовку и запекать в течение 15 минут. Перед подачей к столу посыпать рагу зеленью петрушки.



Треска, тушенная с шампиньонами и луком

600 г филе трески, 400 г шампиньонов, 3 луковицы, 1 доля чеснока, 1 стакан сухого белого вина, 1 ч. л. сока лимона, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, растительное масло для жарки; черный молотый перец, соль по вкусу.

Шампиньоны промыть. Крупные грибы разрезать на 4 части, мелкие - пополам. Филе рыбы промыть, обсушить, нарезать порционными кусочками, сбрызнуть соком лимона. Лук и чеснок очистить, мелко нарезать, выложить в огнеупорную посуду с разогретым растительным маслом, обжарить до золотистого цвета. Затем выложить рыбу, грибы, поперчить, посолить, влить вино. Тушить под крышкой на слабом огне до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Тигова Ирина Михайловна, г. Оренбург

Шампиньоны с сыром

8-10 крупных шампиньонов, 200 г твердого сыра, 2 луковицы, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 1 ст. л. лимонного сока, 1/2 ч. л. красного молотого перца, растительное масло для жарки, листья зеленого салата для оформления; соль по вкусу.

У шампиньонов отделить шляпки от ножек. Шляпки промыть в подкисленной лимонным соком воде. Ножки очистить и вместе с ножками грибов мелко нарезать, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить до готовности. Охладить и соединить с тертым на мелкой терке сыром, зеленью петрушки, перцем и солью, хорошо перемешать. Подготовленной начинкой нафаршировать грибные шляпки, выложить их на противень, смазанный растительным маслом, и запекать в разогретой до 190 градусов духовке в течение 10 минут. Листья зеленого салата промыть, обсушить, выложить на блюдо. Готовые шампиньоны подавать горячими или холодными, уложив на листья салата.



Салат «Праздничный»

200 г вареного куриного филе, 2 небольших маринованных огурца, 300 г вареных грибов, 1 луковица, 100 г сыра, 3 вареных яйца, 2 ст. л. измельченных орехов, растительное масло для жарки, майонез для заправки; соль по вкусу.

Куриное филе, грибы, маринованные огурцы нарезать соломкой. Яйца очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить на растительном масле до золотистого цвета, остудить. Сыр натереть на мелкой терке. Подготовленные продукты соединить, заправить майонезом, выложить в салатницу, посыпать грецкими орехами и оформить промытой зеленью петрушки.



Вишневый торт

Тесто: 4 яйца, 100 г сахара, 1,5 стакана муки, 1/2 ч. л. корицы, 1,5 ст. л. какао-порошка, 2 ст. л. молотого миндаля, 50 г тертого шоколада, 100 г сливочного масла, масло для смазывания формы и мука для посыпки.

Начинка: 1 л взбитых сливок, 2 пакетика ванильного сахара, 450 г свежзамороженной вишни без косточек.

Для пропитки: 6 ст. л. сахара, 8 ст. л. воды, 1 ч. л. коньяка.

Для украшения: вишни, шоколад.

Смешать сливочное масло, сахар, корицу, яйца, муку, постепенно добавляя какао, шоколад, миндаль, замесить тесто. Форму диаметром 26 см смазать хорошо маслом, слегка посыпать мукой и выложить тесто. Поставить в разогретую до 200 градусов духовку и выпекать 30-40 минут. Готовый бисквит вынуть из формы, охладить и разрезать по горизонтали на 3 части. Сахар

разбавить водой и нагреть до полного растворения. Остудить, влить коньяк и разложить. Нижний корж пропитать сиропом, положить на него крем, приготовить корж, слегка его прижать, снова пропитать сиропом, смазать кремом и выложить оставшуюся вишню, оставив несколько вишен для украшения. Накрыть торт третьим коржом, побрызгать сиропом. Верх и бока торта обильно смазать кремом. Оставшийся крем выложить в кондитерский мешочек с насадкой в виде розочки и украсить верх торта. Также украсить вишнями и шоколадной стружкой.

Торт «Восхищение»

Для теста: 450 г муки, 2 яйца, 1 стакан сахара, 150 г сметаны, 200 г маргарина, 1 ч. л. соды, 1 ч. л. 3 % уксуса; ванильный сахар, соль по вкусу.

Для крема: 600 г сливочного масла, 1 стакан сахарной пудры, 1 лимон.

Для оформления: бисквитная крошка для посыпки, 200 г мармеладных лимонных долек.

Приготовить тесто. Яйца взбить с сахаром, ввести сметану и размягченный маргарин. Добавить соду, гашенную уксусом, ванильный сахар, соль и постепенно всыпать муку, тщательно все перемешать. В разогретой до 180 градусов духовке испечь 4 коржа. Остудить. Приготовить крем. Сливочное масло взбить с сахарной пудрой до однородной консистенции, добавить пропущенный через мясорубку лимон, перемешать. Каждый охлажденный корж обильно смазать кремом, уложить друг на друга. Обсыпать боковую поверхность бисквитной крошкой, верх украсить разноцветными мармеладными лимонными дольками.

Дорогие хозяйюшки!

Встреча Нового года – прекрасный повод, чтобы продемонстрировать родным и друзьям ваш кулинарный талант. Торты, приготовленные по нашим рецептам и поданные к чашке горячего чая, кофе, приведут в восторг и восхищение не только сладкоежек и гурманов. Причем их можно испечь заранее и в результате выгадать время для приготовления других деликатесов! И, конечно же, мы подобрали рецепты как для опытных хозяек, так и для тех, кто впервые решился ступить на этот сладкий путь!

Ананасный торт

Для теста: 6 яиц, 150 г сахара, 1 стакан муки, 2 ст. л. картофельного крахмала, 2,5 ст. л. какао-порошка, 2 ст. л. молотого миндаля, 2 ст. л. сливочного масла, растительное масло для смазывания формы.

Для начинки: 1 пакетик порошка для ванильного пудинга, 250 г сливочного масла, 1/2 л молока, 1 неполный стакан сахара, 1 баночка консервированного ананаса, 100 г жареного миндаля, 1 ст. л. коньяка, черешня или вишня из компота для украшения.

Приготовить тесто. Желтки отделить от белков. Желтки растереть добела с 3 ст. ложками сахара. Белки с остальным сахаром взбить в густую пену. Просеянную муку в смеси с картофельным крахмалом и какао-порошком перемешать с молотым миндалем. Взбитый белок осторожно смешать с желтковой пеной и подмешать в мучную смесь. Добавить сливочное масло. Выложить тесто в форму, смазанную маслом, и поставить в разогретую духовку на 35-40 минут печься на втором уровне снизу. Испеченную основу переложить на кухонную решетку, остудить и дать постоять не менее 2 часов. Приготовить начинку. Из порошка для пудинга, молока и сахара сварить пудинг согласно руководству на пакете. Сваренный пудинг поставить остывать, периодически помешивая. Растереть сливочное масло с коньяком и по ложечке подмешать в него остывший пудинг. Бисквитную основу разрезать острым ножом на три пласта. Куриным ананасом дать стечь, нарезать их на равные доли, часть отложить для оформления. Нижний пласт бисквита намазать сливочным кремом и разложить на нем кусочки ананаса. Прикрыть следующим пластом бисквита. Намазать его кремом и накрыть последним пластом бисквита. Верх и бока торта намазать тонким слоем крема, а затем обсыпать жареным миндалем. Оставшийся крем переложить в кондитерский мешок. Надеть на него звездчатую насадку и равномерно украсить верх торта кремовыми розочками, каждую из которых украсить оставшимися кусочками ананаса и ягодами из компота.

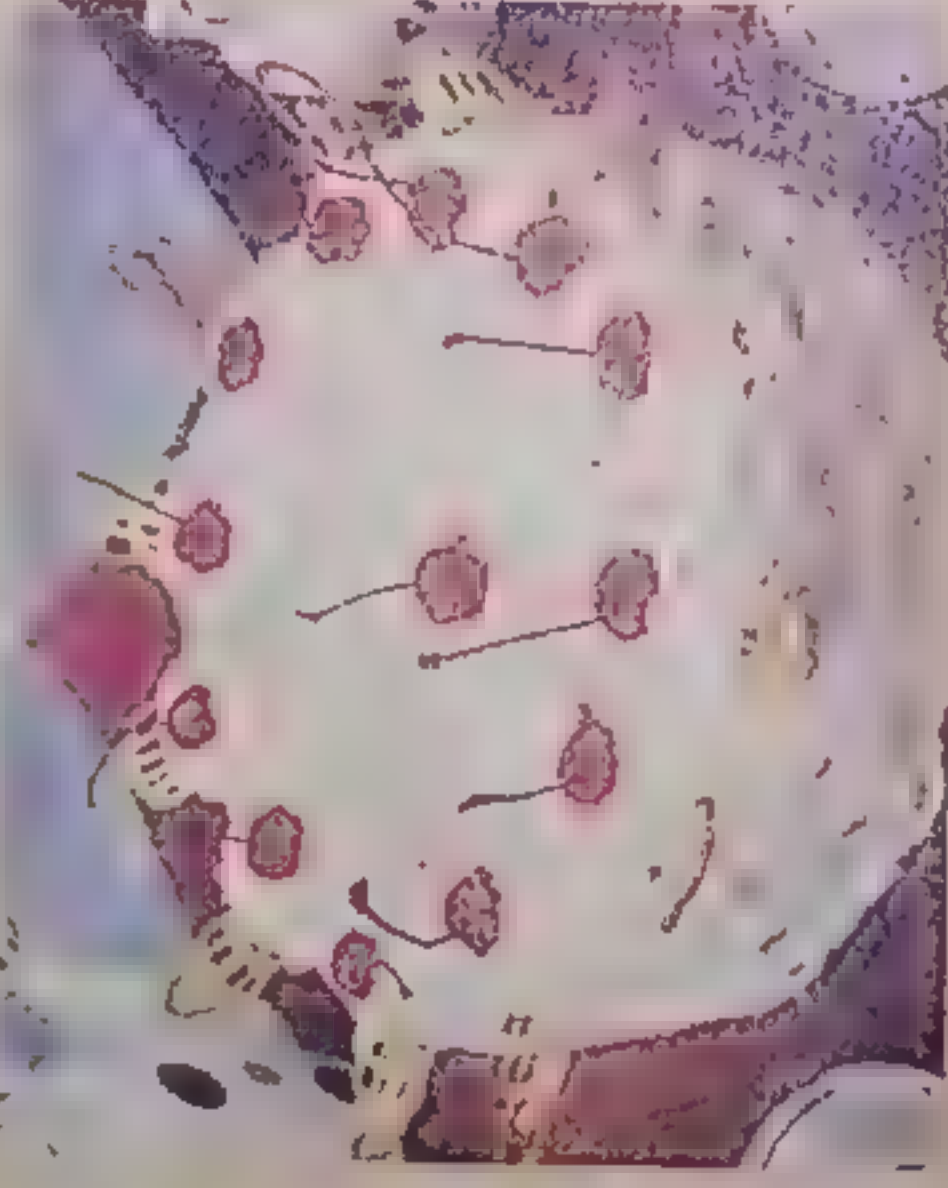


Торт «Пища богов»

Тесто: 125 г маргарина, 1 стакан воды, 1/3 ч. л. соли, 1 стакан муки, 4-5 крупных яиц.

Крем: 500 г творога, 250 г жирной сметаны, 200 г сливочного масла, 1,5 стакана сахара, 1 пакетик ванильного сахара, любые ягоды из компота.

Растопить маргарин, влить воду, всыпать соль. Довести до кипения, всыпать муку и размешать до исчезновения комочков. Дать тесту остыть и вбить по одному яйцу. После каждого яйца тщательно растереть тесто до однородного состояния. Сложить готовое тесто в плотный пакет. Отрезать уголок, чтобы тесто выходило слоем, толщиной с горошину. Выдавить тесто на противень, смазанный растительным маслом в виде горошин. Печь в духовке до золотистого цвета. Открывать дверцу можно только после того, как шарики слегка зарумянятся, иначе они осядут. **Приготовить крем.** Творог тщательно растереть. Добавить сахар, размягченное сливочное масло, ванильный сахар, перемешать. Сметану взбить в пышную густую пену и подмешать к творожному крему. Часть готового крема отложить. Охлажденные шарики из заварного теста осторожно, но смешать с кремом. Выложить эту массу в круглую разъемную форму, разровнять и покрыть слоем оставленного крема. Поставить торт в холодильник на 2-3 часа. Готовый торт вынуть из формы, выложить на блюдо и украсить ягодами.



Торт «Наполеон»

Для теста: 300 г сметаны, 250 г маргарина, 0,5 ч. л. соли, мука.

Для крема: 6 яиц, 1,5 стакана сахара, 3 ст. л. муки, 3 стакана молока, 200 г сливочного масла; ванилин по вкусу.

Для оформления: измельченные грецкие орехи, шоколадная стружка.

Соединить сметану, растопленный маргарин, соль, всыпать муку и замесить тесто, как на пельмени. Разделить его на 7-8 частей, заранее на пергаментной бумаге раскатать коржи нужной формы (лишнее тесто по краям обрезать) и выложить в духовку по 3-5 минут каждый корж по отдельности. **Приготовить крем.** Яйца взбить с сахаром, мукой, молоком, ванилином и на медленном огне при постоянном помешивании сварить крем. Варить до загустения, примерно 15 минут. Крем осту-



дить и добавить размягченное сливочное масло, взбить. Коржи смазать сиропом, приготовленным из смеси сгущенного молока и сметаны. Сразу же промазать кремом. Оформить шоколадной стружкой и измельченными грецкими орехами.

На газету «**Готовим ВКУСНО**» можно подписаться с любого месяца во всех почтовых отделениях.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

11496 - каталог российской прессы "Почта России"
50810 - местный каталог для жителей г. Белгорода и Белгородской области

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Подпишитесь на газету "Готовим Вкусно" на 6 месяцев 1-го полугодия 2006 года сами, подпишите своих родственников, сделайте подарок друзьям и вышлите ксерокопии одной или трех подписных квитанций в адрес редакции, и тогда вы сможете участвовать в розыгрыше и **ВЫИГРАТЬ ПРИЗЫ!**

Будет проводиться среди тех, кто пришлет ксерокопии трех квитанций полугодовой подписки на газету "Готовим Вкусно".

1-й РОЗЫГРЫШ

10 ДЕНЕЖНЫХ ПРИЗОВ ПО 1000 РУБЛЕЙ

Во втором розыгрыше примут участие те, кто пришлет ксерокопию одной квитанции полугодовой подписки на газету "Готовим Вкусно", а также участники первого розыгрыша.

2-й РОЗЫГРЫШ

20 ДЕНЕЖНЫХ ПРИЗОВ ПО 300 РУБЛЕЙ

Ждем Ваших писем до 10 января 2006 года. Итоги конкурса будут опубликованы в газете "Готовим Вкусно" №2 (2006 г.)

НАШ ПОЧТОВЫЙ АДРЕС: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11. Редакция газеты "Готовим Вкусно"

КОНКУРС "ПОДПИШИ И ВЫИГРАЙ!" ДЛЯ ПОЧТАЛЬОНОВ, РАБОТНИКОВ ПОЧТЫ И НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Вложите в конверт и пришлите в редакцию до 10 января 2006 г. ксерокопии квитанций о подписке на газету "Готовим Вкусно" на 6 месяцев 1-го полугодия 2006 г. как можно большего количества людей, и Вы станете участником конкурса.

ПОБЕДИТЕЛЯМИ СТАНУТ ТЕ,

**КТО ПРИШЛЕТ КСЕРОКОПИИ КВИТАНЦИЙ
НАИБОЛЬШЕГО КОЛИЧЕСТВА ПОДПИСЧИКОВ**

1 место	2 место	3 место
3000 РУБ.	2000 РУБ.	1000 РУБ.

Также Ваше письмо будет участвовать в 2-х розыгрышах денежных призов среди наших подписчиков. Итоги конкурса будут опубликованы в газете "Готовим Вкусно" №2 за 2006 год. Желаем удачи!

НАШ ПОЧТОВЫЙ АДРЕС: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11. Редакция газеты "Готовим Вкусно"

Хозяйке на заметку

Бисквитную основу разрезаем на пласти острым ножом с длинным тонким лезвием. Вместо ножа можно также воспользоваться крепкой ниткой: обхватить ею бисквит и потянуть за оба конца, пока не отделится пласт.

Десерт из апельсинов с коньяком

2 апельсина, 4-5 ст. л. сахарной пудры, 1,5 ст. л. коньяка или белого сухого вина, 2 ст. л. ядер грецких орехов.

Апельсины промыть, обсушить, очистить, разобрать на дольки, удалить семена. Полить коньяком и посыпать сахарной пудрой. Оставить на 30 минут. Орехи положить в салфетку и несколько раз прокатать скалкой. Дольки апельсинов выложить в креманки и посыпать тертыми орехами.

Наш совет. Для детских порций коньяк нужно заменить ягодным сиропом и изюмом.

Бананы и йогурт

2 банана, 200 г йогурта, 4 киви, 4 ст. л. сахара, 30 г желатина, 1/2 стакана воды.

Желатин залить холодной кипяченой водой на 30 минут. Затем прогреть на водяной бане до растворения. 3 киви очистить от кожицы и протереть через сито. В йогурт добавить сахар, пюре из киви, распущенный желатин, перемешать. В разъемную форму выложить очищенные и нарезанные кружочками бананы и залить приготовленной массой. Поставить в холодильник на 3 часа для застывания. При подаче оформить десерт ломтиками оставшихся киви.



Желатин залить холодной кипяченой водой на 30 минут. Затем прогреть на водяной бане до растворения. 3 киви очистить от кожицы и протереть через сито. В йогурт добавить сахар, пюре из киви, распущенный желатин, перемешать. В разъемную форму выложить очищенные и нарезанные кружочками бананы и залить приготовленной массой. Поставить в холодильник на 3 часа для застывания. При подаче оформить десерт ломтиками оставшихся киви.

Экзотический десерт из чернослива

2 стакана смеси чернослива, изюма, кураги, сушеного инжира, фиников, 1/2 стакана ядер грецких орехов, 1 ч. л. тертой лимонной цедры, 1 стакан йогурта или густых сливок.

Чернослив, инжир, курагу, изюм и финики залить теплой водой и оставить на 2-3 часа. Откинуть фрукты на дуршлаг и обсушить. У чернослива и фиников удалить косточки. Пропустить через мясорубку чернослив, инжир, финики и курагу. Ядра грецких орехов растолочь, прокатав скалкой. Добавить в пропущенную через мясорубку фруктовую массу орехи, изюм, тертую цедру лимона и тщательно перемешать. Разложить полученную смесь по креманкам и залить йогуртом или густыми сливками.

Рыбак Наталья Ивановна, г. Белгород

Карамельный пудинг

2 яйца, 200 г сахара, цедра 1 лимона и апельсина, 1,5 стакана сливок, 1 ч. л. сахарной пудры, 3 ст. л. тертого шоколада.

Взбить яйца с 2 ст. ложками сахара. Натереть цедру и смешать с яичной массой. Добавить 1 стакан сливок. Разогреть оставшийся сахар до получения карамели. Залить карамель в форму для пудинга, добавить крем, закрыть крышкой, поставить на водяную баню и готовить 1 час 15 минут. Доливать, по мере необходимости, воды. Затем остудить и выложить на тарелку. Взбить оставшиеся сливки с сахарной пудрой и украсить ими пудинг.

**Салат «Тропики»**

3 банана, 3 апельсина или 2 грейпфрута, 4 киви, 5 половинок консервированных персиков, 1,5 стакана жирных сливок, 4 ст. л. сахарной пудры, фруктовый сироп и тертый шоколад по вкусу.

Бананы, апельсины и киви очистить от кожуры и пленки, нарезать ломтиками. Консервированные персики порезать кубиками. Подготовленные фрукты выложить в салатник и полить сиропом, а затем сливками. Взбитыми с сахарной пудрой. Сверху посыпать тертым шоколадом.

**Фруктовый салат со сливками**

2 яблока, 2 апельсина, 200 г винограда без косточек (кишмиша), 1 ст. л. мелко нарезанных ядер грецких орехов, 1 стакан густых сливок, 2 ст. л. апельсинового сока, 1 пакетик ванильного сахара.

Яблоки промыть, обсушить, разрезать пополам, удалить сердцевину, нарезать небольшими кусочками. Апельсины промыть, обсушить, очистить, разделить на дольки, дольки нарезать кусочками. Виноград промыть, обсушить, разрезать ягоды пополам. В салатнице смешать фрукты и грецкие орехи. Взбить сливки с ванильным сахаром и заправить ими салат. Затем полить апельсиновым соком.

Сухофрукты в шоколаде

200 г черного шоколада, 100 г молочного шоколада, 100 г белого шоколада, 1 стакан ядер грецких орехов, 250 г ассорти из сухофруктов (чернослив, курага).

Чернослив и курагу вымыть, подсушить полотенцем. На водяной бане отдельно растопить половину черного, молочного и белого шоколада. На ровной поверхности разложить пергаментную бумагу. Тонким слоем налить белый, молочный и черный шоколад. Рюмкой сделать кружочки и охладить их. Выложить на каждый кружочек сухофрукты, орехи. По отдельности растопить на водяной бане оставшийся черный, белый и молочный шоколад и покрыть им уже готовые половинки лакомства. Остудить, выложить на блюдо.



Кофе с лимонным вкусом и сметаной

4 чашки черного свежесваренного кофе, 4 ст. л. сахара, 100 г коньяка, 100 г сметаны 30% жирности, 1,5 ст. л. сахарной пудры, 4 ломтика лимона, 2 ст. л. измельченных грецких орехов.

Сметану взбить с сахарной пудрой в густую массу. В подогретые чашки разлить коньяк, добавить сахар и влить свежесваренный кофе. Положить в чашки по ломтику лимона, взбитую сметану и посыпать грецкими орехами.

2 стакана сухого белого вина, 2 стакана портвейна, 2 стакана шампанского.

В отдельной посуде соединить сухое вино, портвейн и шампанское, хорошо перемешать. Разлить в высокие бокалы и подать с соломинкой. Можно положить в коктейль кубики пищевого льда.

Лимонный с яблоками

3 стакана яблочного сока с сахаром, 3 стакана красного вина, 2 ст. л. мелко нарезанной цедры лимона, щепотка корицы.

Смешать яблочный сок с цедрой, влить вино, добавить щепотку корицы и довести смесь до кипения. Охладить и разлить по подготовленным бокалам.

Клюквенный лимон

1 стакан клюквы, 1 л газированной воды; сахар по вкусу.

Ягоды промыть, размять и отжать сок (через сито или марлю). Сахар растереть в небольшом количестве сока и перемешать с остальным соком, влить газированную воду и разлить по подготовленным стаканам.

Шоколадный напиток со сливками

2 ст. л. какао-порошка, 4 стакана сливок 20% жирности, 4 ст. л. сахара.

Подогреть сливки. Какао-порошок перемешать с сахаром и растереть с небольшим количеством горячих сливок. Затем влить при непрерывном помешивании оставшиеся сливки и довести до кипения. Разлить по подготовленным чашкам.

Апельсиновый чай

3 ч. л. чайной заварки, 2 апельсина, 1 ч. л. лимонной цедры, 1,5 л воды; сахар по вкусу.

Апельсины промыть, очистить от кожуры, отжать сок. Половину апельсиновой кожуры мелко нарезать. В отдельной посуде вскипятить воду и заварить чай. Добавить цедру апельсина и лимона. Дать настояться под крышкой 5 минут. Процедить, смешать с апельсиновым соком и заправить сахаром.

Холодный чай с красным вином

4 стакана свежесваренного чая, 2 стакана красного вина, кубики пищевого льда для подачи; сахар по вкусу.

Свежесваренный с сахаром чай процедить, влить вино, перемешать и разлить в стаканы с кубиками льда.

ВНИМАНИЕ! КОНКУРС «ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА»!

Мужчинам всегда кажется, что им уделяют мало внимания. Так пусть же в этот февральский день их ожидают приятные сюрпризы в виде подарков и, конечно же, праздничный стол!

Милые наши хозяйюшки!

Пришлите нам рецепты самых необычных и вкусных блюд, которые Вы будете готовить для своих дорогих и любимых мужчин. **Победитель нашего конкурса получит приз – маникюрный набор от известного производителя бытовой техники – фирмы**

SCARLETT

Лимонно-лимонный напиток

2,5 стакана виноградного сока, 1/2 стакана лимонного сиропа, 1 стакан воды, 1 ст. л. сахара, кубики пищевого льда для подачи.

В воду всыпать сахар, поставить на огонь и, помешивая, довести до кипения. Снять с огня, влить лимонный сироп, перемешать и охладить. Добавить виноградный сок, перемешать. В стаканы положить кубики пищевого льда и разлить напиток.

Кисель «Росинка»

3 стакана яблочного сока, 2 лимона, 3 ст. л. меда, кубики льда для подачи.

В миксер влить мед, выжать туда сок из лимонов, добавить яблочный сок и все взбить. Подать в высоких бокалах с кубиками льда.



Новогодний праздник - праздник для всех

НОВЫЙ ГОД - ПРАЗДНИК ДЛЯ ВСЕХ



Ближе к Новому Году, и уже за неделю до этого события нас охватывает ощущение праздника. Зимние вечера просто волшебны: хрустит под ногами снег, морозец слегка пощипывает щеки, мириады снежинок летят, то тут, то там появляются в свете фонарей... Не хочется уходить. Но как только вы ступаете порог дома, тебя обволакивает привычный воздух, а тонкий ствол смолистой сосны уносит в страну воспоминаний.

Берет главную роль в создании праздничной атмосферы. Сервировка стола не обязательно должна быть пышной и дорогой, но желательно, чтобы в ней была изюминка. Повяжите салфетки цветной ленточкой, расставьте на столе свечи, очень уместно среди новогодних блюд и напитков будет смотреться ваза с еловыми или сосновыми ветками, украшенными елочными игрушками.

В Новый Год принято дарить подарки. Положите у каждого прибора на праздничном столе какой-нибудь памятный сувенир. Это может быть все что угодно: маленькие игрушки или фигурки, наэчке, красивые открытки с поздравлениями. Если вы хорошо знаете всех гостей, можно подобрать каждому календарик-гороскоп на следующий год (такие календарики есть в продаже). Такое внимание само по себе приятно, не говоря уже о

Привлекаем удачу

Наступающий 2006-ой год – год Красной Огненной Собаки. С Востока пришла к нам традиция встречать Новый Год, отдавая дань животному-покровителю. Считается, что это принесет удачу в будущем году. Посадите на стол игрушечную собачку и поставьте для нее тарелку с разными собачьими лакомствами. Если у вас есть собака, то не забудьте оказать своему питомцу должное внимание.

При выборе праздничного наряда желательно предпочесть цветовую гамму, соответствующую Огненной Собаке, а это – все оттенки красного, желтого, золотого, которые сочетаются с фаворитом вечера – черным цветом. Украшения будут играть слегка колдовскую роль. Например, золото принесет в следующем году богатство и стабильность. А если в наступающем году для вас важна удача в делах «сердечных», отдайте предпочтение гранатовым или рубиновым драгоценностям.

Наши пожелания

Милые хозяйшкИ! Мы уверены, что этот праздник для вас и вашей семьи будет необыкновенно веселым и вкусным. Мы желаем вам, чтобы блюда готовились «как по маслу» и до праздничного стола вы непременно успели отдохнуть, чтобы праздник удался на славу и, главное, чтобы в новогоднюю ночь вы не забыли загадать желания, а они поспешили бы исполниться! Мы от всей души желаем вам и всем, кто вам дорог, счастья в Новом Году!



том, что весь последующий год этот подарок будет радовать ваших родственников и друзей, напоминая им о сказочном вечере.

Согласитесь, ни один праздник не вызывает в душе таких светлых чувств, как Новый Год. Вероятно, эти чувства родом из детства, когда мы искренне верили в чудеса... Вот и сейчас, будучи уже взрослыми, мы каждый раз надеемся, что следующий год будет хоть немного лучше прошедшего. И, наверное, поэтому 31 декабря вспоминается примета: «Как Новый Год встретишь – таким он и будет». Давайте хотя бы в этот день побудем немножго детьми и устроим себе праздник, который будет продолжаться весь год!

Создаем настроение

В новогоднюю ночь у всех без исключения должно быть хорошее настроение. А этому способствуют вкусная еда, веселая компания и, конечно же, елка. Именно елка, зеленая, пахучая, наряженная в мишуру и гирлянды, отличает Новый год от всех других праздников.

Стол, уставленный всевозможными яствами, – это, пожалуй, центр всего торжества. Ему в новогоднюю ночь отво-

Новогодние традиции разных стран

В Шотландии перед полночью на фермах разводили яркий костер в каминах, и вся семья садилась вокруг него в ожидании боя часов. Когда стрелки часов приближались к 12, хозяин дома вставал и молча открывал дверь дома. Так он выпускал старый год и впускал новый.

В Испании под Новый Год девушки и парни всей деревни тянули жребий: бумажки с именами противоположного пола. Парни таким образом получали «невест», девушки – «женихов». Образовавшиеся пары считались влюбленными до конца святок и вели себя соответствующе.

В Венгрии с давних времен живы поверья, касающиеся магии первого дня. Много магических действий предпринималось для того, чтобы в Новый Год быть здоровым и богатым. Так, в некоторых местностях, умываясь утром, венгры вместо мыла трут руки монетами, чтобы они не переводились весь год.

В Югославии на Новый Год много гадали. Напри-

мер, вынимали из луковиц 12 чашечек, насыпали в них соль и ставили на окно в ночь под Новый Год. На утро смотрели: в какой чашечке и как сильно влажне-



ла соль, тот по счету месяц будет влажный, дождливый или сухой.

В Греции Новый Год – это день Святого Василия. Святой Василий был известен своей добротой, и греческие дети оставляют свои ботинки у камина, в надежде, что Святой Василий спустится в дымоход и заполнит обувь подарками.

В Японии о приходе Нового Года вот уже более

тысячи лет возводят 108 ударов колоколов в храмах. Согласно буддийским верованиям, человека обременяют 108 пагубных страстей, и каждый

удар колокола в полночь прогоняет одну из них. Раньше жители Японии вешали пучки соломы перед входом в дом. Считалось, что это отпугивает злых духов и приносит счастье. Теперь же с первой минуты Нового Года японцы начинают смеяться. Они верят, что смех принесет им удачу в наступающем году.

В Китае точная дата на-

чала нового года не определена и приходится на период с 17 января до 19 февраля в новолуние. В новогоднюю ночь во всех китайских провинциях можно наблюдать захватывающее зрелище: тысячи фонариков зажигаются во время уличных шествий, чтобы осветить путь в Новый Год. Нечистую силу, которая так и норовит испортить праздник, китайцы отпугивают петардами и хлопушками, а чтобы злые духи не проникли в дом – заклеивают окна и двери бумагой.

Во Вьетнаме Новый Год встречают между 21 января и 19 февраля. Вьетнамцы считают, что в каждом доме живет бог, а в новогоднюю ночь он отправляется на небеса, чтобы там рассказать, как провел уходящий год каждый из членов семьи. Когда-то во Вьетнаме верили, что этот бог плавает на спине карпа. И в наше время вьетнамцы иногда покупают живого карпа и отпускают в реку или пруд. Они также полагают, что первый человек, вошедший в дом, приносит удачу или неудачу.

Украшаем дом

Романтический настрой в вашем доме помогут создать «букеты» из «заснеженных» веток. Для этого возьмите несколько веток, например, вишни или сливы, намажьте их клеем (обычным ПВА) и обваляйте в предварительно раскрошенном пенопласте. Такие «заснеженные веточки» будут отлично смотреться в высоких стеклянных вазах.

В стеклянную тарелку или вазочку налейте воды и добавьте красителя, например, несколько кристалликов марганцовки. В посуду пустите «пла-

вать» искусственный цветок или свечку-таблетку. Это украшение придаст изысканность домашнему интерьеру.

Свечи придают празднику неповторимое очарование таинственности. В продаже имеются свечи на любой вкус: разные по форме и цвету, гелевые и ароматические... Но вы и сами можете превратить обыкновенную стеариновую свечу в необычный элемент декора. Во-первых, свечу можно покрасить в те цвета, которые подходят к оформлению комнаты, нарисовать узоры или орнаменты – простор для полета фантазии неограничен. Во-вторых, можно сделать оригинальный подсвечник. Для подставки возьмите блюдце или небольшой цветочный горшок,

прочно закрепите в нем свечку и украсьте ваш подсвечник шишками, фруктами, конфетами и т. д. Здесь тоже решающую роль сыграет ваше воображение.



Откуда взялся Новый год?

Традиция праздновать Новый Год с елкой появилась в России при Петре I. В 1699 году он издал указ, которым ввел новое летоисчисление – от Рождества Христова, а Новый Год повелел праздновать по-европейски – 1 января. Царским указом всем жителям Москвы было велено отмечать встречу Нового года: зажигать в новогоднюю ночь костры, пускать фейерверки, поздравлять друг друга, украшать дома хвойными деревьями. После смерти Петра I новогодние елки ставить перестали. Лишь владельцы трактиров украшали ими свои дома, причем эти елки стояли на трактирах круглый год, отсюда пошло их название – «елки-палки». Новогодние празднества и

традиции ставить елки возродились при Екатерине II. А украшать их стали лишь в середине XIX века. Считается, что первую елку, наряженную елочными игрушками, в Петербурге устроили проживающие там немцы. Этот обычай горожанам так понравился, что они стали устанавливать ели и сосны в своих домах. Вскоре эта традиция начала распространяться по всей стране. В старину елку украшали различными лакомствами: орехами в яркой обертке, конфетами и даже овощами. На ветках горели восковые свечи, которые затем уступили место электрическим гирляндам. А блестящие шары появились сравнительно недавно – примерно сто лет назад. Макушку елки венчала Вифле-



емская звезда, на смену которой пришла красная пятиконечная.

В 20-х годах прошлого столетия большевики запретили праздновать Новый Год, считая это «буржуазной прихотью» и «старорежимным обычаем». Кроме того, по их мнению, «новогодний праздник слишком близко стоит в календаре от поповского Рождества, и не следует вводить народ в искушение». С

этого момента новогодняя ель «ушла в подполье»: только в некоторых семьях решались устраивать ее и делали это тайно. В 1936 году елку «реабилитировали». В Колонном зале Дома Союзов была устроена елка для детей и молодежи. Лесная красавица вернулась после долгих лет забвения и уже навсегда вошла в нашу жизнь вечнозеленым чудом и волшебной сказкой.

Пряники «Петрушка»

Такие яркие игрушки-пряники очень нравятся детям и могут быть для них желанным подарком.

Для теста: 350 г муки, 125 г сливочного масла, 250 г меда, 1 яйцо, 2 ст. л. протертой с сахаром клюквы с мякотью, 1 ч. л. соды, соль на кончике ножа.

Для глазури: 1 белок, 150 г сахарной пудры, сок 1 лимона.

Для оформления: изюм, измельченные грецкие орехи, кокосовая стружка, разноцветная кондитерская посыпка, растопленный шоколад и т. д. по вкусу.

Растопить сливочное масло, смешать с медом, яйцом, клюквой, содой и солью. Все перемешать до однородной массы, всыпать муку, замесить тесто и оставить его на 2 часа. Из плотного картона вырезать несколько фигурок детского сказочного персонажа - петрушки.

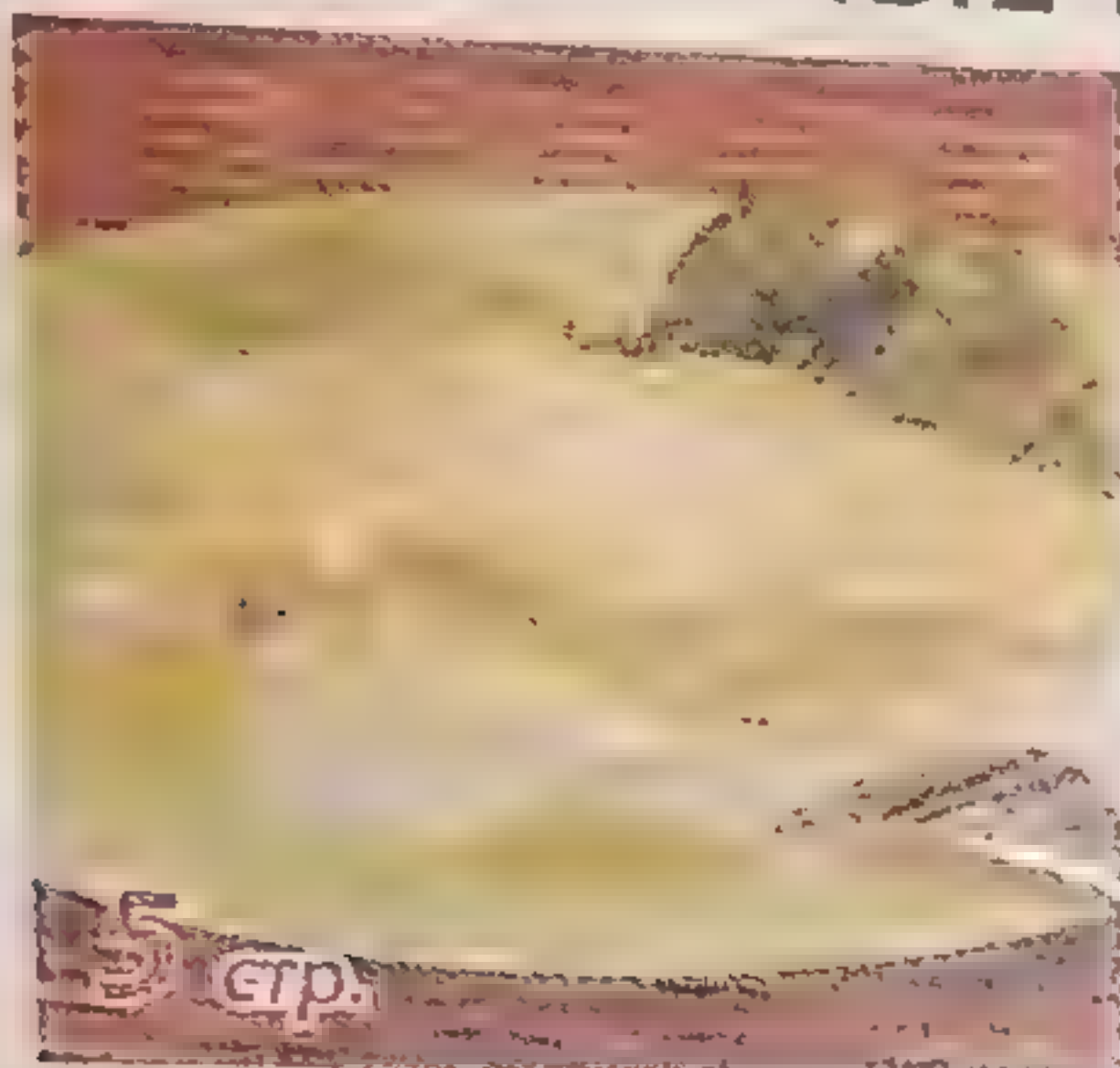
Тесто раскатать толщиной 1 см, с помощью заготовки из картона вырезать фигурки, выложить их на противень, смазанный растительным маслом и испечь до готовности. Приготовить глазурь. Яичный белок взбить с сахарной пудрой и лимонным соком. Полученной глазурью разрисовать фигурки и по своему желанию и вкусу оформить изюмом, орехами, кокосовой стружкой и т. д.



ГОТОВИМ ВКУСНО

Выходит два раза в месяц
N 14(69) 2006 г.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ БУДНЕЙ И ПРАЗДНИКОВ



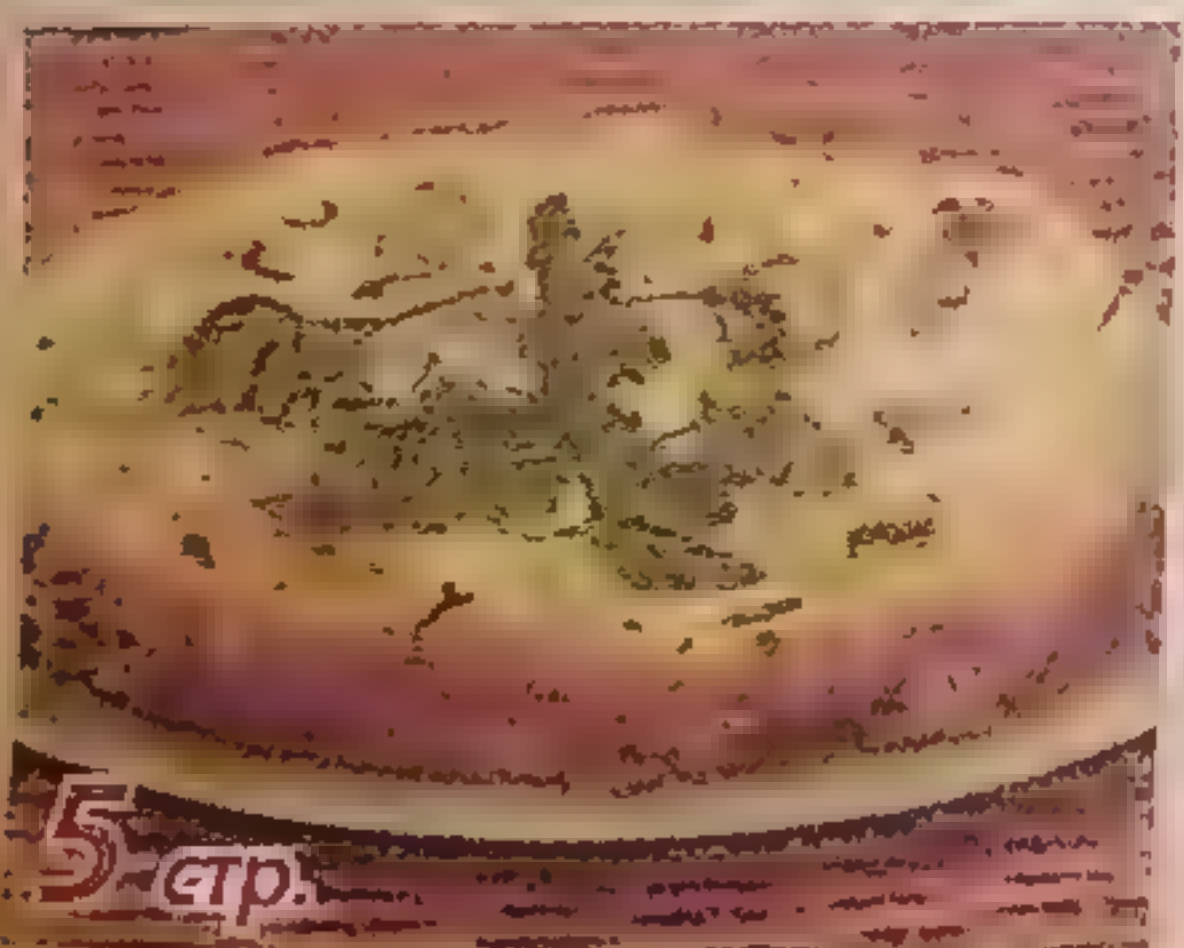
5 стр.

**Капуста
со сливками**



2 стр.

Закуска «Курочка»



5 стр.

**Омлет
по-крестьянски**



Абрикосовый пирог

стр. 10



ISSN 1815-7157

06014

На газету «**Готовим ВКУСНО**» можно подписаться с любого месяца
во всех почтовых отделениях. Подписные индексы:
11496 (Каталог российской прессы «Почта России»)
50810 (Местный каталог для жителей Белгородской области)

Дорогие друзья!

Вот уже и середина лета. Как быстро летит время! Кажется, совсем недавно мы кутали нос в воротники теплых пальто, а теперь изнываем от жары. Скоро наступит осень, и мы будем ворчать по поводу распутицы, холодных осенних дождей и порывов ветра. Помните, в старой песне были такие слова: «А мне опять чего-то не хватает: зимою - лета, осенью - весны». Да, мы действительно часто недовольны, но ведь в любом плохом можно найти и хорошее. Скажем, это ярко прослеживается в кулинарии. Весной, когда нам ласково улыбается первое солнышко, мы с удовольствием начинаем посадку на огородах. В летне-осенний период мы наслаждаемся своими трудами и дарами лета: спелыми фруктами, ягодами и овощами. А чтобы продлить это удовольствие, мы активно делаем побольше заготовок: зимой мы будем открывать баночки с разными вкусностями. Так давайте же не ругать природные условия, а стараться поступать в соответствии с ними, чаще улыбаться и радоваться каждому прожитому дню! Кстати, доставить радость может и вкусное, с любовью приготовленное, блюдо. Именно такую радость дарят всем наши читатели, которые присылают в редакцию газеты «Готовим Вкусно» свои лучшие рецепты. Огромное спасибо нашей постоянной читательнице Клименко Наталье Юрьевне из г. Алексеевка Белгородской области. Именно она порадовала всех нас своими многочисленными рецептами замечательных блюд, которые и вошли в этот номер газеты. Наталья Юрьевна заслуженно получает денежный приз 300 рублей за лучший рецепт месяца - от всей души поздравляем! Дорогие наши читательницы, порой вы присылаете не только рецепты, но и делитесь с нами своими семейными событиями: как отпраздновали день рождения, как прошли проводы в армию, как отметили крестины дочурки, и это нам очень дорого - мы становимся ближе друг другу. Поэтому, не смотря на горячую пору, присылайте нам свои рецепты, советы, а также истории из жизни - при вашем желании они тоже могут быть опубликованы на страницах нашей газеты. Желаем удачи!

Закуска «Курочка»



4 готовых блина, 200 г отварной курицы, 6 ст. л. отварного риса, 3 вареных яйца, 4 ст. л. жареных шампиньонов, 1 желток, 1 упаковка слоеного теста (примерно 400 г).

Приготовить начинку: смешать рис, измельченные яйца и грибы. Отварную курицу мелко порезать. Половину слоеного теста раскатать в кружок, размером немного больше, чем блины.

Начинку разделить на три части. Одну часть начинки распределить на кружке теста, накрыть ее блином. На блинчик разложить половину отварной курицы и также накрыть ее блином. На нем распределить вторую часть начинки, которую накрыть следующим блином. На третий блинчик разложить курицу, снова накрыть блином, на который распределить последний слой начинки. Оставшееся слоеное тесто раскатать в круг размером больше, чем блины, и накрыть им последний слой начинки. Края нижнего и верхнего теста защипнуть. Верх смазать желтком и запечь в разогретой до 180°C духовке в течение 10-15 мин. Разрезать на порционные кусочки.

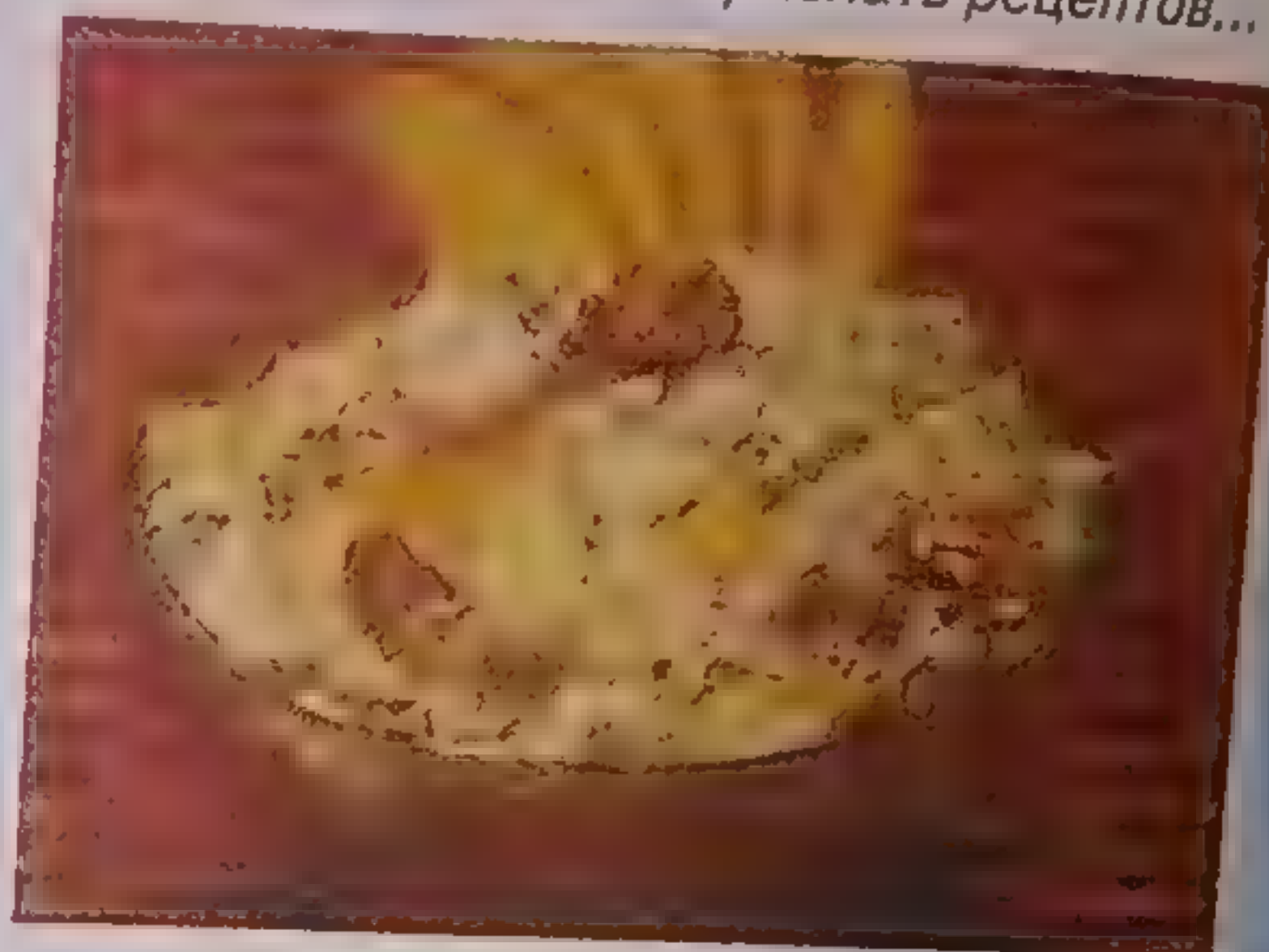
Клименко Н. Ю., г. Алексеевка Белгородской обл.

От редакции. Очень вкусно! Выше всяких похвал! Готовое изделие получается красивое, золотистое и очень аппетитное. Его можно подавать не только, как закуску, но и как совершенно отдельное блюдо.



Рецепт от Юдиной Зои Владимировны, г. Ульяновск

Здравствуйте создатели газеты «Готовим Вкусно»! Ваша газета очень нравится и мне, и снохе, и дочерям. Ждем с нетерпением и радостью каждый номер. Очень приятно увидеть на страницах свои рецепты. Все-таки думаешь - не зря старалась, письма посылала, - может, кому-то тоже пригодится. Вот, решила еще прислать рецептов...



Салат «Пижон»

1 груша, 2 очищенных апельсина, 1 большое яблоко, 100 г грецких орехов, 200 г отварной курицы, сметана или майонез для заправки; соль по вкусу.

Подготовленные продукты мелко нарезать, соединить и заправить сметаной или майонезом.

От редакции. Необычайно вкусный салат! Рекомендации: апельсин очистить не только от кожуры, но и перегородок.



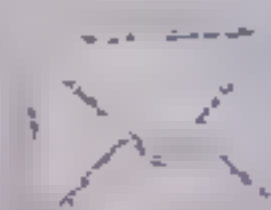
Салат «Быстрый»

(На 2 порции) 4 помидора, 100 г сыра, 100 г майонеза, соль по вкусу.

Помидоры опустить на несколько секунд в кипяток, затем снять кожицу. Нарезать помидоры ломтиками. Сыр натереть на мелкой терке. Помидоры посолить и разложить по порциям, сверху полить майонезом и посыпать тертым сыром.

Левина Н. Н.,

Воронежская обл., г. Россошь



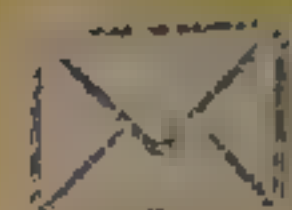
Салат «Виктория»

150 г мякоти копченой курицы, 1 свежий огурец, 4 чернослива без косточек, 1/4 лука-вицы, майонез; соль по вкусу.

Огурец очистить от кожуры. Все продукты мелко нарезать, посолить и заправить майонезом.

Клименко Н. Ю.,

г. Алексеевка Белгородской обл.



1 л мясной
3 помидора
петрушки

Помидоры

тофель на
зогретом
бульоном
щенным ч
цо, соль, р
пящий под
помидоро
ораном и п



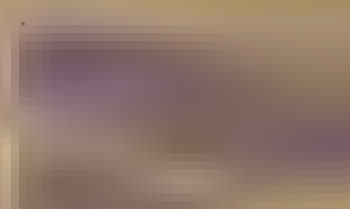
масла и му
сметаны; с

Сварить
кубиками,
тем добави
и положить
крышкой 10
тереть чер
бульоном,
на стол пол
трушки. Щи
релку поло



курицы или
3 ст. л. сме
сок лимона

Помидоры
томатный
посолить и



петрушки
отварить
лист, куку
варить 4-

Картофельный суп с клецками

4-5 картофелин, 2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 1 л мясного бульона, 1 небольшая несладкая булочка, 1 яйцо, 300 г мяса, 3 помидора, щепотка сухого майорана, мускатный орех, 1 ст. л. зелени петрушки; 1 небольшой пучок зеленого лука, соль.

Помидоры опустить в кипяток, снять кожицу, порезать дольками. Картофель нарезать кубиками. Мелко нарезать репчатый и зеленый лук. В разогретом масле обжарить зеленый лук и половину репчатого. Затем залить бульоном и варить 10 мин. Размочить булочку, отжать и смешать с пропущенным через мясорубку мясом, оставшимся луком, добавить мускат, яйцо, соль, равномерно перемешать и сформовать небольшие шарики. В кипящий подсоленный бульон опустить картофель, мясные клецки и дольки помидоров. Варить до готовности 10 минут. Перед подачей посыпать майораном и петрушкой.

Сопрыкина О.И., г. Томск

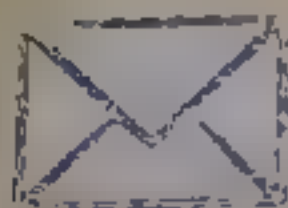


Щи зеленые со щавелем

500 г мяса, 400 г щавеля, 5-6 картофелин, 1 луковица, по 2 ст. л. масла и муки, 2 л воды, 1 яйцо, 1 ст. л. зелени укропа или петрушки, 1 ст. л. сметаны; соль по вкусу.

Сварить мясной бульон. Картофель и лук очистить, нарезать мелкими кубиками, положить в суповую кастрюлю и слегка поджарить в масле, затем добавить муку, снова немного поджарить. Щавель перебрать, промыть и положить в другую кастрюлю, подлив немного воды. Тушить под закрытой крышкой 10 мин. После этого щавель пропустить через мясорубку или протереть через сито, смешать с поджаренными овощами, залить мясным бульоном, добавить соль, размешать и варить 15-20 минут. Перед подачей на стол положить в тарелку сметану, вареное яйцо, зелень укропа или петрушки. Щи можно подать с мясом. В этом случае следует положить в тарелку половину яйца.

Каплина С., Ставропольский кр., х. Фельдмаршаловский



Окрошка «Необычная»

2 помидора, 2 огурца, 5-6 редисок, 150 г мякоти вареной курицы или любого отварного мяса, 2 вареных яйца, 1 л томатного сока, 3 ст. л. сметаны или майонеза, 3 ст. л. любой зелени, 2-3 зубчика чеснока; сок лимона, соль по вкусу.

Помидоры, огурцы, редис, отварное мясо и яйца измельчить, влить томатный сок и сок лимона, добавить измельченные чеснок и зелень, посолить и заправить майонезом или сметаной.

Денисенко Е.А., г. Ессентуки; Ставропольского края

Суп «Куку-Руду»

1-1,5 л воды, 1 банка кукурузы, 1 плавленый сырок, 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, зелень сельдерея, 5 ст. л. растительного масла, 2-3 лавровых листа, 5-6 горошин черного перца; соль.

Приготовить поджарку. На растительном масле обжарить мелко нарезанный лук, натертые на терке морковь и корень

петрушки, нарезанную зелень сельдерея. В кипящей подсоленной воде отварить мелко нарезанный картофель, добавить поджарку, лавровый лист, кукурузу, перец, соль, мелко нарезанный сыр, довести до кипения, поварить 4-5 мин, и суп готов.



Суп с овощами

1 л кефира, 2 зубчика чеснока, 1-2 луковицы, 1-2 моркови, по 1 стручку красного и зеленого болгарского перца, 2 ст. л. измельченной зелени укропа; черный молотый перец, соль.

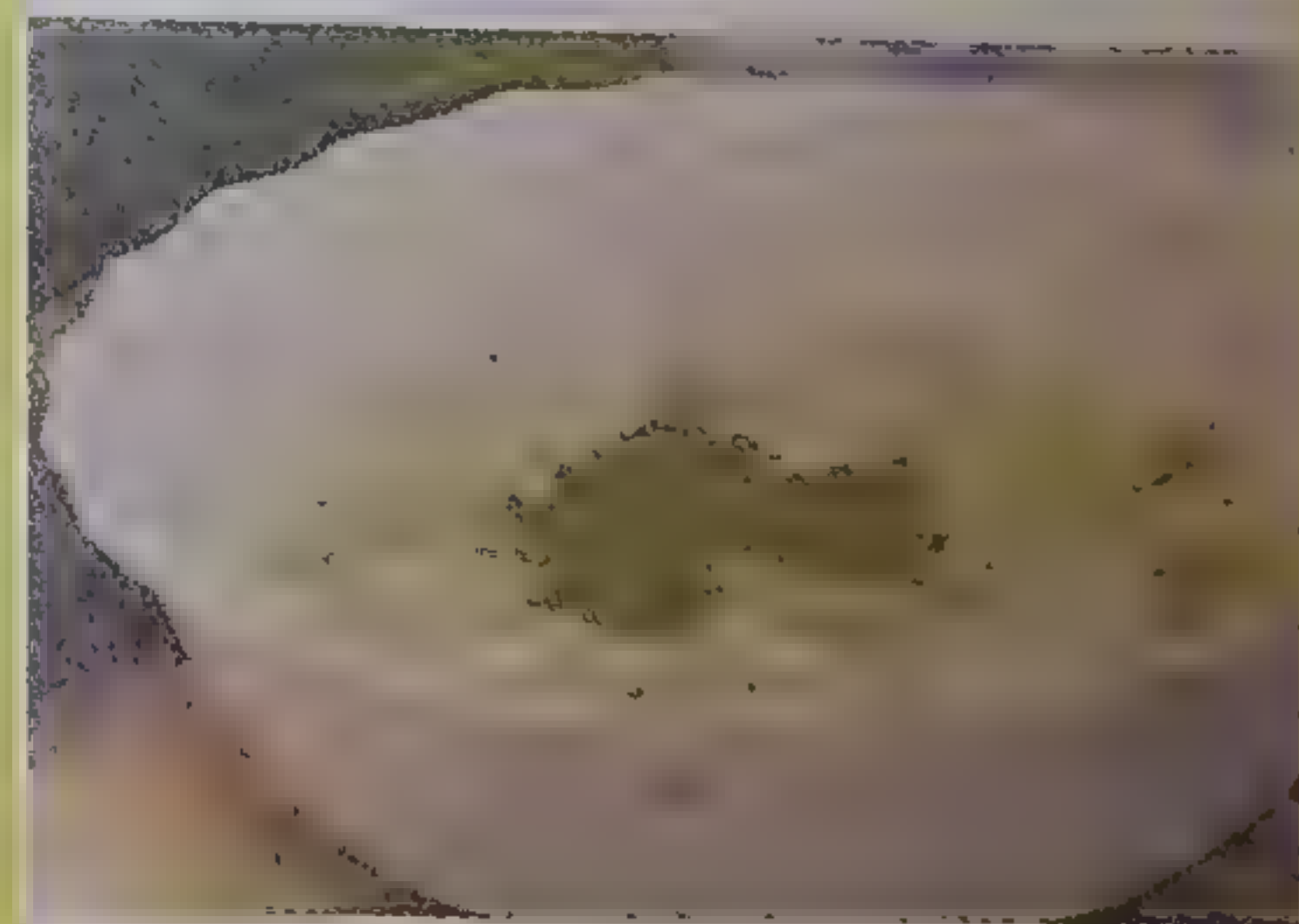


Стручки сладкого перца без сердцевины, очищенные морковь и лук нарезать кубиками, после чего разложить по тарелкам. Заранее охлажденный кефир поперчить, посолить, приправить толченым чесноком и залить им овощи. При подаче посыпать измельченной зеленью укропа.

От редакции. Что ж, мы получили один из вариантов холодника: довольно приятный на вкус и в жаркую погоду освежает.

Суп из огурцов с плавленым сыром

1,5 л воды, 2 плавленых сырка, 1 ст. молока, 3-4 огурца, 1 луковица, 1 ст. л. любой зелени; перец, соль.



Вскипятить воду, добавить перец и соль, нарезанный сыр. Как только сыр растворится, влить молоко и снова вскипятить. В тарелки разложить порезанные соломкой огурцы и лук и залить сыро-молочным бульоном. Добавить зелень.

От редакции. Несмотря на странное сочетание (огурцы и молоко) очень даже неплохо.

Клименко Н. Ю., г. Алексеевка
Белгородской обл.

Печень по-царски

500 г печени, 0,5 л молока, 3 луковицы, мука для панировки, растительное масло для обжаривания; соль по вкусу.



Печень нарезать кусочками, залить подсоленным молоком и вымочить в течение 40 мин, запанировать в муке и обжарить на масле с двух сторон до образования румяной корочки. Лук мелко нарезать и обжарить отдельно. На дно жаровни выкладывать слоями лук и печень в таком порядке: 1 ст. л. лука, затем печень, опять 1 ст. л. лука, снова печень, - и так, пока не закончатся ингредиенты. Залить молоком, в котором вымачивалась печень, и поставить на небольшой огонь. Довести до кипения, накрыть крышкой и тушить 25 мин.



Вот это я понимаю,
«Гусарская баллада»
А что, не плохо бы в
гусары записаться.

Цыпленок с баклажанами по-итальянски

1 цыпленок (1 кг), растительное масло для обжаривания, 4 баклажана, 3-4 помидора, 5-6 картофелин, 1 зубчик чеснока, по 4 ст. л. растительного и сливочного масла, 1,5 ст. бульона, 1 ст. л. томата-пасты, 2 ст. л. муки, измельченная зелень петрушки; соль.

Цыпленка нарезать порционными кусками, обжарить в растительном масле, залить бульоном, добавить томат-пасту, чтобы получился соус розового цвета, посолить, всыпать зелень и тушить до мягкости. Для обжаривания овощей брать в равных пропорциях сливочное и растительное масло. Баклажаны очистить от кожицы, нарезать кружочками, запанировать в муке и обжарить с двух сторон. Помидоры порезать, обжарить, добавить чеснок. Из очищенного картофеля вырезать «орешки» и обжарить до готовности. Кусочки цыпленка полить соусом, в котором он тушился, вокруг разложить баклажаны, сверху - поджаренные кусочки помидоров, с обеих сторон выложить картофельные шарики.



«Гусарская баллада»

500 г мякоти свинины, 3-4 помидора, 2 ст. л. измельченной зелени петрушки, 100 г сыра, растительное масло, специи; перец и соль по вкусу.

Мякоть порезать, как на отбивные, чтобы получилось четное количество, отбить с двух сторон, натереть солью, перцем и специями и обжарить в разогретом растительном масле с одной стороны до румяной корочки. Помидоры порезать тонкими кружочками, сыр натереть на крупной терке. На не обжаренную сторону отбивной разложить кружочки помидоров, посыпать петрушкой и сыром, накрыть другой отбивной и слегка прижать их друг к другу, чтобы распластать начинку. Так переложить все отбивные. Положить на смазанный растительным маслом лист и запекать в течение 7-10 мин в разогретой до 200°C духовке.

Хорошевская И.Ю., г. Железнодорожск



Фаршированные цукини в тесте

5 ст. л. муки, 1/2 чашки светлого пива, 1 яйцо, 1/2 ч. л. сахара, 3 цукини (около 800 г), 100 г печеночного паштета, 2 ст. л. зелени петрушки, 3 ст. л. тертого твердого сыра, 3 ст. л. сливочного масла; молотый перец, соль по вкусу.

Приготовить жидкое тесто из муки, яйца, сахара и масла, с добавлением пива. Дать ему постоять 15 минут. Неочищенные цукини нарезать кружочками толщиной 0,5 см. Посолить, поперчить. Смешать паштет с петрушкой и сыром. Намазать цукини паштетом с сыром. Разогреть сливочное масло. Обмакнуть ломтики цукини в тесто и сразу же их обжарить в масле с двух сторон.

Викентьева Е.А., г. Новый Оскол

Макароны по-русски

300 г отварных макарон, 300 г мясного фарша, 2 баклажана, 2 помидора, 1 сладкий перец, 1 морковь, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. сахара, растительное масло; молотый перец, соль по вкусу.

Готовые макароны заправить сливочным маслом. Фарш приправить солью, черным перцем, 1 измельченным зубчиком чеснока и обжаривать в растительном масле до полуготовности. Баклажаны нарезать кусочками, немного посолить, положить в фарш и жарить 7-10 минут. Затем добавить мелко нарезанные морковь, сладкий перец и лук, жарить еще 7-10 минут. Соединить все с мелко нарезанными помидорами, карри, молотым перцем, сахаром, жарить 5-7. Добавить макароны, перемешать и тушить около 5 мин.



Хозяйке на заметку

Рекомендуется вымачивать печень в молоке при любом способе ее приготовления, так как в процессе вымачивания из нее выходит горечь, а сама печень после тепловой обработки становится очень мягкой.

Картофель, запеченный с зеленью

1 кг картофеля, 2 пучка базилика, 100 г тертого сыра, 5 ст. л. растительного масла, 3 зубчика чеснока, растительное масло для обжаривания; черный молотый перец, соль.

Нагреть духовку до 220°C. Картофель тщательно вымыть, обсушить и, не очищая от кожуры, разрезать вдоль пополам. Уложить срезами вниз на смазанный маслом противень и печь 15 мин. Базилик вымыть, слегка обсушить, оторвать листья от стеблей и мелко нарезать. Выложить в миску вместе с сыром и растительным маслом, солью, перцем и перемешать до образования однородной вязкой массы. Чеснок очистить и нарезать тонкими кружочками. Картофель перевернуть и на срезы равномерно распределить чеснок и сырно-базиликовую массу. Запекать около 10-15 мин до тех пор, пока не расплавится сыр.

Капуста, тушенная с помидорами

500 г капусты, 2-3 помидора, 1 луковица, растительное масло для обжаривания; сахар, соль по вкусу.

Капусту мелко нашинковать, посолить, дать постоять 15-20 мин. Помидоры нарезать и потушить в собственном соку до мягкости. Капусту выложить в кастрюлю, добавить протертые через сито помидоры и поставить на огонь. Обжарить в растительном масле мелко нарезанную луковицу, соединить с капустой, заправить солью и сахаром и довести до готовности.

Гарнир в китайском стиле

По 1 банке горошка, кукурузы, белой фасоли, 1 банан, 1 красная луковица, томатный соус «Кальве» или приготовленный из 5-6 протертых через сито помидоров; черный молотый перец, соль.

Содержимое банок выложить на сковороду и потушить 3-4 мин. Приготовить заправку. Мелко нарезанные банан и лук смешать, заправить томатным соусом, поперчить, посолить и добавить к овощам. Перемешать и потушить на маленьком огне 5 мин.



Омлет по-крестьянски



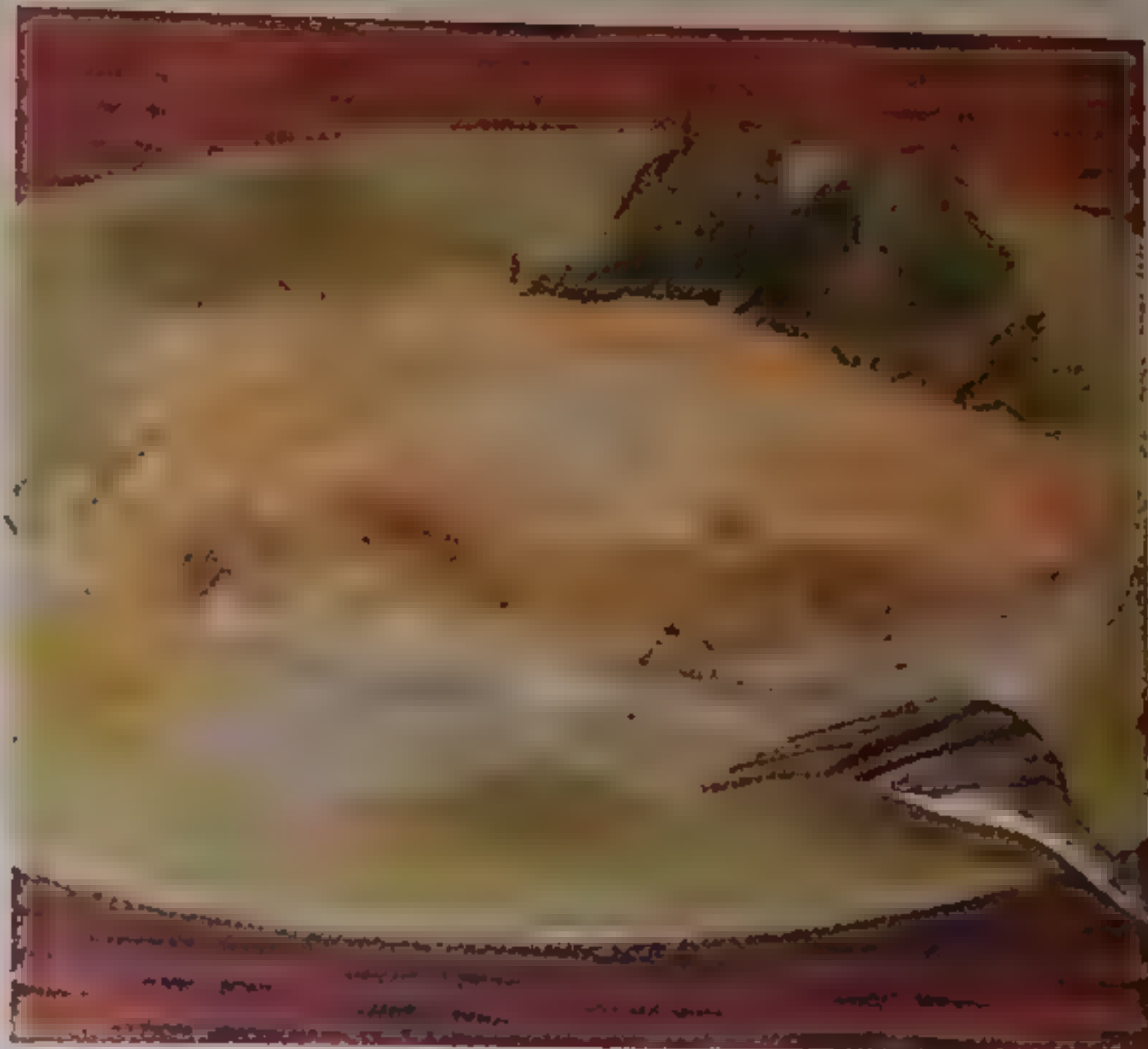
7 яиц, 100 г молока, 2 ст. л. жирных сливок, 1 ст. л. измельченной петрушки, 100 г копченой корейки, 1 луковица, 2 картофелины, 1 ст. л. растительного масла; перец, соль.

Взбить яйца с молоком и сливками, посолить, поперчить. Обжарить нарезанную ломтиками корейку, добавить нарезанный ломтиками картофель и продолжать жарить до готовности картофеля. Добавить мелко нарезанный лук и петрушку. Влить взбитые яйца и довести до готовности.

Клименко Н. Ю., г. Алексеевка Белгородской обл.

Капуста со сливками

1 кочан капусты, 1 л молока, 1 ст. сливок, 0,5 ст. панировочных сухарей, 2 ст. л. тертого сыра, соль по вкусу.



Капусту мелко нарезать, обдать кипятком и положить в кастрюлю с кипящим молоком. Когда она размягчится, переложить на сковороду, посыпать сухарями, влить сливки и посыпать сыром. Запечь в разогретой до 200°C духовке в течение 10-15 мин.



Овощное рагу «Летняя фантазия»

1 средний цуккини, 2-3 помидора, 1 крупная луковица, 1 крупная морковь, 2 сладких перца, 2-3 картофелины, 1 баклажан, 2-3 зубчика чеснока, 1 ст. воды, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. измельченной зелени петрушки, 2 ст. л. тертого сыра, 6-7 ст. л. растительного масла; черный молотый перец, соль по вкусу.

Все овощи очистить и порезать тонкими кольцами. Баклажаны посолить и дать постоять 20-30 мин, затем слить сок, слегка обсушить и обжарить в части растительного масла с двух сторон. На оставшемся масле обжарить по отдельности кольца лука, моркови, картофеля и цуккини. Выложить подготовленные овощные кольца слоями в толстостенную посуду в таком порядке: лук, морковь, баклажаны, картофель, цуккини, перец, помидоры, чеснок. Каждый слой слегка посыпать солью и перцем. Добавить воду, поставить на небольшой огонь, довести до кипения и тушить 15 мин. Затем распределить по поверхности сметану, посыпать сыром и запечь, не накрывая крышкой, в разогретой до 200°C духовке еще 15 мин. При подаче украсить зеленью.

Черных К.Е., г. Острогожск, Воронежской обл.

Странный овощ - баклажан



Когда мы видим овощ необычной формы лилового цвета, без сомнения, это - баклажан. Мякоть этих плодов похожа на вату и не имеет вкуса. Она содержит горькие вещества и ядовитый соланин, который разрушается после тепловой обработки. Если нарезанные кусочки посолить, то они выделяют много воды, так как содержат ее до 92 %, а вместе с ней выходит и горечь. Приятный вкус баклажаны приобретают только после тепловой обработки.

Во многих странах баклажан является неотъемлемой частью национальной кухни. Особенно их любят готовить в Средиземноморье. Но и в России синенькие пользуются все большей популярностью. Если вы

еще до сих пор не распробовали и не оценили сей овощ, то после приготовления подобранных нами рецептов, уверены, вы полюбите его навсегда.



Баклажаны с мясом

5-6 баклажанов, 200 г отварного мяса, 0,5 пачки сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 2 луковицы, 5-6 помидоров, измельченная зелень петрушки, сельдерея, базилика, чабреца, укропа, киндзы; перец, соль по вкусу.

У баклажанов срезать верхушку возле стебля, нарезать кружочками, посолить и дать полежать 30 мин, чтобы выделилась жидкость и горечь, затем баклажаны отжать и поджарить в части сливочного масла. Помидоры слегка припустить и протереть через сито. Вареное мясо пропустить через мясорубку, обжарить на оставшемся сливочном масле с мелко нарезанным луком, солью и перцем. На дно сотейника уложить слоем половину подготовленных баклажанов и покрыть их слоем половины нормы зелени, смешанной с толченым чесноком. Поверх зелени положить подготовленный мясной фарш, а на него - остальные баклажаны. Посыпать оставшейся зеленью, залить подготовленным томатным соусом и тушить под крышкой 15 мин.

Хорошевская И.Ю., г. Железногорск

Баклажаны по-лионски

4 средних баклажана, 3 ст. л. растительного масла, 2 ч.л. острой горчицы, 3 луковицы, 2 зубчика чеснока, 8 ст. л. хлебных крошек или панировочных сухарей, 8 ч.л. сливочного масла, соль.

Разрезать баклажаны вдоль, посолить и выдержать 15 минут. Вынуть примерно 2/3 мякоти баклажанов. Разогреть 2 ст. л. растительного масла. Обжарить баклажаны в масле. Мелко нарезать лук, чеснок, смешать с горчицей и мякотью баклажанов. Обжарить мякоть в оставшемся масле и заполнить баклажаны. Разогреть духовку до 200°C. Посыпать баклажаны хлебными крошками, положить по чайной ложке сливочного масла на каждую половинку баклажана. Запекать в духовке примерно 15 минут.



Баклажаны со сладким перцем

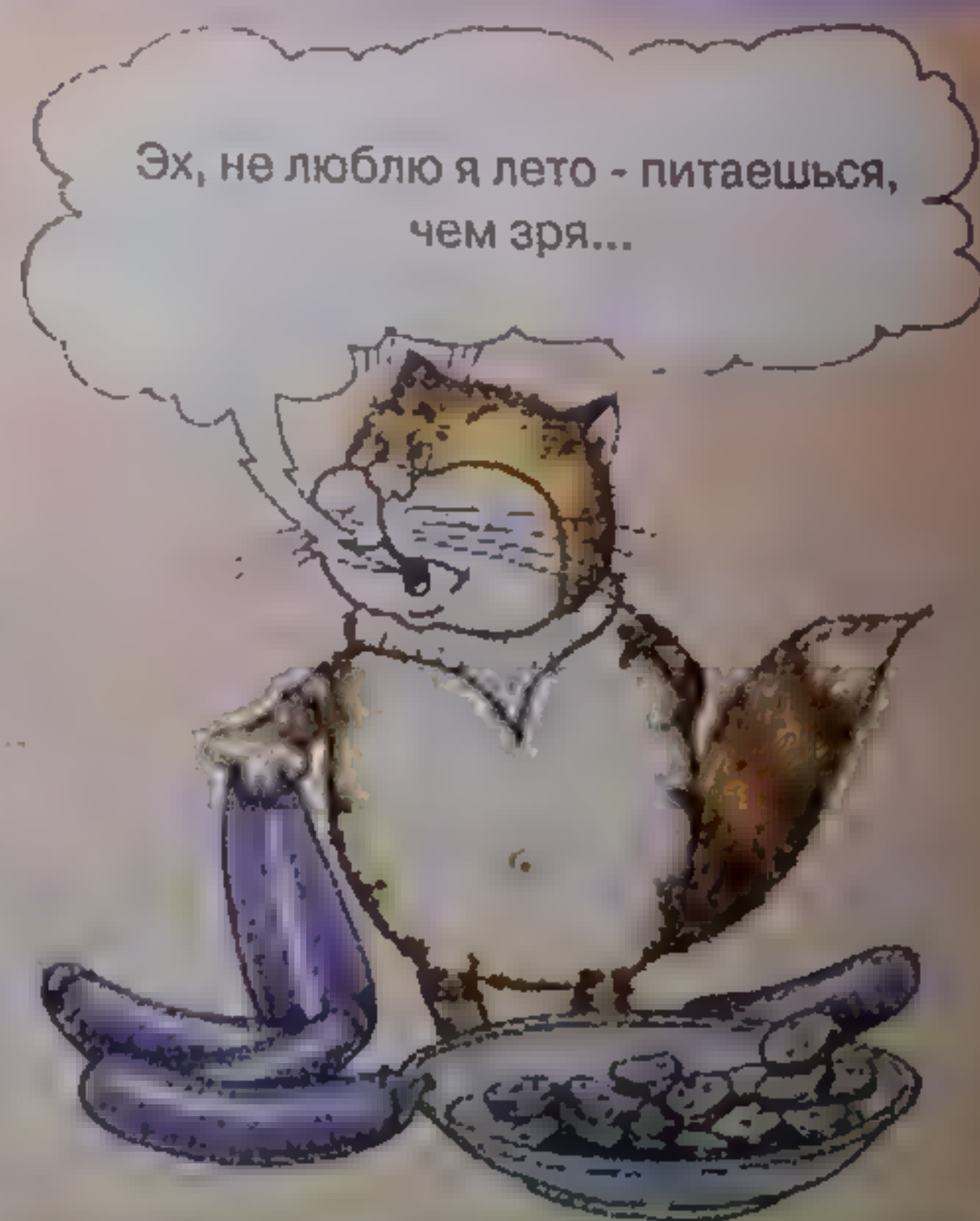
600 г баклажанов, 1 ст. л. муки, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 4 помидора, 1 стручок болгарского перца, 1 цуккини, 6 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. горчицы, 1 ст. л. томата-пасты; куркума, перец, соль.

Баклажаны нарезать поперечными ломтиками толщиной 1/2 см. Намазать с обеих сторон солью и куркумой и посыпать мукой. Лук и чеснок мелко нарезать. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Вырезать из цуккини ложечкой маленькие шарики. Обжарить баклажаны в 4 ст. л. масла и обсушить салфеткой. Потушить лук и чеснок в 2 ст. л. масла. Добавить сладкий перец, цуккини, помидоры и потушить. Приправить горчицей, солью, перцем, томатной пастой и разложить по тарелкам с баклажанами.

Баклажаны с ореховым соусом

8 баклажанов, 1 ст. грецких орехов, 2 ст. л. сливочного масла, 2-3 веточки петрушки, 2-3 зубчика чеснока, 1 горький перец, 2 ст. охлажденной кипяченой воды, 2 ст. л. винного уксуса или гранатового сока, растительное масло; соль по вкусу.

Неочищенные промытые баклажаны нарезать вдоль на ломтики толщиной в 1-1,5 см, посолить, дать полежать 30 мин, затем слить сок, уложить в один ряд на сковороду и обжарить с двух сторон в растительном масле до румяной корочки. Орехи истолочь или пропустить через мясорубку с чесноком, добавить измельченную зелень петрушки, соль, стручковый перец, винный уксус или гранатовый сок, хорошо перемешать, развести водой. Жареные баклажаны выложить на блюдо и залить приготовленным соусом.



Баклажаны с чесноком

2-3 баклажана, 2-3 зубчика чеснока, 5-6 ядер грецких орехов, растительное масло для жарки, мука для панировки; черный молотый перец, соль по вкусу.

У баклажанов срезать верхушку, промыть, нарезать кольцами 1-1,5 см, посолить и дать постоять 30 мин. Сок слить, баклажаны обсушить, запанировать в муке и обжарить в растительном масле с двух сторон до золотистой корочки. Орехи и чеснок пропустить через мясорубку, поперчить, посолить и намазать этой пастой каждое колечко баклажана.



Сэлк-мэ

2 баклажана, 2 помидора, 6 луковиц, 3/4 ст. риса, 200 г мясного фарша, 5 ст. л. рафинированного растительного масла; соль по вкусу.

Баклажаны, помидоры и лук нарезать крупными кольцами. Баклажаны обжарить с двух сторон в 2 ст. л. растительного масла. Рис залить кипятком и дать постоять 20 мин, затем воду слить. На дно казана уложить 1/4 часть лука, сверху - баклажаны, затем остальной лук, далее - фарш. Сверху распределить рис, поверх которого выложить помидоры. Каждый слой немного присаливать. Полить оставшимся растительным маслом и поставить в разогретую до 200°C духовку. Запекать на слабом огне до готовности риса под закрытой крышкой примерно 1-1,5 ч.

Рулеты с мясной начинкой

1 небольшой баклажан, 2 ст. л. риса, 100 г подсоленного готового мясного фарша, 1 стебель зеленого лука, 1 ст. л. резанных маслин, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. тертого сыра, 0,5 ч. л. уксуса (5%), 1 ст. л. томатной пасты, по 0,5 ст. воды и белого вина, 1 ст. л. зелени киндзы или петрушки; зубочистки, перец, соль.



Баклажан порезать в длину на тонкие пластинки, посыпать солью и оставить на 30 мин, затем отварить в кипящей воде в течение 5 мин. Промытый рис отварить в кипящей подсоленной воде в течение 12 мин, слить воду и промыть. Смешать фарш, рис, измельченный лук, маслины, толченый чеснок, сыр, перец, киндзу и все хорошо перемешать.

На более широкий конец баклажанной пластинки положить начинку, свернуть рулетиком и закрепить зубочисткой. Переложить подготовленные рулетики в форму для запекания. Смешать уксус, томатную пасту, воду вместе и вылить на рулетики. Разогреть духовку до 180°C и запекать 40 мин. Рулетики выложить на тарелку. Оставшийся соус перелить в сковороду, добавить вино, довести на небольшом огне до кипения и тушить 2-3 мин. Полить этим соусом баклажаны.

Суп «Лето»

1 баклажан, 1 морковь, 1 луковица, 1 болгарский перец, 5 картофелин, 1 ст. л. манной крупы, 4 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. муки, 1,5 л воды; соль.

Баклажан очистить, нарезать кубиками, обвалять в муке и обжарить в половине нормы растительного масла. На оставшемся масле обжарить мелко нарезанные морковь, лук и болгарский перец. Отварить в кипящей воде до полуготовности нарезанный кубиками картофель, добавить манку, овощи, посолить и довести на небольшом огне до готовности. Подавать теплым.

Баклажаны с помидорами

2-3 баклажана, 500 г мелких помидоров, 2-3 зубчика чеснока, растительное масло для обжаривания, мука для панировки, 2 ст. л. измельченной зелени петрушки; перец, соль по вкусу.

Снять кожицу с баклажанов, нарезать кружочками толщиной 1 см, посолить и дать полежать 30 мин. Сок слить, баклажаны обсушить, запанировать в муке и обжарить в растительном масле с двух сторон. Отдельно обжарить разрезанные пополам помидоры, посолить, добавить перец и тертый чеснок. При подаче на кружочки баклажанов положить половинки помидоров и посыпать зеленью петрушки.



Баклажаны в сметанном соусе

2-3 баклажана, 3-4 зубчика чеснока, 4 ст. л. сметаны, 0,5 ст. воды, 1-2 ст. л. измельченной зелени петрушки, мука для панировки, растительное масло, лавровый лист; соль по вкусу.

Баклажаны нарезать кольцами толщиной в 1 см, посолить и дать постоять 30-40 мин, затем сок слить, слегка обсушить, запанировать в муке и обжарить с двух сторон до образования золотистой корочки. Сметану развести водой и влить на сковороду, добавить лавровый лист, довести до кипения и тушить 5-7 мин под закрытой крышкой. Всыпать измельченный чеснок и зелень и прогреть еще 1-2 мин.

Боромыченко М.В., г. Иваново

В Греции есть все!

Помните, кто-то когда-то пошутил: «В Греции есть все!», да так, что эта фраза стала крылатой. Конечно, не все есть в этой прекрасной, овеянной мифами и легендами стране, но все же у нее не отнять великолепной природы, целебного морского воздуха, жаркого солнца, античных памятников и скульптур, которые несут с собой отголоски летописных времен, когда в Греции царили Боги Олимпа: великий Зевс, мудрая Гера, суровый Арес, обольстительная Афродита, неустрашимая Афина и многие другие. Некоторые достопримечательности Греции входят в известные всему миру Чудеса Света.

В этих благословенных местах есть таверны на любой вкус. Зайдем в одну из них. Нет, это даже не таверна, а большая беседка, захваченная в плен виноградной лозой. Чувствуете прохладу?! А теперь посмотрите, какой вид! Море в Греции не синее, не голубое, оно особенное. Вода переливается на солнышке, сливаясь с небом, и, из-за перепада глубины, море кажется пестрым. Присядем за деревянный громоздкий столик с бело-голубой скатертью. На нем, в подставке, оливковое масло, огромная ваза

со спелыми фруктами. Слышны звуки «Сертаки», они перемешались с шепотом моря - все это создает неповторимый, какой-то деревенский уют. Для местных жителей трапеза -



это и отдых, и общение. За столом собираются семьи, друзья; все откладывают свои дела и на несколько часов забывают о неприятностях, наслаждаясь общением, отдыхом, и, конечно же, любимыми блюдами, причем все они просты и незамысловаты.

Греция считается овощным раем. Круглый год греческий рынок заполнен большим разнообразием ово-

щей, которые сначала привлекают ваше внимание своими яркими цветами, а потом окончательно покорят вас своим вкусом. Плодородная греческая земля и теплый благодатный климат этой страны придают всему, что здесь растет, неповторимый вкус. Поэтому в греческой кулинарии овощи использу-

ют не только, как дополнение или украшение к какому-нибудь кушанью, но и как основное блюдо. Приготовленные только из овощей, эти блюда с легкостью могут украсить стол и удовлетворить вкус самых взыскательных гурманов.

В греческой кулинарии собрано большое количество овощных блюд, приготовленных на растительном масле с пряностями: блюда из фасоли, баклажанов, кабачков, артишоков, перца. Обычно к этим блюдам подается сыр фета, который очень хорошо соответствует им и дополняет их.

Греческая кухня отдает предпочтение жирным, щедро приправленным специями блюдам. Баранина и телятина служат основой большинства национальных блюд. Свинина и птица значительно им уступают. Для жаренья используют исключительно оливковое масло.

Хотите побаловать родных вкусными блюдами греческой кухни? Тогда вперед!

Муссака

На 4 порции: 800 г баклажанов, 600 г вареного картофеля, 3 луковицы, 5 ст. л. растительного масла, 1,5 ч. л. сухого розмарина, по 0,5 ч. л. сухого тимьяна и шалфея, 400 г смешанного мясного фарша, 300 г небольших помидоров, 100 г томатного сока (или 400 г консервированных помидоров), 3 яйца, 125 г молока, 2 зубчика чеснока, 200 г сыра, растительное масло для формы, 0,5 ч. л. сахара; тертый мускатный орех, черный молотый перец, соль по вкусу.

Баклажаны нарезать кружочками, посыпать солью и оставить на 10 мин, чтобы вышла горечь. Затем промыть водой и промокнуть салфеткой. Помидоры залить томатным соком и, поставив на огонь, припустить до мягкости. Лук и чеснок мелко нарезать и обжарить в 1 ст. л. растительного масла с 1 ч. л. смеси сухих трав: розмарина, шалфея, тимьяна, до золотистого цвета. Добавить мясной фарш и обжарить его при постоянном помешивании. Посолить, поперчить, добавить подготовленные томаты вместе с соком, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 15-20 мин. Добавить сахар и, при необходимости, еще перец и соль. Баклажаны обжарить на оставшемся растительном масле с двух сторон до румяной корочки. Картофель нарезать кружочками. Картофель, фарш и баклажаны выложить слоями в смазанную маслом форму: 1-й слой - картофель, 2-й - фарш, 3-й - баклажаны. Яйца смешать с молоком и тертым сыром, добавить соль, мускатный орех и оставшиеся сухие травы. Вылить все на подготовленные мясо-овощные слои. Запечь в разогретой до 200°C духовке 30 мин. Если в процессе приготовления в духовке верх запеканки начнет темнеть, то ее нужно накрыть фольгой.

Запеченная рыба «Афина Паллада»

На 6 порций: 1,5 кг филе большой рыбы, 2 больших луковицы, 4 средних помидора, 0,5 ст. белого сухого вина, 4 ст. л. измельченной зелени петрушки, растительное масло; перец, соль.

Обжарить в растительном масле мелко нарезанные лук и помидоры. Добавить петрушку, приправить солью и перцем и тушить 30 мин. Распределить соус по форме, на него положить подготовленную тушку рыбы, сверху залить растительным маслом и вином, посолить, поперчить и запекать в разогретой до 200°C духовке 35-40 мин.

Хозяйке на заметку

Для приготовления блюд из рыбы желательно использовать рыбу с белым не жирным мясом.

На
1 бол
го лук
и тим
шисте

Бу
резат
Подго
лить и
шеной
тикам
ям бо
в разо
накры
лет вы

400
масла,

Нач
хов, 75
гвозди

Мук
вочное
все тес
оно под
или мед
ки, 1 яи
нить с н
совым д
порезат
посыпан
в разогр
булочек

Ост

1 кру
дор, 2 з
сок, рас

Бакл
затем с
ску, доб
полови

2 не
солено
растит
молот

Каб
сковор
ками,
ным м
ми лук
солью

Мясной рулет

На 6 порций: 900 г смешанного мясного фарша, 1 булочка, 0,5 ст. воды, 1 большая луковица, 1 зубчик чеснока, 3-4 средних моркови, 1 пучок зелено-го лука с головками, 2 ст. л. сливочного масла, по 1 ч. л. сушеного майорана и тимьяна, 150 г нарезанного тонкими ломтиками шпика, 3 яйца; молотый душистый перец, соль по вкусу.

Булочку замочить на 10 мин в воде, затем отжать. Лук и чеснок мелко нарезать. Морковь нарезать мелкими кубиками, зеленый лук - колечками. Подготовленные продукты обжарить в разогретом сливочном масле, посолить и поперчить. Мясной фарш смешать с отжатой булочкой, яйцами, сушеными травами, солью и перцем. Дно прямоугольной формы выложить ломтиками шпика. На нем распределить большую часть фарша, сделав по краям бортики. Сверху положить овощи, затем - оставшийся фарш и запекать в разогретой до 200°C духовке 45-50 мин. Через 30 мин с начала запекания накрыть форму фольгой и продолжать запекать до готовности. Готовый рулет вынуть и нарезать на кусочки. Подавать с картофельным гарниром.

Критский сюрприз

400 г муки, 1 пакетик сухих дрожжей, 1 яйцо, 50 г сахара, 50 г сливочного масла, 250 мл молока, растительное масло и немного муки для формы.

Начинка: 50 г сливочного масла, 200 г молотых лесных или грецких орехов, 75 г сахара или меда, 75 мл сливок, на кончике ножа - молотой корицы и гвоздики, 2 желтка, 2 белка, 5 ст. л. абрикосового джема.

Муку просеять в миску, смешать с дрожжами, добавить размягченное сливочное масло, сахар, яйцо, молоко и замесить тесто (лучше миксером). Готовое тесто накрыть полотенцем и поставить на 30 мин в теплое место, чтобы оно подошло. Для начинки растопить сливочное масло, добавить орехи, сахар или мед и слегка обжарить на слабом огне, затем дать остыть. Добавить сливки, 1 яичный желток и специи. Яичные белки взбить в плотную массу и соединить с начинкой. Тесто раскатать в прямоугольник 20x60 см и смазать абрикосовым джемом. Сверху выложить ореховую начинку. Тесто свернуть рулетом, порезать ломтиками толщиной около 3 см и выложить в смазанную маслом и посыпанную мукой форму. Оставить в форме еще на 20 мин, затем поставить в разогретую до 175°C духовку на 25 мин. Вынуть форму, смазать поверхность булочек оставшимся слегка взбитым желтком и запекать еще 10 мин.

Острый салат с маслинами по-гречески

1 крупный баклажан, 1 стручок красного горького перца, 1 крупный помидор, 2 зубчика чеснока, 0,5 банки маслин, 2 ч. л. соевого соуса, лимонный сок, растительное масло; соль.

Баклажан нарезать крупными кубиками, посолить и дать постоять 30 мин, затем сок слить и обжарить кубики в растительном масле. Переложить в миску, добавить мелко нарезанные перец, помидор и чеснок, разрезанные на половинки маслины, влить соус, сбрызнуть лимонным соком и перемешать.

«Дар Геры»

2 небольших кабачка, 2 небольших цуккини, 4 небольших томата, 150 г соленого сыра или брынзы, 2 небольшие луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, растительное масло, 1 ст. л. сушеного орегано; белый молотый перец, соль.

Кабачки и цуккини порезать кубиками и быстро обжарить на почти сухой сковороде, чтобы только схватились корочкой. Томаты и сыр порезать кубиками, смешать с кабачками и цуккини и положить в смазанную растительным маслом форму. Смешать 1/3 ст. растительного масла с измельченными луком и чесноком и полить этой смесью овощи и сыр, посыпать травами, солью и перцем и запекать в разогретой до 220°C духовке 20 мин.

Овощи в горшочке по-гречески

400 г говядины, 2-3 стебля лука-поррея, 3-4 моркови, 2 баклажана, 125 г шпика, 150 г корня сельдерея, 100 г грибов, 2 ст. картофельного пюре, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей; перец, соль по вкусу.



Мясо и овощи, кроме баклажанов, пропустить через мясорубку, хорошо посолить и поперчить. Баклажаны ошпарить кипятком и снять с них кожицу. В смазанный жиром горшочек на дно положить картофельное пюре, на него - массу из мяса и овощей, затем - нарезанные баклажаны, сверху - кубики шпика. Все посыпать сухарями. Разложить на поверхности кусочки масла. Тушить в разогретой до 200°C духовке до готовности.

Фава

500 г бобов, 1 луковица, 0,5 ст. растительного масла, 2 ст. л. смеси измельченного зеленого лука и зелени петрушки; соль.

Бобы отварить до полуготовности, добавить лук и варить до ее готовности. Вареный лук протереть через сито, посолить и отдельно немного обжарить луковое пюре в половине нормы растительного масла. Добавить к бобам и варить до готовности. Дать остыть, полить оставшимся маслом и посыпать зеленью.



Абрикосовый пирог

1 ст. муки, 100 г сливочного масла, 1/4 ст. сахара, 1 яйцо, 2 ч.л. тертой цедры лимона, маргарин для смазывания формы. Начинка: 700 г абрикосов, сок 1 лимона, 0,5 ст. сахара, 0,5 ст. белого сухого вина, 1 ст. л. крахмала, 0,5 ст. густых сливок. Для украшения: нарезанные дольки 5-6 абрикосов, 10 ядер миндаля.

Из муки, масла, сахара, яйца и цедры вымесить пышное тесто. Форму смазать маргарином, уложить в нее тесто, сделать высокие борта и плотно прижать их к форме. Абрикосы залить горячей водой, подержать 5-10 мин, откинуть на дуршлаг, дать стечь. Снять кожицу, разрезать пополам, вынуть косточки и выложить ими дно и борта теста округлостью вверх. Разогреть духовку до 200°C и выпекать в ней пирог 20-25 мин. Вынуть основание, дать немного остыть, аккуратно вытащить из формы и положить на блюдо. Смешать лимонный сок, вино и сахар, добавить крахмал, поставить на огонь и, помешивая, довести до кипения. Добавить взбитые сливки, хорошо все перемешать. Сразу же покрыть этой массой пирог и поставить его в холодильник. Когда заливка наполовину застынет, украсить дольками абрикоса и ядрами миндаля.



Яблочный пирог из Трансильвании

Тесто: 1 ст. муки, 0,5 ч.л. соды или 1 ч.л. пекарского порошка, 100 г сливочного масла комнатной температуры, ванилин на кончике ножа, 1/4 ст. сахара, маргарин для смазывания формы. Начинка: 700 г яблок, 2 ст. л. изюма, 5 ст. л. сахара, 5 ст. л. водки.

Яблоки промыть, очистить от кожицы, разрезать на 4 части, удалить сердцевину, нарезать тонкими дольками. Яблочные дольки выложить в миску, добавить сахар, изюм, водку, закрыть крышкой и настаивать несколько часов, лучше до следующего дня. Иногда помешивать. Из указанных ингредиентов замесить крупчатое тесто и сыпать крошки в смазанную форму. Ломтики яблок выложить на тесто и выпекать 30 минут при температуре 200°C.



Пирог «Ленивая капуста»



500 г капусты, 0,5 пачки маргарина или сливочного масла, 1-2 луковицы; соль. Тесто: 3 яйца, 5 ст. л. сметаны, 3 ст. л. майонеза, 6 ст. л. муки, 1 ч. л. соли, 2 ч. л. разрыхлителя.



Капусту мелко нарезать, положить на сковороду или в форму, растопить до кипения маргарин или сливочное масло и залить им капусту. Посолить, положить обжаренный лук и перемешать. Взбить до однородной массы яйца, добавить сметану, майонез, муку, соль, разрыхлитель и замешать однородное тесто. В сковороду с капустой налить тесто и поставить в разогретую до 200-220°C духовку на 30 минут.

Юдина З. В., г. Ульяновск

Пирог «Фантазия»

4-5 яиц, 1 ст. сахара, 350 г творога, 2,5 ст. муки, пакетик ванильного сахара, 0,5 ст. изюма, 0,5 ст. любых орехов. Для формы: растительное масло и молотые сухари.

Смешать яйца с сахаром, добавить творог, ваниль, муку, изюм и орехи. Ингредиенты можно добавлять по мере необходимости. Тесто должно получиться средней густоты. Выложить его в подготовленную форму или на противень. Выпекать в разогретой до 200°C духовке до готовности.

Торт «Девичий»

3 яйца, 1 ст. сахара, 0,5 банки сгущенного молока, 200 г майонеза, 0,5 ч. л. соды, гашеной уксусом, 1,5 ст. муки; масло для смазывания сковороды. Крем: 1 ст. сметаны, 0,5 ст. сахара, 0,5 лимона, 0,5 ст. грецких орехов.

Смешать все ингредиенты и сделать тесто. Разделить на 3 части и выпечь на смазанной сковороде в разогретой до 180°C духовке 3 коржа. Охладить и перемазать кремом. Для крема взбить сметану с сахаром и добавить пропущенные через мясорубку половинку лимона и орехи. Хорошо перемешать.

+ 2 ст. л. молока, 1 ст. л. масла

одни белки, смазать той же хара ния. но мя стака хов. Е ка, по густо сливо ся сах вая, в ное м питат прямо полно торта пать о

Тесто для сметанного крема: 1 ст. л. сметаны, 0,5 ст. л. сахара, 0,5 ст. л. крахмала. Из у замеси скатать сделав слив, в внутрь с. Смешать крахмалом и с добави чайной малень между шахмат течени туре 20

Пирог

Из поста варит бую н

Торт «Мечта»

11 яиц, 800 г сахара, 190 г белых молотых сухарей, 2,5 ст. + 2 ст. л. измельченных грецких орехов, 250 г сливочного масла, 750 г молока, 0,75 ст. воды, 3 апельсина, 2 ст. л. какао, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. + 1 ч. л. муки.

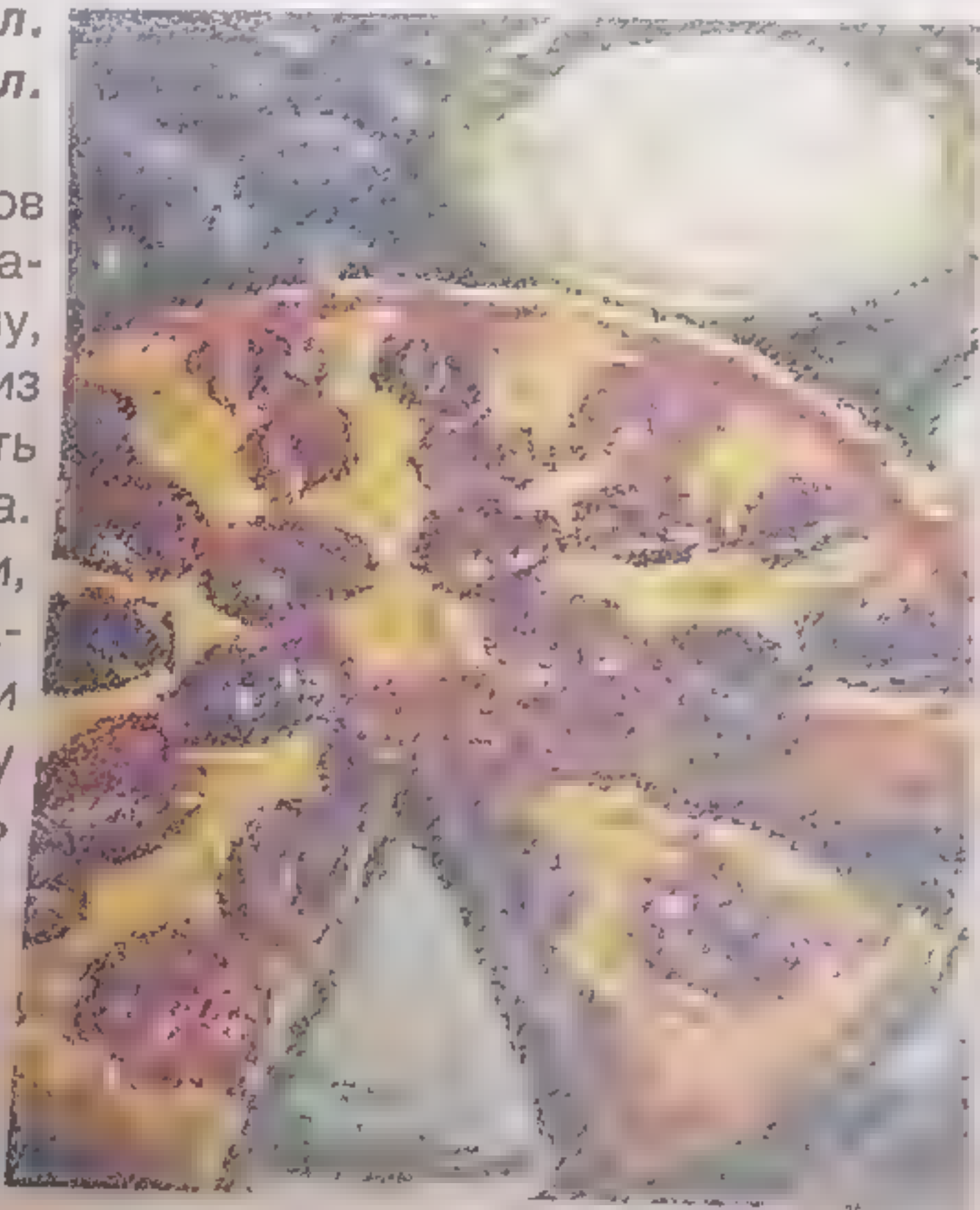
8 желтков растереть с двумя стаканами сахара, всыпать сухари, один стакан грецких орехов, сверху положить взбитые в крутую пену белки и осторожно тщательно вымесить. Тесто выложить в круглую, смазанную маслом и посыпанную мукой, форму и выпечь в разогретой до 180° С духовке. Приготовить пропитку: 1 ст. орехов, 0,5 ст. сахара и 1,5 ст. молока смешать и на маленьком огне довести до кипения. Варить, помешивая, до тех пор, пока орехи не станут совершенно мягкими. Охладить. Приготовить крем: 3 яйца растереть с одним стаканом сахара, прибавить смесь из 1 ч. л. муки и оставшихся орехов. Все хорошо вымесить, постепенно залить 1,5 ст. горячего молока, поставить на маленький огонь и, постоянно помешивая, варить до густой консистенции. Снять с огня, слегка охладить и смешать с 200 г сливочного масла. Приготовить помадку: какао смешать с оставшимся сахаром, добавить воду, поставить на огонь и, постоянно помешивая, варить до густоты, снять с огня и добавить оставшееся сливочное масло. Готовый бисквит разрезать на 3 коржа, каждый пласт пропитать ореховой пропиткой и промазать кремом. На верхний слой, прямо на крем, выложить по краю дольки апельсинов так, чтобы они полностью закрывали крем. Незаполненную апельсиновыми середину торта залить горячей помадкой и промазать ею бока. Сверху посыпать оставшимися орехами.

Каплина С., х. Фельдмаршалский Ставропольского кр.

Пирог «Слива-Дива»

Тесто: 200 г. муки, 1/3 ст. сахара, 125 г масла, 1 яйцо, маргарин для смазывания формы. Начинка: 500 г слив, 2/3 ст. сахара, 250 г творога, 3 желтка, 250 мл. сметаны, 2 белка, 1 ст. л. крахмала.

Из указанных ингредиентов замесить песочное тесто, раскатать и выложить в форму, сделав край. Вынуть косточки из слив, вместо них положить внутрь слив по пол ч. л. сахара. Смешать творог с желтками, крахмалом, оставшимся сахаром и сметаной. Взбить белки и добавить в массу. Брать массу чайной ложкой и выкладывать маленькими горками на тесто, между ними положить сливы в шахматном порядке. Выпекать в течение 40 минут при температуре 200°С.



Пирожки на скорую руку «Скородуки»

1 пачка творога (200 г), 2 яйца, 0,5 ч. л. соды, 0,5 ч. л. соли, растительное масло для обжаривания, 2-3 ст. л. (с горкой) муки; начинка по вкусу.

Из творога, яиц, соды, соли и муки замесить эластичное тесто, поставить в теплом месте на 20-30 мин. Тесто брать ложкой, предварительно опущенной в муку, делать ладонью лепешку, класть любую начинку, защипывать пирожком и жарить на сковороде.

Юдина З. В., г. Ульяновск

Печенье «Белорусское»

3,5 ст. муки, 1,5 ст. сахара, 1,25 ст. сливочного масла, 0,5 ст. молока, 100 г яблочного повидла, 1/4 ч. л. соды, 0,5 ч. л. соли, ванилин.



Сахар растворить в молоке, добавить масло, соду, соль и ванилин. Все хорошо перемешать. Всыпать муку и вымесить тесто. Готовое тесто выпускать из кондитерского мешочка на смазанный маслом противень. На середину каждой заготовки в виде крупной капли положить немного повидла и выпекать в разогретой до 200°С духовке.

От редакции. Печенье готовится очень быстро, а по вкусу напоминает песочное.

Клименко Н. Ю., г. Алексеевка Белгородской обл.

Торт «Министерский»

1,5 ст. сметаны, 1/4 ч. л. соды, 1 ст. л. сахара, 180 г молока, 400 г сливочного масла, 2 яйца, 2-2,5 ст. муки, 1 ст. сахара для крема, 500 г очищенных кедровых орехов, миндаль и грецкие орехи для оформления.

Соду размешать в сметане, добавить сахар и, постоянно помешивая, ввести просеянную муку. Замесить тесто однородной консистенции, раскатать несколько тонких коржей и выпекать в разогретой до 200°С духовке. Затем охладить и мелко истолочь. Яйца взбить, постепенно добавляя половину нормы сахара, влить молоко и нагревать на водяной бане до загустения, постоянно помешивая. Охладить. Масло взбить с оставшимся сахаром, соединить с яично-молочной смесью, добавить 400 г кедровых орехов, перемешать, добавляя частями измельченные коржи. Торт сформовать в виде горки. Сверху посыпать оставшимися кедровыми, миндальными и грецкими орехами. Поставить на 10-12 ч в холодильник.

Хозяйке на заметку

Для выпечки вместо сахара лучше применять сахарную пудру.

Шоколадная мечта

200 г шоколада, 350 мл молока, 1 ст. л. желатина, 4 яичных желтка, 90 г сахара, 250 г взбитых сливок.



Растопить шоколад в молоке, добавить желатин, перемешать, чтобы он растворился. Взбить желтки с сахаром, добавить шоколадное молоко и оставить, пока оно полностью не остынет. Затем добавить взбитые сливки, разлить по вазочкам и поставить в холодильник.

От редакции. Действительно, мечта! Вкус нежный и шелковистый. Превосходное лакомство!

Напиток вишневый
с молоком

На 1 ст. вишневого сока; 2 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. сахара, 0,5 л молока; соль на кончике ножа.

Вишневый сок смешать с лимонным, всыпать сахар и перемешать до полного его растворения. Добавить соль и прокипятить на слабом огне 5 мин, после чего охладить. В смесь влить холодное молоко, перемешать и взбить миксером.

Подведение итогов конкурса

«3 лучших рецепта месяца»

Победителями очередного этапа нашего конкурса за июль 2006 г. стали:

- Семенцова Т.П. г. Белгород, рецепт «Королевские мазурки»;
- Клименко Н.Ю., г. Алексеевка, Белгородской обл., рецепт «Закуска «Курочка»»;
- Зозуля Т., с. Верховенье, Белгородской обл., рецепт «Мокко».

Поздравляем победителей и высылаем им денежные призы в размере 300 рублей.

Конкурс продолжается!

Зефир сливочно-ананасовый



0,5 ананаса, 0,75 ст. сахара, 2,5 ст. густых сливок, 2 ст. воды, 1 ст. л. сухого желатина, несколько любых крупных красных ягод (клубника, малина, вишня) и несколько тонких ломтиков ананаса для украшения.

Очистить ананас, нарезать и сварить его в стакане воды. Когда воды не останется, протереть кусочки ананаса через сито, смешать с сахаром и взбитыми сливками. Заранее замочить желатин в стакане кипяченой воды и, когда он набухнет, растопить на небольшом огне, не доводя до кипения. Влить растопленный желатин в ананасовую смесь и перемешать. Полученную массу выложить в форму и поставить на верхнюю полку в холодильник. Когда смесь застынет, вынуть форму и погрузить дно и борта до половины высоты на несколько секунд в кипяток, затем форму перевернуть на плоское блюдо и выложить готовый зефир. Украсить тонкими дольками ананаса и ягодами.

Клименко Н. Ю. г. Алексеевка, Белгородской обл.

Фанта

Цедра 3-5 апельсинов, 1,5 л теплой воды (я заливаю минералкой перед употреблением), сок 0,5-1 лимона; сахар по вкусу.

Залить цедру апельсинов теплой водой, добавить лимонный сок и сахар. Хорошо и интенсивно взбалтывать до тех пор, пока весь сахар полностью не растворится, после чего емкость с напитком поместить в холодильник и настаивать не менее 12 ч.

Этот напиток можно приготовить также и ускоренным способом. Для этого цедру, лимонный сок и сахар нужно залить минеральной газированной водой, разболтать до растворения сахара и сразу пить.

Напиток малиновый с сыром

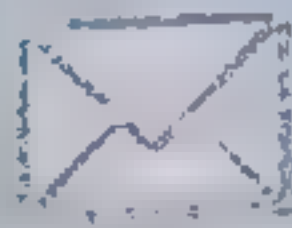
50 г тертого сыра, 30 г малинового сиропа, 100 г молока.

Все ингредиенты смешиваем и в течение 1 мин взбиваем при помощи миксера, затем сильно охлаждаем.

Чай «Холодок»

50 г любого мороженого, 10 г взбитых сливок, 20 г сахарного сиропа, 1 ст. крепкого холодного чая.

В стакан положить мороженое, сливки, сироп и залить чаем.

«Живительный
коктейль»

2 банана, 700 г жирного кефира, 50 г меда, 100 г любых ягод.

Бананы очистить, мелко нарезать и выложить в блендер. Влить кефир, растопленный мед, всыпать ягоды и взбить до пышной пены. Разлить в подготовленные высокие стаканы.

От редакции. Вкусно, а главное - полезно!

Клименко Н. Ю.
г. Алексеевка, Белгородской обл.



Приправа чесночно-сливовая

300 г чеснока, 1 кг слив, 100 г сахара, по 1 ст. л. тмина и кориандра, по 2-2,5 ст. л. растительного масла и фруктового уксуса; соль.

У слив удалить косточки, засыпать сахаром, посолить. Когда они выпустят сок, поставить на медленный огонь и довести до кипения. Снять с огня, немного остудить и протереть через сито. Добавить измельченный чеснок, молотые семена тмина и кориандра, растительное масло и уксус. Перемешать, разложить в небольшие баночки, укупорить и хранить в прохладном месте.

Лечо по-венгерски

3 кг сладкого перца, 2,4 л томатного пюре, 125 г сахара, 3,5 ст. л. соли.

Зрелый мясистый перец очистить от плодоножек и семян, нарезать полосками и опустить на 2-3 мин в кипящую воду. Затем переложить в томатное пюре, варить 5-10 мин, добавить сахар и соль, варить еще 5 мин. Расфасовать в банки, накрыть крышками и стерилизовать: 0,5 л - 30 мин, 1 л - 45 мин. Герметично укупорить и оставить до охлаждения.

Аддитивы чеснока

1 ст. томата-пасты, 0,5 ст. растительного масла, 3 стручка сладкого и горького перца, 2 ч. л. уксуса, по 1 пучку зелени петрушки и укропа, по 3 головки чеснока и лука; соль по вкусу.

Перец, зелень, чеснок и лук пропустить через мясорубку, добавить растительное масло томат-пасту и уксус. Перемешать, поставить на огонь и довести до кипения. Сразу разложить по банкам и герметично укупорить.

Приправа из крыжовника, моркови и чеснока

2 ст. зеленых ягод крыжовника, 2 моркови, 50 г чеснока, 50 г растительного масла; соль по вкусу.

Морковь натереть на терке, крыжовник пропустить через мясорубку вместе с чесноком. Все соединить, добавить растительное масло и соль. Перемешать, разложить в баночки, укупорить и хранить в холодном месте.

Салат «Охотничий»

1 кг лука, 1 кг моркови, 1,5 кг капусты, 1,5 кг огурцов, 2 кг зрелых помидоров, 1 кг сладкого перца, 0,5 ст. уксуса, 10 ч. л. соли, 10 ч. л. сахара, 20 горошин черного перца, 1 л растительного масла.

Все овощи порезать кусочками, влить масло и уксус, всыпать соль, перец, сахар, перемешать, разложить по литровым банкам и стерилизовать не менее часа. Закатать и оставить до охлаждения.

Ассорти «Изысканное»

На 3-х литровую банку: по 1 огурцу, яблоку, груше, по 2 помидора и болгарских перца, по 2-3 сливы, крупные дольки чеснока и цветной капусты, 1-2 кусочка кореньев хрена, по 1 корешку петрушки и сельдерея, 1 зонтик укропа, кружок лука, белокочанная капуста, 0,5 ч. л. лимонной кислоты, 1 ст. л. сахара. Рассол. На 3 л воды - 3 ст. л. соли.

В банку уложить целиком все овощи и фрукты, кроме белокочанной капусты, которую нашинковать и добавить до верха банки. Всыпать сахар и лимонную кислоту. Всыпать соль в воду, довести до кипения и кипятить до полного растворения соли. Влить рассол до верха банки, накрыть крышкой и стерилизовать 15 мин, после чего закатать и оставить охлаждаться.

Дорогие читатели!

Мы продолжаем конкурс «Лето в банке» и ждем ваши оригинальные рецепты заготовок на зиму. Победители конкурса получают следующие призы:

1 место - 1000 рублей,

2 место - 500 рублей,

3 место - 300 рублей.

Итоги конкурса будут подведены в одном из октябрьских номеров газеты. Присылайте ваши письма по адресу: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, редакция газеты «Готовим Вкусно». В письмах обязательно указывайте свои фамилию, имя и отчество, почтовый адрес, если есть - телефон.

ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!

Салат «Тещин язычок»

5 кг сладкого перца, по 3 кг помидоров и кабачков, 4 головки чеснока, 1 ст. растительного масла, 100 г 5% уксуса, 0,5 стручка горького перца, 2 ст. л. сахара; соль по вкусу.

Кабачки очистить от кожицы и семян, нарезать через всю длину тонкими ломтиками («язычками»). Помидоры, сладкий и горький перец пропустить через мясорубку, поставить на огонь и довести до кипения. Опустить «язычки», добавить масло и сахар, посолить. Варить 30 мин. В конце варки добавить уксус и измельченный чеснок. Дать покипеть еще 5 мин и сразу расфасовать по банкам. Герметично укупорить и оставить до охлаждения.

Томатная паста с яблоками

1,5 кг помидоров, 1 кг яблок, 500 г лука, 2-3 зубчика чеснока, 2 ст. л. соли.

Яблоки очистить от кожуры и удалить сердцевину. Помидоры нарезать ломтиками, яблоки дольками, лук измельчить. Положить все в кастрюлю и на маленьком огне распарить под крышкой. Измельчить толкушкой и варить уже без крышки на маленьком огне, постоянно помешивая, 35 мин. Добавить растертый с солью чеснок и протереть через сито. Снова поставить на огонь и уварить до густоты повидла. Сразу расфасовать и герметично укупорить.

Напиток «Клюковка»

1 кг клюквы, 300 г сахара, 300 г воды.

Клюкву бланшировать 2-3 мин в горячей воде, размять деревянной толкушкой, добавить сахар и воду, в которой бланшировались ягоды, тщательно перемешать и оставить на 10-12 ч. Затем профильтровать через марлю, разлить по бутылкам и плотно укупорить пробка.

Огурцы квашенные

На 3-х л банку: 80 г соли, 5-6 горошин черного перца, 5-6 веточек укропа, по 4-5 листьев хрена, смородины, вишни, дуба, 0,5 стручка горького перца, 3-4 дольки чеснока.

Вымыть огурцы и замочить их на 4-6 ч в холодной воде. Плотно уложить в банки. Сделать рассол. Положить соль в воду, поставить на огонь и довести до кипения. Кипятить до полного растворения соли. Залить рассол в банки, прикрыть крышками и оставить на 3 дня для брожения. Затем рассол слить в кастрюлю и закипятить, а огурцы и банку промыть от белого налета. На дно банки положить очищенные дольки чеснока, часть порезанных листьев хрена и укропа, перец горошком, горький перец. Плотно уложить огурцы, сверху и между ними листья вишни, смородины, дуба, стараясь, чтобы они были ближе к стенкам банки - красиво смотрится, затем положить оставшиеся листья хрена и укроп. Залить все горячим рассолом, накрыть крышкой и герметично укупорить.

Ассорти «Летнее»

По 3 баклажана, сладких перца и луковицы, 5-6 бурых помидоров, 1 головка чеснока, по 100 г растительного масла и уксуса, 250 г воды, 1 ст. л. соли.

Сладкий перец очистить от плодоножек и семян. Баклажаны, перец, лук и помидоры порезать кубиками, чеснок измельчить. Добавить подсолнечное масло, воду, уксус и соль, поставить на огонь, довести до кипения и варить 20-30 мин. Расфасовать по банкам и закатать.

Кетчуп «Царский»

1 кг яблок, 700 г абрикосов, 300 г лука, 2 головки чеснока, 2 ст. сахара, 1,5 ч. л. черного молотого перца, 1 ч. л. соли.

Абрикосы очистить от кожуры и косточек, у яблок удалить кожицу и сердцевину. Яблоки, абрикосы, лук и чеснок мелко порезать, перемешать, добавить сахар, перец, соль, поставить на медленный огонь и варить до загустения. Сразу расфасовать по банкам и закатать.

Аджика «Краснодарская»

5 кг помидоров, 4-5 кг свеклы, по 1 кг сладкого перца и моркови, 200 г чеснока, 4-5 стручков горького перца, 200 г растительного масла, 150 г уксуса, по 150 г сахара и соли.

Подготовленные овощи пропустить через мясорубку, добавить соль, сахар, влить растительное масло, поставить на небольшой огонь и варить 1,5 ч, постоянно помешивая. За 30 мин до окончания варки влить уксус.

Горячую аджику разложить по банкам, закатать, накрыть плотной тканью и оставить на 10 ч для охлаждения.

Огурцы «Закусочные»

2 кг небольших огурчиков, 5-10 соцветий укропа, корень хрена. Заливка: 2 л воды, 4 ч. л. соли. Маринад: 2 л воды, 10 ч. л. уксуса, 3 ст. л. сахара.

Соль растворить в воде и залить тщательно промытые огурцы на 2 ч. В отдельной кастрюле смешать воду, сахар и уксус, поставить на огонь и довести до кипения. Брать по 2 огурчика, опускать их в кипящий маринад. Доводить до кипения и сразу вынимать. Корень хрена очистить и нарезать на мелкие кусочки. Укладывать в банки рядами огурцы, добавляя соцветия укропа и по несколько кусочков хрена. Залить огурчики горячим маринадом и сразу же закатать. Огурчики будут готовы уже через 4 недели.

Клименко Н. Ю., г. Алексеевка Белгородской обл.

Соус «Овощной»

На 10 банок по 0,5 л: 700 г сладкого перца, по 500 г баклажанов, моркови и лука, пучок зелени петрушки, 600 г растительного масла, по 5 горошин черного и душистого перца. Заливка: 1 кг 700 г томатной массы, приготовленной из 2 кг помидоров, 90 г соли.

У баклажанов удалить плодоножки, нарезать кружочками и обжарить в масле. Сладкий перец очистить от семян и плодоножек, промыть и нарезать кусочками. Морковь, лук и зелень промыть в проточной воде. Лук нарезать кольцами, морковь - соломкой и обжарить их в растительном масле. В приготовленную заливку добавить все ингредиенты (зелень предварительно измельчить), поставить на медленный огонь и варить 60 мин. Сразу расфасовать по банкам. Стерилизовать под закрытыми крышками 30 мин и герметично укупорить.

Заливка. Помидоры порезать дольками, поставить на маленький огонь и проварить до размягчения, затем протереть через сито, снова поставить на огонь и уварить массу вдвое от первоначального объема. В конце посолить.

Варенье из лесной земляники

1 кг лесной земляники, 1,2-1,3 кг сахара; лимонная кислота на кончике ножа.

Ягоды протереть, положить в миску, пересыпать сахаром. Поставить в прохладное место на 6-8 ч. Затем на слабом огне довести до кипения, отставить на 15-20 мин. Повторить процедуру 5-6 раз до полной готовности ягод. Перед концом последней варки всыпать лимонную кислоту. Горячее варенье расфасовать по банкам и герметично укупорить.

Кетчуп «Застольный»

2 л густой томатной массы, сделанной из 2,5 кг помидоров, 100 г сахара, 3 ст. л. уксуса, 0,5 ч. л. молотого красного перца, 5 бутонов гвоздики, по 1 ч. л. молотых корицы, мускатного ореха, душистого перца; 3 ст. л. соли.

Приготовить томатную массу. Помидоры пропустить через мясорубку, поставить на огонь, довести до кипения, варить 5 мин и протереть через сито. В томатную массу добавить сахар, соль, специи. Варить 30 мин. Влить уксус и варить еще 10 мин. Расфасовать по банкам и герметично укупорить.

Повидло из крыжовника

1 кг крыжовника, 800 г сахара, 1 ст. воды.

Ягоды промыть, всыпать в кастрюлю, влить воду, довести до кипения и варить 10 мин. Затем снять с огня и охладить в течение 5-8 мин. Протереть через сито, добавить сахар, перемешать, довести на огне до кипения и уварить до готовности. Расфасовать по банкам, дать остыть и накрыть бумажными крышками.

Клименко Н. Ю., г. Алексеевка Белгородской обл.

Огурцы с рябиной

2 кг огурцов, 500 г рябины, 70 г сахара, 30 г соли, 50 г яблочного уксуса, 1 л воды.

У огурцов обрезать кончики. Уложить вертикально в подготовленные банки. Переложить ошпаренными кипятком гроздьями рябины. Развести в воде сахар, соль, уксус, довести до кипения и залить в банки. Снова вылить в кастрюлю и повторить процедуру, и так три раза, после чего банки закатать, перевернуть вниз горлышком и оставить до охлаждения.

Видакова М. А. г. Новомосковск

Повидло из винограда

1 кг белого и 0,5 кг красного винограда.

Виноград слегка размять, чтобы выделился сок, пассировать на огне до размягчения. В горячем виде протереть через сито (при охлаждении происходит быстрое желирование).

Протертое желе положить в широкую эмалированную посуду и варить на сильном огне при помешивании, доведя объем массы до 1/3 первоначально го объема. Повидло переложить в высушенные и прогретые банки и закатать.

Суханова С. В., г. Оренбург

Царское изумрудное варенье

1 кг незрелых крупных ягод крыжовника, 1,4 кг сахара, 100 г + 10-12 шт. крупных листьев вишни, 3 ст. воды.

100 г вишневых листьев промыть, залить водой, поставить на огонь и довести до кипения. Снять с огня, охладить и слить отвар для дальнейшего использования. Крыжовник хорошо промыть под проточной водой, сделать боковые надрезы и булавкой удалить семена. Ягоды залить вишневым отваром и поставить на 12 ч в холодное место. Затем слить сок в отдельную посуду, добавить сахар, поставить на огонь и довести до кипения. Варить сироп до полного растворения сахара. Полученным сиропом залить крыжовник, поставить на огонь, довести до кипения и варить 15 мин. За 2-3 минуты до окончания варки всыпать оставшиеся промытые вишневые листья, которые уже не вынимать. Готовое горячее варенье вместе с листьями расфасовать по банкам и укупорить. Здесь возможны два варианта: либо закатать жестяными, либо накрыть глубокими капроновыми крышками. Главное - не переварить варенье, иначе ягоды пожелтеют. При правильной технологии они должны быть изумрудно-зеленого цвета.

Букарева Г. С., г. Белгород

ВЬЮЩАЯСЯ КЛУБНИКА!

КЛУБНИКА «ГИГАНТА»

- ягоды величиной, как небольшое яблоко, весом 50-60 г.
- плодоносит в июне и июле.
- сроки высадки - август-сентябрь.

5 саженцев - 439 руб.
10 саженцев - 689 руб.

Для того, чтобы получить саженцы, нужно разборчиво заполнить купон и отправить его по адресу: Россия, Белгород, 308000, или заказать телефоном:

(495) 5-444-83-9 (Москва) или (495) 648-00-70.

Вы получите посылку с саженцами в специальной упаковке в своем почтовом отделении наложенным платежом. Оплата при получении на почте. Товар отправляем непосредственно перед сроком высадки (август-сентябрь) www.domcad.net

Заказавшим до августа - 5% скидки!

Артикул	Название товара	Цена	К-во
101	ВЬЮЩАЯСЯ КЛУБНИКА		
102	КЛУБНИКА «ГИГАНТА»		

почтовый индекс _____ телефон _____

область _____ район _____ город _____

улица _____ дом _____ кв. _____

Ф.И.О. _____

Гото1

вьется, как виноградная лоза
• плодоносит от июня до октября
• многолетний сорт
• можно высаживать, как на огороде, так и на балконе

5 саженцев - 439 руб.
10 саженцев - 689 руб.



Десерт «Жар и холод»

1-й вариант: 250 г вишни или малины, 1 порция сливочного мороженого, 100 г сахара.

2-й вариант: 100 г плиточного шоколада, 0,5 ст. молока или сливок, 1 порция сливочного мороженого.

Ягоды смешать с сахаром, сложить в кастрюлю и кипятить на сильном огне 5-6 мин. Горячую смесь выложить на мороженое и подавать.

Шоколад положить в кастрюльку и растопить на огне при постоянном помешивании, соединить со сливками или молоком, нагревать еще 1,5 мин на сильном огне, затем вылить на мороженое и подавать.

От редакции. Мы сделали оба варианта. Сладкоежки! Присоединяйтесь! Восхитительный десерт!

Новости для любителей мороженого

Из Австрии

Один из производителей австрийского мороженого и австрийская почтовая служба выпустили серию почтовых марок, ароматизированных запахами, характерными для мороженого - ванили, сливок, печенья, земляники и миндального ореха. Аромат проявляется после того, как обратная сторона марки будет облизана. Серия марок не распространяется обычным способом. Для того чтобы приобрести одну марку, нужно купить десять порций мороженого, произведенного хитрыми мороженщиками.

Из Японии

Уж кого-кого, а японцев трудно удивить мороженым с нетрадиционным вкусом - с кусочками говяжьего языка, например, или с кактусом. С появлением необычных видов мороженого в Токио завелась и традиция устраивать ежегодные тематические мероприятия, которые проходят в одном из национальных парков Японии. Здесь можно попробовать все сумасшедшее разнообразие, на которое только способны извратиться кондитеры-мороженщики. Такие дегустации привлекают множество гурманов-экстремалов, однако не все возвращаются сюда второй раз. Тем не менее, попробовать мороженое со вкусом жареного баклажана или змеи стоит



хотя бы один раз, убеждены японцы. Традиционно такие выставки длятся вплоть до 30 сентября.

Из Америки

Самым быстрым едоком мороженого в мире отныне является Патрик Бертолетти, восходящая звезда по скоростному употреблению пищи. Он проглотил 6,63 л ванильного мороженого за 8 минут. Событие произошло в Манхэттене, в ресторане «Водный клуб», который славится своим мороженым.

На счету у Бертолетти уже есть несколько рекордов: в январе 2006 года он съел 11 штук 300-граммовых сэндвичей с говядиной за 10 минут, в феврале - 900 г шоколада за 7 минут, в марте - 2,6 кг соленой говядины с капустой за 10 минут и 5 кг лаймового пирога за 8 минут. Своими учителями Бертолетти считает знаменитую Соню Томас - «Черную Вдову» - и Рича ЛяФевра. В числе конкурентов называет единственного Такеру Кобаяси, которого мечтает пережить в один прекрасный день.

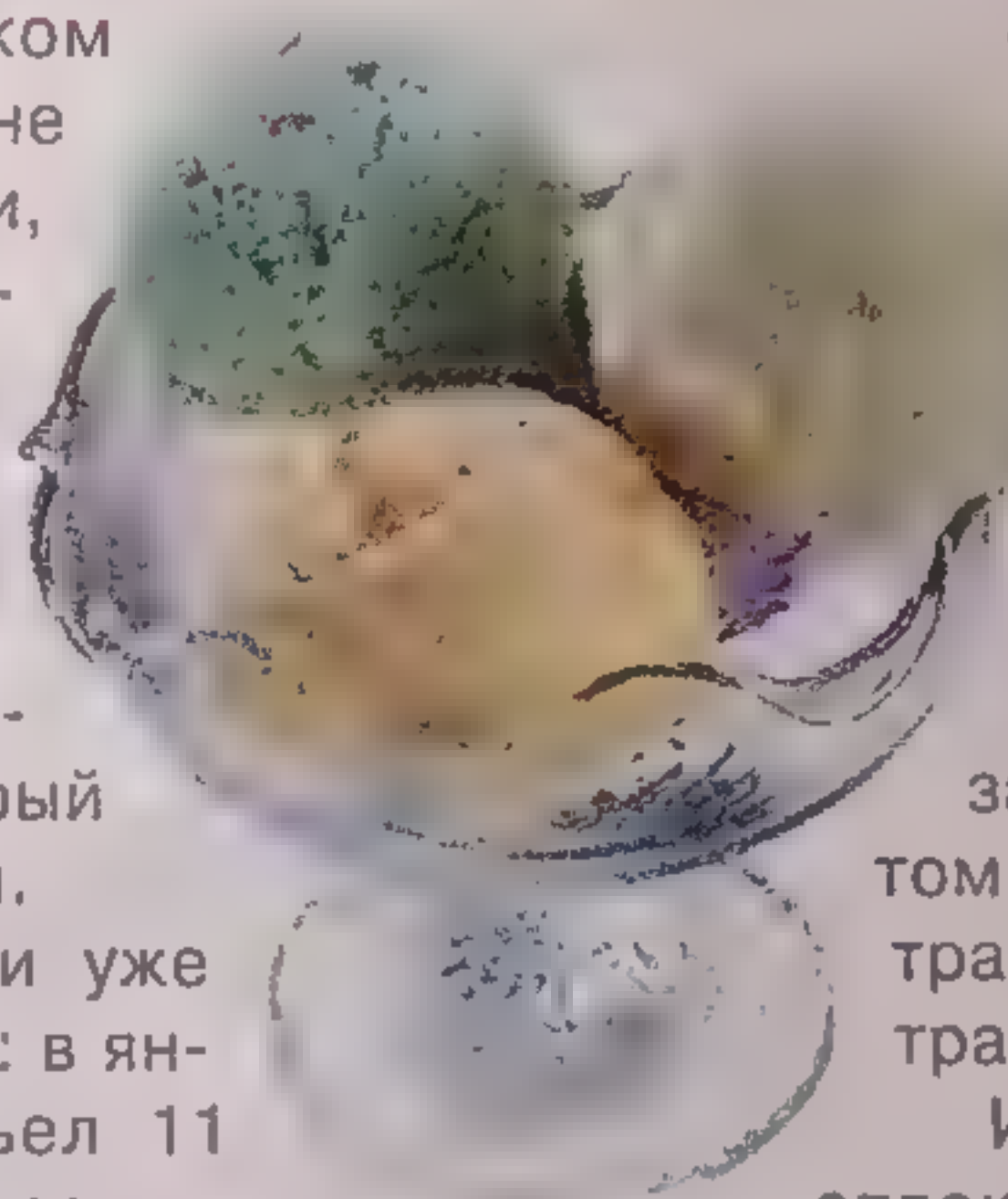
Из Италии

Мороженое становится одним из самых ходовых продуктов во время летнего сезона в Италии. За лето каждый итальянец съедает около 2,5 кг этого десерта.

Чуть больше половины населения позволяет насладиться этим десертом хотя бы один раз в неделю. Каждый третий за этот же срок ест его 4-5 раз. Наблюдения за потреблением мороженого пока-

зали, сто 55% людей съедает его после обеда, 45% - после ужина. Однако, с каждым годом все больше утверждается тенденция заменять этим десертом одну из основных трапез дня, то есть завтрак, обед или ужин.

Итальянцы больше отдают предпочтение сливочным сортам мороженого, чем фруктовым. Самыми любимыми сортами являются шоколадное, ореховое, лимонное и клубничное. За ними следуют кремовое, пломбир с шоколадной крошкой и фисташковое.



Улыбнитесь!

Сидят двое новых русских в ресторане. У одного весь стол завален деликатесами: свинина, икра, шампанское, торты. Другой ест овсяную кашу.

Первый спрашивает второго:

- Ты почему ешь овсянку?

- Врач запретил все остальное.

- Ха! Мне мой тоже вначале запретил, а я дал ему 500 \$, он мне все разрешил.

Салат «Цезарь» с цыпленком

7-8 листьев салата, 200 г вареного куриного филе, 200 г вареных или консервированных грибов, 1 помидор. Для заправки: 100 г майонеза, 2 ст. ложки тертого сыра, сок 1/4 лимона, 1 зубчик чеснока.

➤ Грибы нарезать ломтиками, куриное филе и помидор – кубиками, 1/2 нормы салатных листьев порвать на небольшие кусочки, все смешать.

➤ Приготовить заправку: соединить майонез, сыр, лимонный сок, добавить пропущенный через чесночницу чеснок и перемешать.

➤ Смесь из грибов и куриного мяса выложить горкой на оставшиеся листья салата и полить заправкой. Перед подачей к столу перемешать.

Горбуша с ананасами

1 горбуша, 200 г майонеза, 2 луковички, 1 баночка репчатых ломтиков ананаса, 1/2 стакана тертого сыра.

➤ Горбушу отделить от костей и нарезать порционными кусками, лук нарезать тонкими кольцами.

➤ Куски рыбы выложить на противень, каждый смазать майонезом, сверху полить, лук, ломтики ананаса и посыпать сыром.

➤ Запекать в духовке при 180° С в течение 20-25 минут.

Жареный сыр

300 г сыра, 2 яйца, 1 стакан панировочных сухарей, растительное масло для жарки.

➤ Сыр нарезать на кусочки размером 3x4, толщиной 1-1,5 см, яйца взбить.

➤ Кусочки сыра обмакнуть в яйцо, затем обвалять в панировочных сухарях, повторить эти действия 2-3 раза.

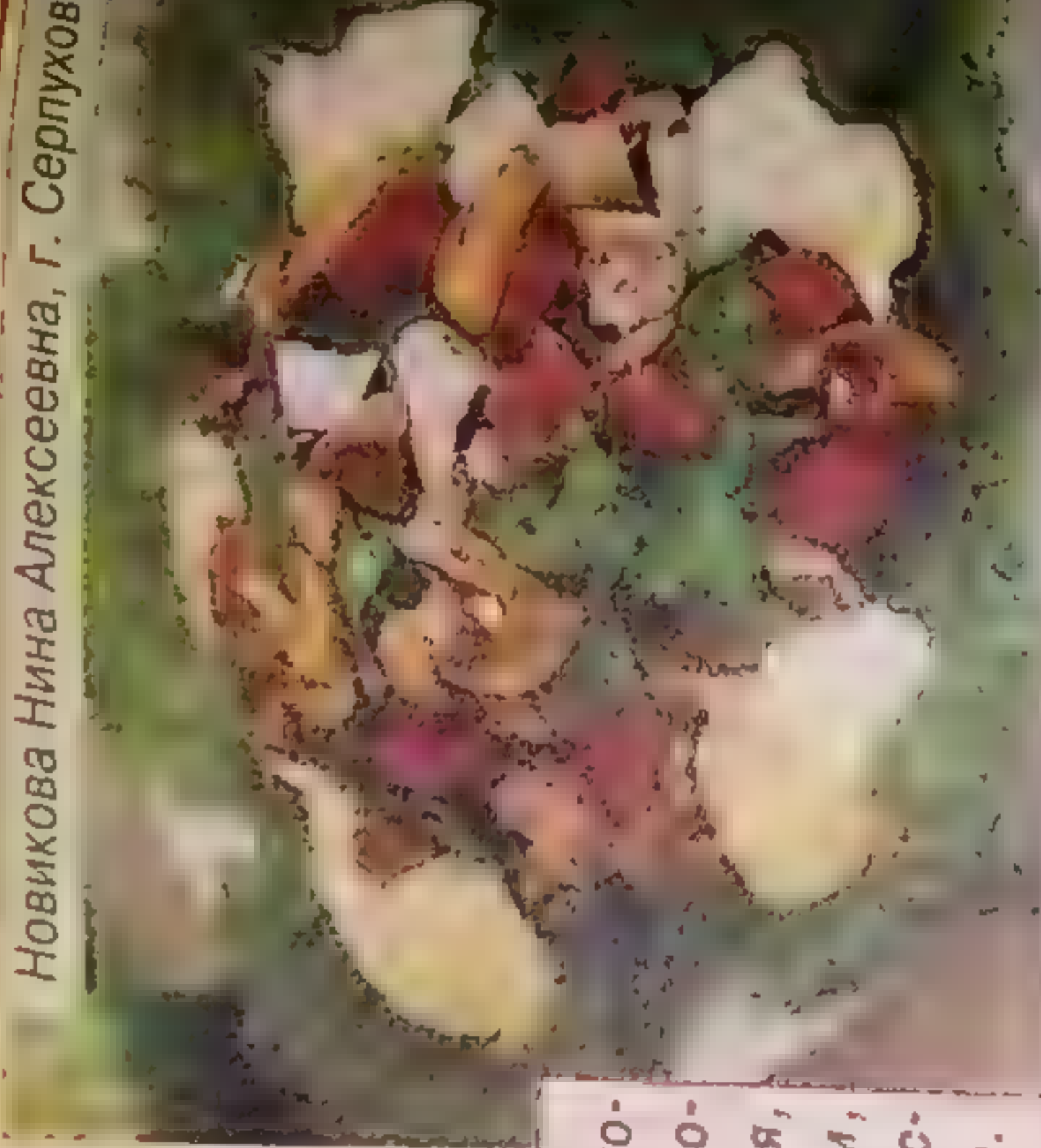
➤ Опустить кусочки сыра в раскаленное масло и обжарить с двух сторон до образования корочки. Подавать сыр горячим.

➤ **От редакции.** Для этого блюда лучше всего подойдет сыр сулугуни. Обмакивать в яйцо и панировочные сухари нужно обязательно несколько раз, чтобы корочка стала толстой и расплывенный сыр не потерял свою

Хозяйке на заметку!

➤ Для заправки салатов можно применять, кроме майонеза и сметаны, растительное масло, смешанное с уксусом, солью, перцем и сахаром. Для придания салатам различных вкусовых оттенков в заправку добавляют горчицу, другие соусы.

Новикова Нина Алексеевна, г. Серпухов

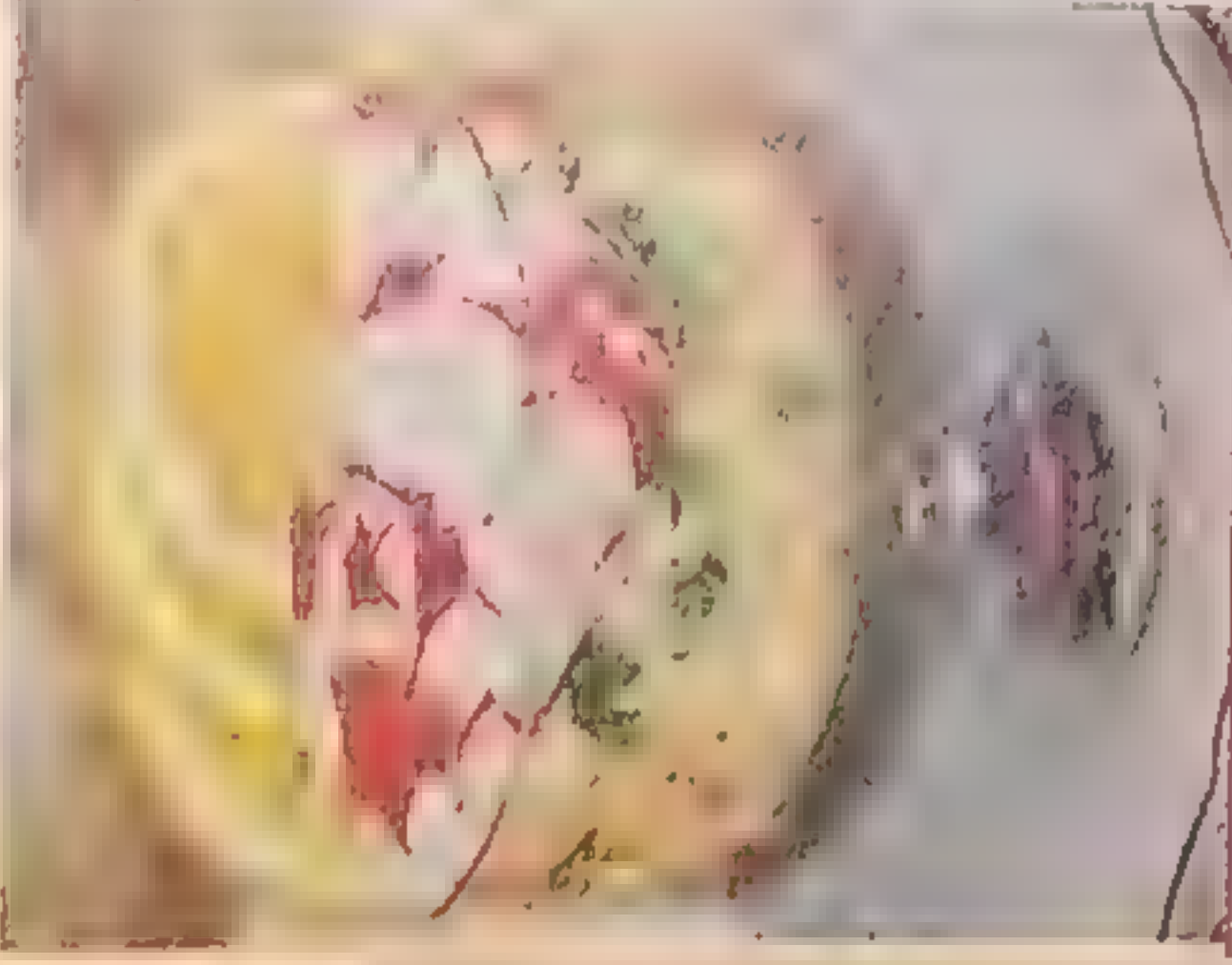


➤ **От редакции.** Чтобы аромат чеснока хорошо чувствовался, но не был резким, можно натереть чесноком листья салата.

«Морской прилив»

200 г крабовых палочек, 1/4 чашки капусты, 1 ст. ложка репчатой зелени лука и петрушки, 100 г майонеза, 3 ломтика лимона, соль – по вкусу.

➤ Крабовые палочки нарезать тонкими кольцами, капусту нашинковать. Смешать капусту с зеленью, посолить и выложить в салатник, сверху уложить крабовые палочки, полить майонезом и украсить ломтиками лимона. Перед употреблением выдавить в салат сок из ломтиков лимона и перемешать.



➤ **От редакции.** Салат недорогой, легкий, прекрасно подойдет и для праздничного стола, и для будней.

Улыбнись!

- Можно у вас быстро перекусить?
- Да, у нас есть готовые блюда. Вам предложить за десять или за двадцать долларов?
- А какая между нами разница?
- Разница большая: десять долларов!

- Официант, у меня в супе муха! Замечайте!
- Сожалею, сэр, но мух больше нет.

Куриный паштет в тесте

Бурлина Татьяна Евгеньевна, г. Орел



Для паштета: 250 г мякоти жареной курицы, 1 морковь, 1 луковичка, 1 сладкий перец, соль, черный молотый перец – по вкусу, 2-3 ложки сливочного масла для жарки.

Для теста: 1 стакан муки, 60 г маргарина, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки сметаны, 2 яйца. Для оформления: 1 маринованный огурец, 4-5 шт. маслин, зелень петрушки.

➤ Приготовить паштет: морковь и лук нарезать, обжарить в масле вместе с мякотью курицы пропустить через мясорубку. Массу посолить, поперчить и взбить. Перец очистить от семян и нарезать соломкой.

➤ Приготовить тесто: соединить муку, маргарин, сахар, сметану, 1 яйцо и замесить тесто. Раскатать тесто в 2 полосы толщиной 0,5 см. На одну полосу выложить 1/2 нормы паштета, затем – нарезанный перец, сверху – оставшийся паштет. Закрепить все второй полосой и защипнуть края.

➤ На поверхности сделать несколько проколов, смазать взбитым яйцом и выпекать при 200°С в течение 15-20 минут.

➤ Перед подачей к столу нарезать на порции, оформить ломтиками маринованного огурца, маслинами, зеленью.

Помните поговорку «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу»? Завтрак – вещь, несомненно, очень важная, хотя каждый его видит по-своему. Кто-то довольствуется на завтрак только чашечкой кофе, кто-то булочкой или бутербродом, ну, а некоторые стараются подкрепиться основательно, так, чтобы, не задумываясь о хлебе насущном, прожить до обеда. Пожалуйста! Мы предлагаем вам рецепты на разные вкусы – солидные сосиски в капусте, сладкие бутерброды, сытная ветчина. Выбирайте, готовьте и не забывайте, что лучшая приправа к завтраку – это ваша искренняя улыбка!

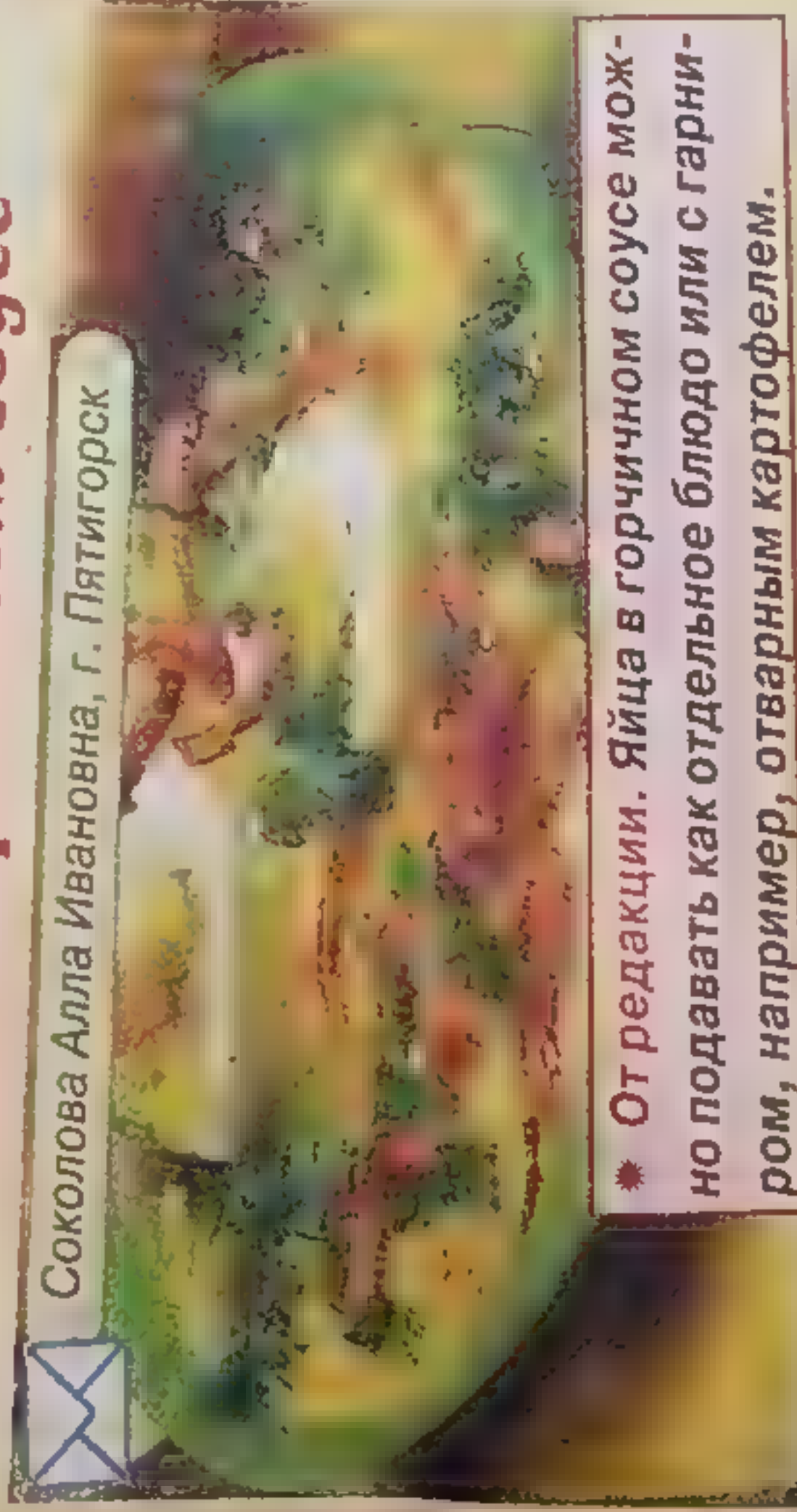
Ветчина, жаренная с сыром

2 ст. ложки муки, 2 яйца, 200 г ветчины, 200 г сыра, 3 ст. ложки растительного масла, соль и черный молотый перец – по вкусу, помидор, укроп, листья салата для украшения.

- Муку смешать с солью и перцем. Яйца взбить.
- Ветчину и сыр нарезать тонкими ломтиками и соединить попарно, обмакнуть в яйца, обвалять в муке и обжарить на разогретом масле.
- Готовые ветчинно-сырные ломтики выложить на листья салата и оформить кружочками помидора и веточками укропа.

Яйца в горчичном соусе

Соколова Алла Ивановна, г. Пятигорск



✳ От редакции. Яйца в горчичном соусе можно подавать как отдельное блюдо или с гарниром, например, отварным картофелем.

2 яйца, 50-60 г сливочного масла, 1 яичный желток, 1 ч. ложка белого вина, 1/2 ч. ложки лимонного сока, 1/2 стакана молока, 1 ч. ложка горчицы, 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 2 ломтика ветчины или бекона, 2 ст. ложки резаного зеленого лука, соль, черный молотый перец – по вкусу, растительное масло для жарки.

- ✳ Приготовить соус: яичный желток взбить с вином на водяной бане, постепенно добавив растопленное сливочное масло, лимонный сок и перемешать. Полученную смесь соединить с кипящим молоком и варить 1 минуту, затем добавить горчицу, зеленый горошек, посолить, поперчить и кипятить еще 5 минут.
- ✳ Яйца отварить «в мешочек», ветчину нарезать соломкой и обжарить в масле.
- ✳ Яйца очистить, разрезать пополам, опустить в соус, посыпать ветчиной и зеленым луком.

Бутерброды «Шоколадно-ореховые»

✳ От редакции. Просто, но такой завтрак очень нравится детям, тем более что он не только вкусный, но и питательный.

4 ломтика белого хлеба, 50 г шоколадного масла, 2 ст. ложки измельченных орехов (арахис, грецкий, фундук).

- ✳ Ломтики хлеба намазать маслом, сверху посыпать орехами.



Яичница с брынзой и луком

4 яйца, 50 г брынзы, 3 ст. л. рубленого зеленого лука, 2 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

- Брынзу натереть на крупной терке.
- Вылить в миску яйца, перемешать их с луком и брынзой, посолить. Жарить на разогретом сливочном масле.

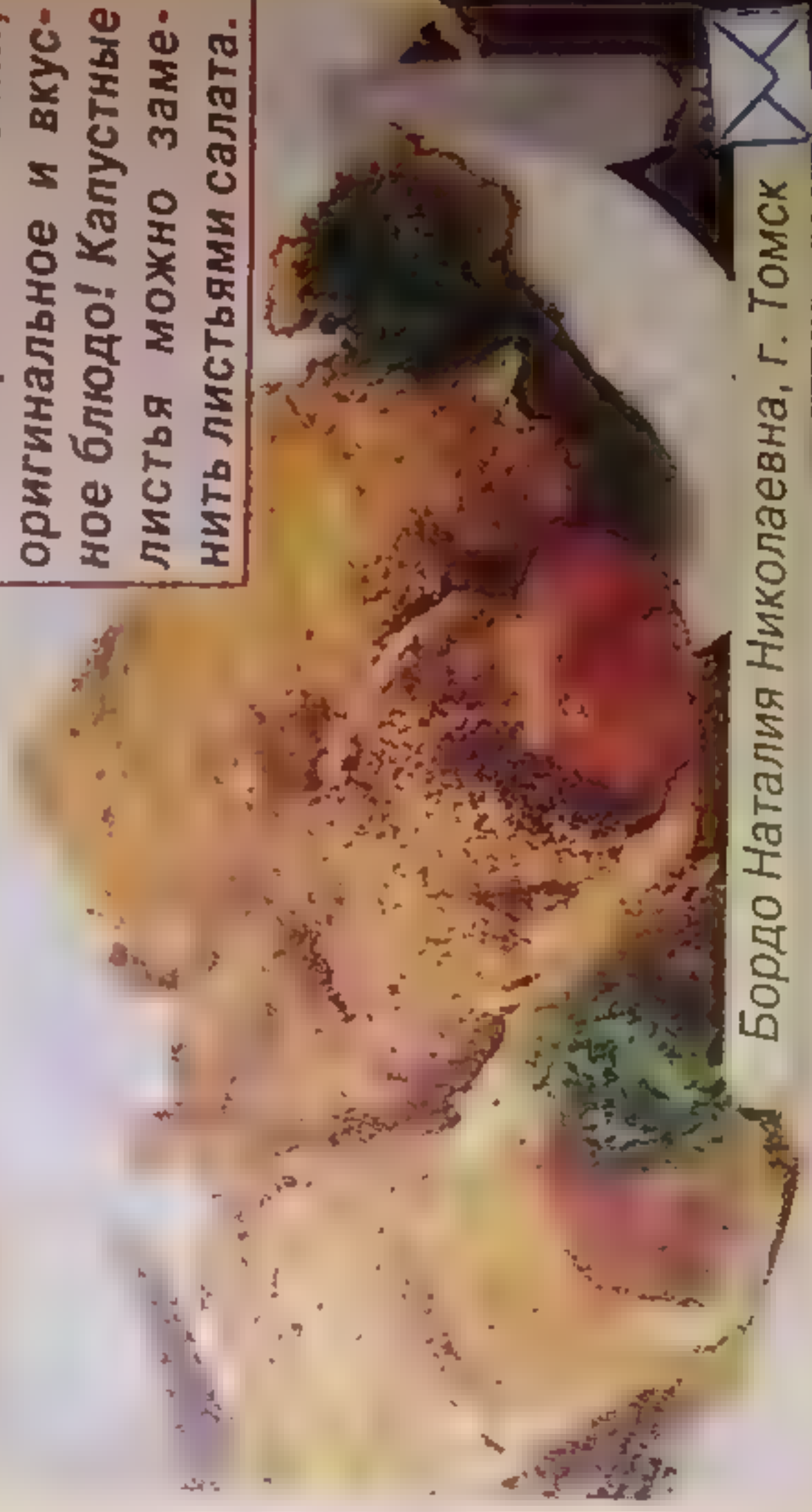
Картофель с яблоками

5-6 картофелин, 5 кислых яблок, 1 стакан воды, 2 ст. л. сахара, 100 г сала, 2 луковицы, перец и соль – по вкусу, 2 сардельки.

- ✳ Картофель отварить в подсоленной воде до готовности.
- ✳ Разрезать яблоки на 4 части, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками. Залить водой, добавить сахар и варить 15 минут, пока яблоки не разварятся.
- ✳ Картофель размять, ввести в него яблоки с сиропом, при необходимости досолить и поперчить. Нарезать сало кубиками, лук – колечками, слегка обжарить и посыпать ими картофель.
- ✳ Сардельки нарезать на ломтики, обжарить их и также выложить на картофель.

Сосиски «К завтраку»

✳ От редакции. Легкое в приготовлении, оригинальное и вкусное блюдо! Капустные листья можно заменить листьями салата.



Бордо Наталия Николаевна, г. Томск

4 сосиски, 4 капустных листа, 4 узких ломтика сыра, 4 веточки петрушки, 1 яйцо, 1/2 стакана панировочных сухарей, соль – по вкусу, растительное масло для жарки.

- ✳ Капустные листья опустить в кипящую воду и варить в течение 5 минут.
- ✳ На каждой сосиске сделать продольный надрез, вложить в него ломтик сыра, веточку петрушки и обернуть все листом капусты.
- ✳ Обернутые сосиски обмакнуть во взбитое с солью яйцо, затем обвалять в панировочных сухарях и обжарить в масле до румяной корочки.

Бебер Марина Георгиевна, г. Анна, Саратовская обл.



★ **От редакции.** Грибы, рыба и томат – сочетание нетрадиционное, но очень вкусное!

- ★ В кипящий бульон положить предварительно замоченные грибы, картофель, рыбу и варить в течение 8-10 минут, затем добавить спассерованный лук, томат-пюре, огурцы, специи и варить еще 5 минут.
- ★ Перед подачей заправить солянкой сметаной, оформить зеленью петрушки.

Русская рыбная солянка

500-700 г рыбы, 2 луковицы, 5-6 картофеля, 2-3 соленых огурца, 1 морковь, 150 г томат-пюре, 2,5-3 л воды, 1/4 стакана сушеных грибов, 2-3 шт. лаврового листа, 4-6 шт. черного перца горошком, соль, сметана – по вкусу, сливочное масло для жарки, зелень петрушки для оформления.

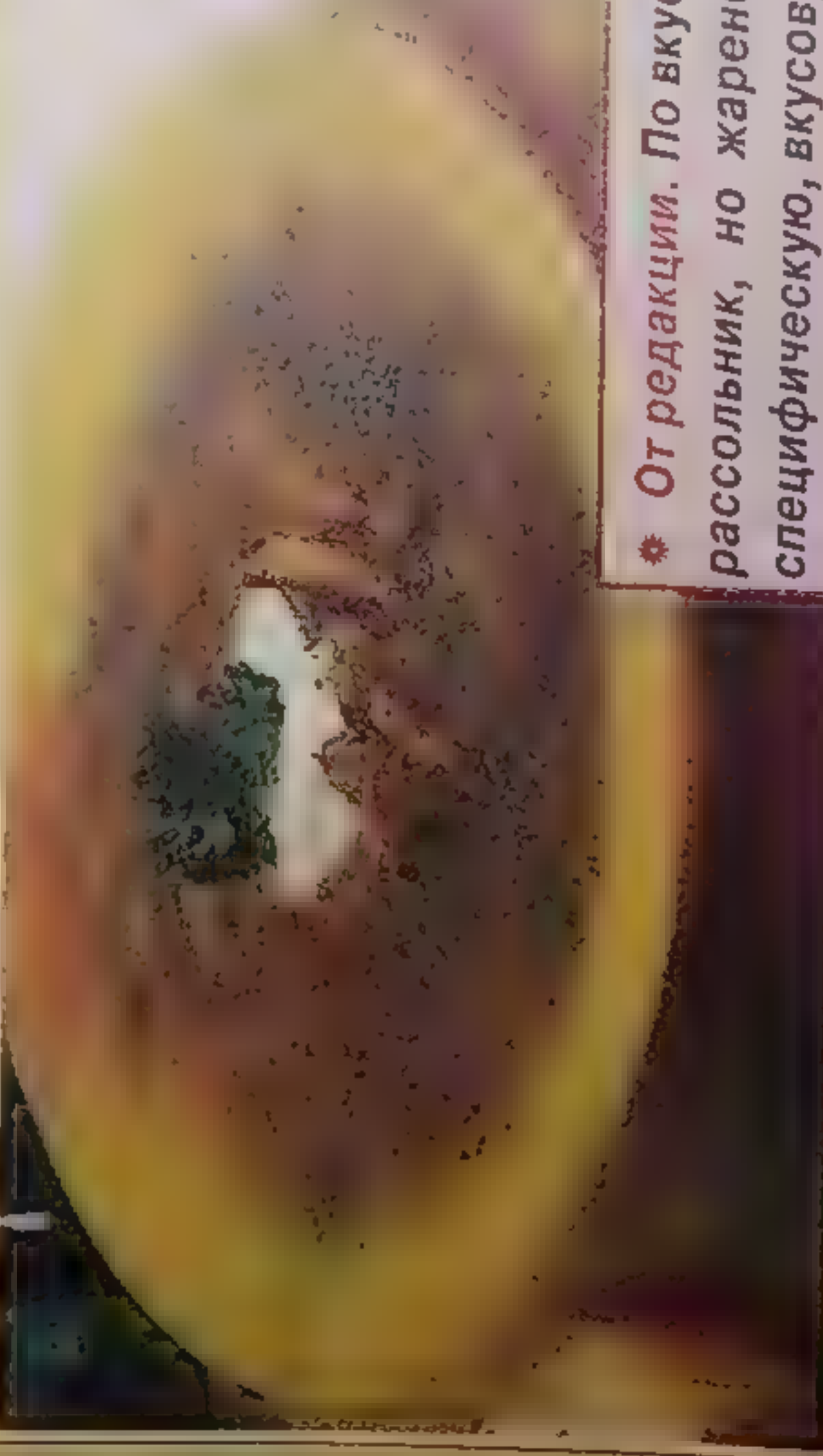
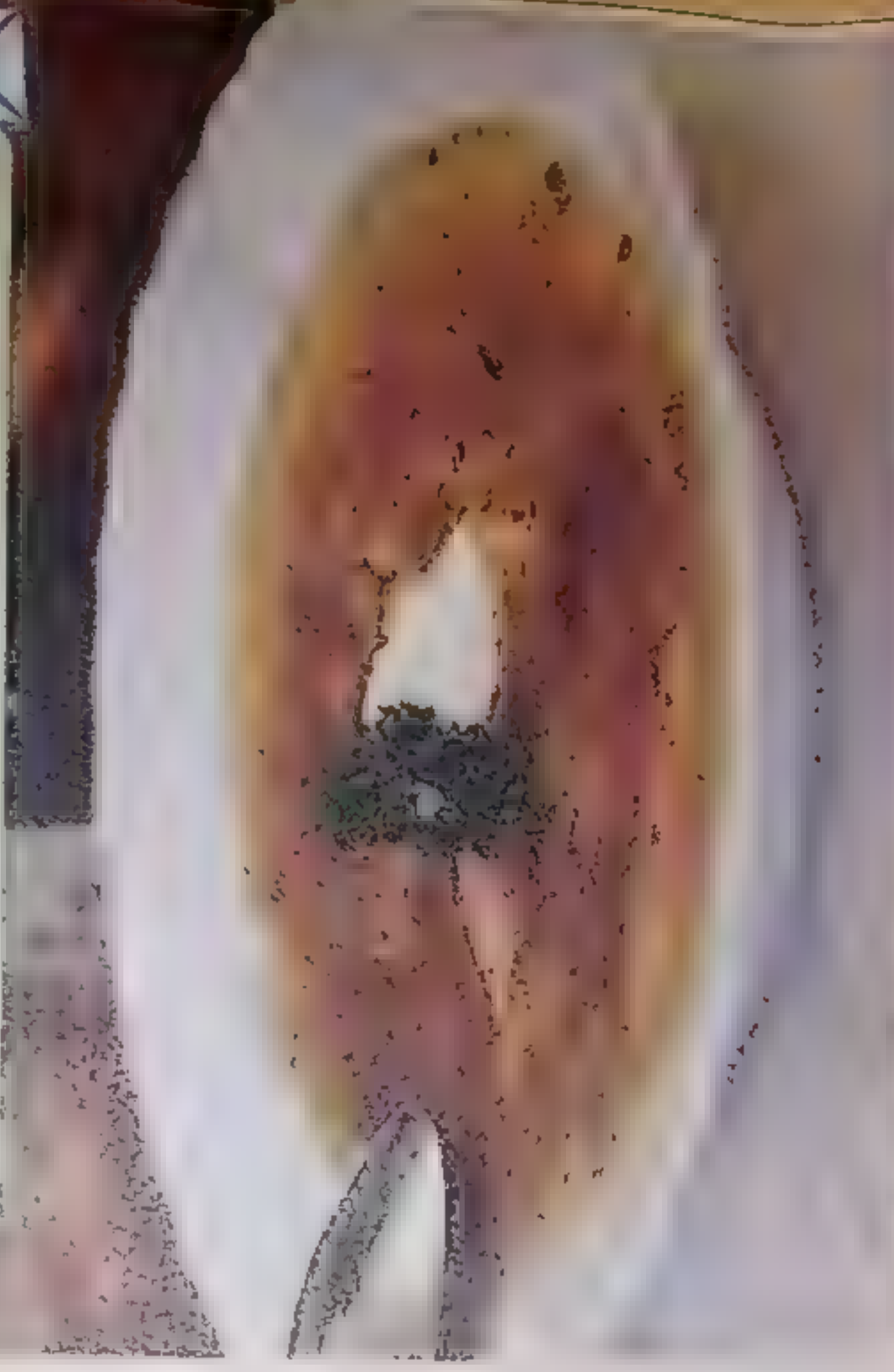
- ★ Рыбу очистить и разделить филе с кожей от костей. Из костей и голов сварить в подсоленной воде бульон, добавив в него одну луковицу и морковь. Готовый бульон процедить. Рыбное филе нарезать на порционные куски.
- ★ Оставшийся лук нарезать полукольцами, огурцы и картофель – ломтиками. Отдельно спассеровать в масле лук и томат-пюре.

Куриный суп с гречневой крупой

1/2 курицы, 2,5 л воды, 2 картофелины, 2 моркови, 2 луковицы, 3 ст. ложки гречневой крупы, 2-4 горошины душистого перца, 1-2 лаврового листа, соль, сметана – по вкусу, растительное масло для жарки, зелень петрушки для оформления.

- ★ Отварить курицу в подсоленной воде до готовности, добавив по одной очищенной моркови и луковице.
- ★ Бульон процедить, курицу вынуть, мясо отделить от костей и нарезать небольшими кусочками.
- ★ Картофель нарезать кубиками и положить в кипящий бульон, затем, через 2-3 минуты, всыпать гречневую крупу.
- ★ Оставшиеся морковь и лук нарезать соломкой, спассеровать в масле и выложить в кастрюлю. Добавить куриное мясо, душистый горошек, лавровый лист и варить до готовности. Подавать суп, заправив сметаной и оформив зеленью петрушки.

Дашько Людмила Тимофеевна, г. Новокузнецк



Суп из телятины с огурцами

400 г телятины (или говядины), 2 л мясного бульона, 2-3 соленых огурца, 2 сладких перца, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка лимонного сока, сметана – по вкусу, сливочное масло для жарки, зелень петрушки для оформления.

- ★ Мясо и все овощи нарезать соломкой, мясо, лук и морковь по отдельности обжарить в масле.
- ★ Все продукты соединить, залить горячим бульоном и варить в течение 15-20 минут.
- ★ Готовый суп заправить лимонным соком, перед подачей добавить сметану, зелень петрушки.

★ **От редакции.** По вкусу суп немного напоминает рассольник, но жареное мясо привнесит свою, специфическую, вкусовую нотку. Очень аппетитно!

Швейцарский суп с сыром

1 литр мясного бульона, 0,5 ч. ложки семян тмина, 1 ломтик черствого белого хлеба, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан тертого сыра, 1 стакан сливок, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, соль и черный молотый перец – по вкусу.

- ★ В бульон всыпать тмин, поставить на огонь, довести до кипения и варить на медленном огне в течение 10 минут. За 2 мин. до окончания приготовления в бульон всыпать, непрерывно помешивая, сыр, посолить, поперчить, добавить сливки и снять с огня.
- ★ Ломтик хлеба нарезать маленькими кубиками и обжарить на сковороде в сливочном масле до золотистого цвета.
- ★ Готовый суп подавать горячим, посыпав зеленью и гренками.

Молочный суп с корицей

1/2 л молока, 2 ст. ложки мелких макарон, 1 ст. ложка изюма, 2 ст. ложки сахара, соль на кончике ножа, 1/4 ч. ложки корицы.

- ★ В молоко добавить соль, сахар и довести до кипения.
- ★ В кипящее молоко всыпать макароны, добавить корицу и варить в течение 5-7 минут, затем положить изюм и продолжать варить до готовности.
- ★ Подавать можно как в горячем, так и в холодном виде.

★ **От редакции.** Суп очень нравится детям и сладкоежкам.



Рыба по-астурийски

500 г щуки, 1 луковица, 1 стакан воды, 1/2 стакана белого вина, 1 ч. ложка тертого шоколада, 100 г свежих шампиньонов, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка топленого масла, по щепотке молотых гвоздики и корицы, соль, черный молотый перец – по вкусу, растительное масло для жарки.

➔ Приготовить соус: лук мелко нарезать, обжарить с мукой в растительном масле, затем влить постепенно воду, вино, добавить шоколад, гвоздику, корицу и перец. Грибы нарезать ломтиками и обжарить в растительном масле.

➔ Рыбу очистить от костей, нарезать на порционные куски, уложить в смазанную топленным маслом посуду, залить соусом, добавить грибы, посолить и тушить в течение 25-30 минут.

➔ От редакции. Рыба получилась очень мягкая, сочная, шоколад придал ей легкую горчинку, вино – терпкость.

Фальшивая котлета

1 яйцо, по 1 пучку зелени петрушки и укропа, 2/3 стакана панировочных сухарей, сметана – по вкусу, растительное масло для жарки.

➔ Зелень мелко нарезать, соединить с сухарями и яйцом и хорошо перемешать.

➔ Обжарить с двух сторон в масле до готовности. Подавать со сметаной.

➔ От редакции. Не смотрите скептически на ингредиенты этих котлет, они получаются очень вкусные. Из 4-х человек, пробовавших эти котлеты, никто не смог угадать, из чего они. Кстати, если Вы возьмете панировочные сухари со специями, вкус станет еще более интересным.



Борисенок Ирина Ивановна, г. Краснодар

нить) и обжарить в масле на сильном огне до золотистого цвета.

➔ Приготовить соус: 1/2 стакана маринада смешать с майонезом и сметаной.

➔ Залить курицу с луком соусом и тушить на слабом огне в течение 30 минут.

Курица «От Ирины»

1 курица, 100 г майонеза, 100 г сметаны, растительное масло для жарки. Для маринада: 2 луковицы, 1-2 лавровых листа, 1 ст. ложка уксуса, 1 л воды, 1 ст. ложка соли, по 1 ч. ложке укропа, петрушки, душицы, цедры апельсина, чая (черного или зеленого), паприки, по щепотке красного и черного перца, базилика.

➔ Приготовить маринад: уксус развести водой, лук нарезать полукольцами, соединить, добавить все остальные специи и приправы.

➔ Курицу разделить на порционные куски и поместить в маринад на 2-3 часа.

➔ Вынуть курицу и лук из маринада (маринад сохра-

➔ От редакции. Потрясающе вкусная курица! Ароматная, нежная, мягкая. На гарнир лучше подать рис или картофельное пюре.

«Ласточкины гнезда»

300 г говяжьего фарша, 2 вареных яйца, 2 ломтика хлеба, 1/4 стакана молока, 1 луковица, 2 ст. ложки резаной зелени петрушки, соль, черный молотый перец – по вкусу. Для соуса: 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан томатного сока.

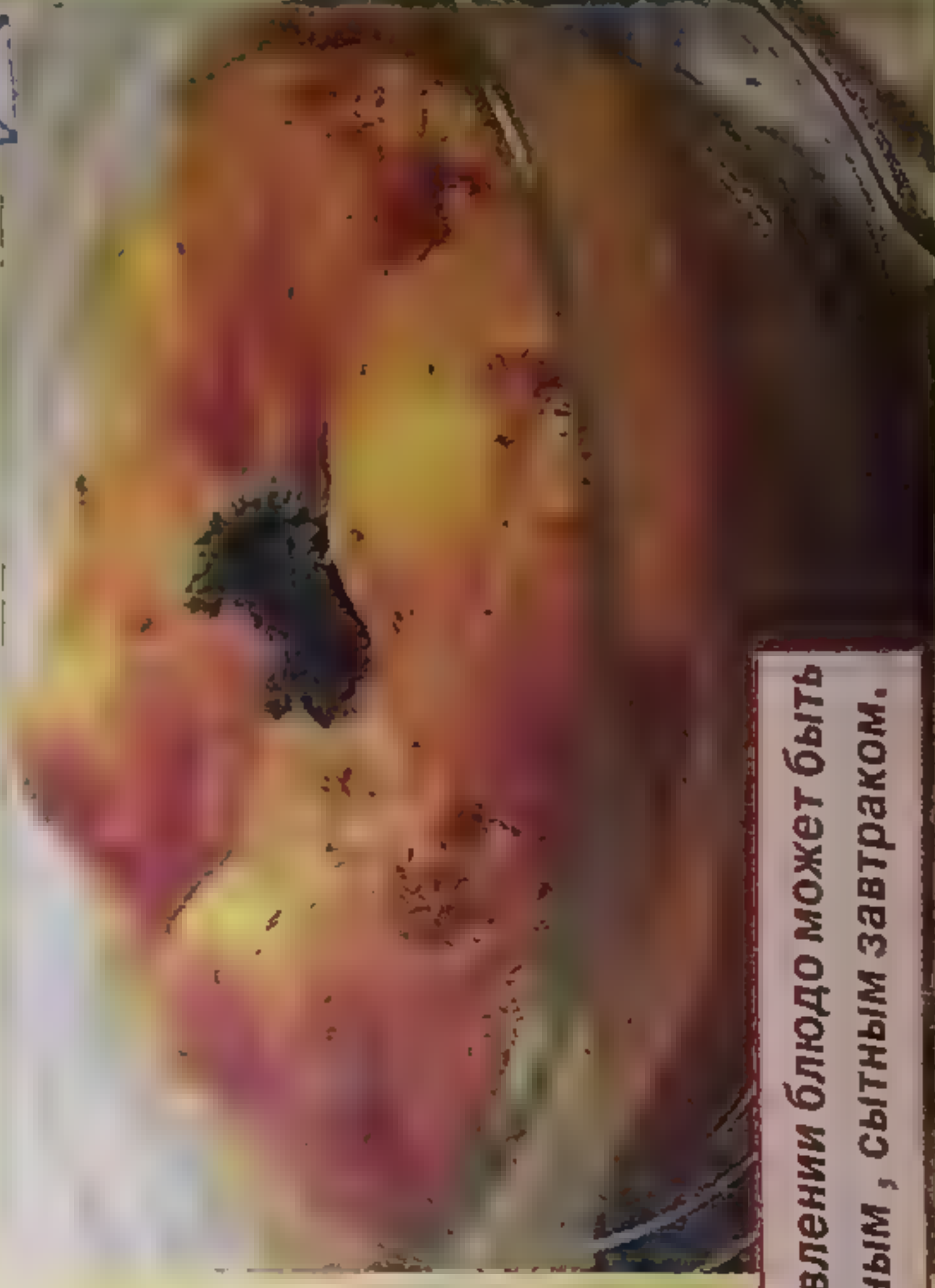
➔ Лук мелко нарезать, хлеб замочить в молоке, яйца разрезать пополам.

➔ Фарш смешать с луком, хлебом, 1 ст. ложкой зелени, посолить, поперчить и сформовать 4 шарика. В каждом сделать углубление и вложить в него половинку яйца белком вверх.

➔ Приготовить соус: муку спассеровать в масле, развести соком, добавить оставшуюся зелень, посолить, поперчить.

➔ Залить «гнезда» соусом и запекать в духовке в течение 25-30 минут.

➔ От редакции. Несложное в приготовлении блюдо может быть не только удачным ужином, но и плотным, сытным завтраком.

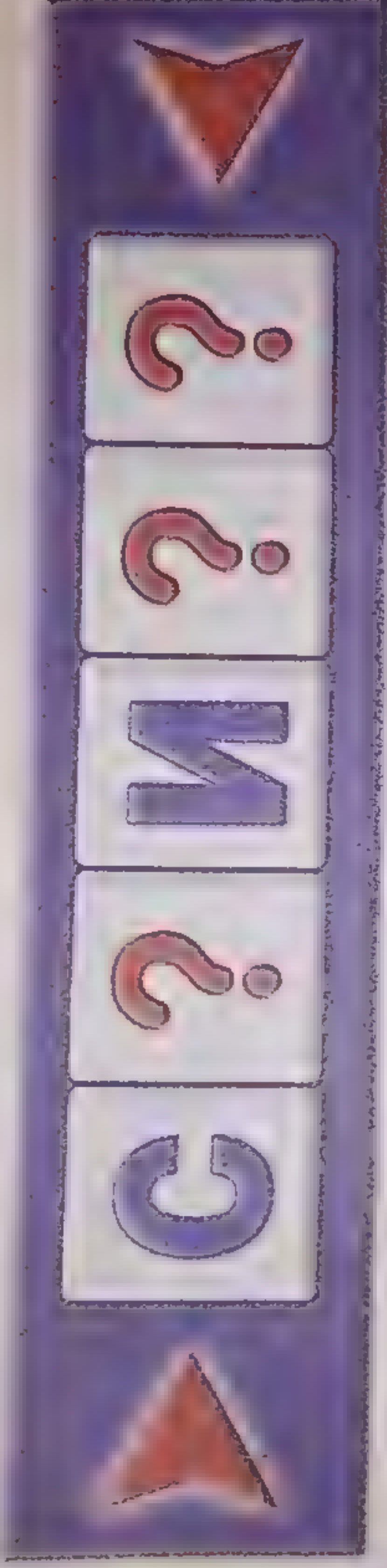


Егорова Валентина Александровна, г. Новгород

рублей

Составьте 4 разных слова и выиграйте!

- Сколько слов из 5 букв Вы сможете придумать с расставленными буквами «С» и «И»?**



**Впишите сюда
слова, которые
Вы составите:**



- Если Вы составите 4 разных слова,
Вы можете выиграть 300 000 рублей.

Морщиньтесь! Отправьте заботливый кичок чистая
с Вашим обществом незамыслена!



Подарок для ВАО

Независимо от того, сколько слов
Вы составите, Вы в любом случае
получите бесплатный подарок!

Вас ждет большой выбор товаров для дома, книжных новинок и бестселлеров, которые понравятся всей семье.

**САМЫЙ БЫСТРЫЙ СПОСОБ
ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В ИГРЕ**

ПОЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ

(495) 787-22-82

ИЛИ ОТПРАВЬТЕ КУПОН УЧАСТИЯ ПО ФАКСУ

(495) 789-65-77

07:00 to 22:00 06-06 09:00 to 21:00

* Из условий проведения акции, настоящая акция проводится ООО «ПочтаКлика» на протяжении с 01.12.2006 по 30.06.2007. Главный приз – 300 000 рублей – будет вручен через 30 дней после окончания акции в офисе компании под контролем специальной комиссии обладателей главного приза будет определен в финале акции, который состоится 30.06.2007. Не случайным образом, согласно «правил проведения маркетинговых акций, определения призовов и вручения призов», с учетом суммы заказа, даты поступления в магазин призов, и оплаты по данному заказу, включая стоимость его доставки, из числа всех зарегистрированных участников, выполнивших необходимые условия акции, регистрируется до 27.06.2007 (по почтовому адресу: «Маркетинговая акция») указанным в конверте.

ВЕСЬ КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ ПОДРОЗЫТРИШЕ 300 000 РУБЛЕЙ
СРОЧНО И ДОБРО ПОПЛАТИТЕСЬ ЗА ПОКУПКИ НА ДОМ

В ячейках ниже укажите слова, которые Вы составили:

Слово № 1

С	И	И
---	---	---

 Слово № 3

С	И	И
---	---	---

Слово № 2 ▲ С И

4 разных слова помогут Вам выиграть 300 000 рублей.

Фамилия											
Имя											
Пол:	<input type="checkbox"/> м.	<input type="checkbox"/> ж.									
Индекс	Адрес		Дата рождения:		число		месяц		год		
			Отчество								

Книга закончена
печатаки вышла на
всем экземпляры

1 ☐ Художественная литература
2 ☐ Развлекательная детская литература
3 ☐ Здоровье и красота
4 ☐ Всё о стройной фигуре
5 ☐ Кулинария, домоводство
6 ☐ Другое

Контактные телефоны:

дом. 181	код города	номер телефона
моб. 181		



507806

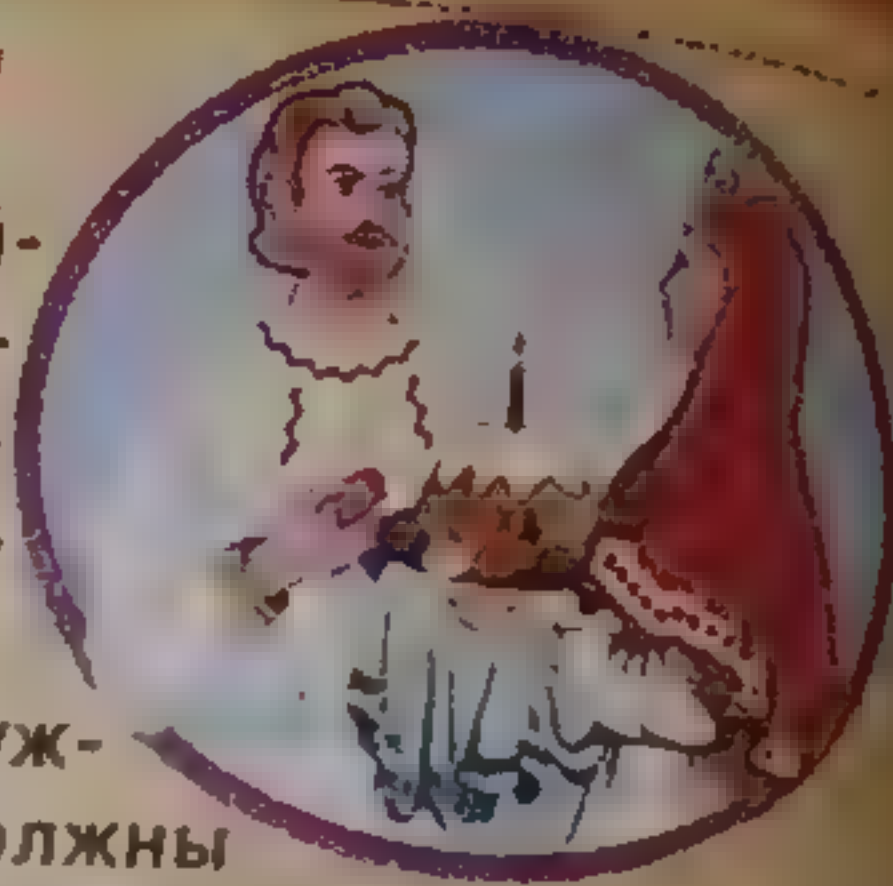
Настоящим я даю предварительное согласие оператору ООО «ГЛОБУС НА ДОМА», 127591, Москва, Дмитровское шоссе, дом 100 корпус 2 ОПРН 102/733994-037 на обработку и использование моих персональных данных, согласно ст. 3 ФЗ «О персональных данных» от 27.07.2006 (далее — Закон), в целях предоставления услуг связи. Установлю оператору, различными способами, в том числе путем осуществления автоматизированного доступа персональные данные, а также на их распространение. Согласен с тем, что оператор имеет право использовать мои персональные данные для оказания мне телекоммуникационных услуг, включая услуги по передаче информации в форме электромагнитных волн или в иных формах, предусмотренных Законом, и не несет ответственности за содержание переданных сообщений.

Ваша подпись:

Время, когда солнце танцует от радости

Так называют Пасху и с давних пор верят, что в этот день на рассвете солнце действительно прыгает и танцует. Пасха – самый светлый, самый радостный христианский праздник. По-весеннему яркое солнышко, праздничное настроение, предвкушение пасхального пира – от всего этого в душе наступает полное умиротворение и ощущение, что жизнь прекрасна!

А вот последняя неделя перед Пасхой для хозяюшек всегда очень напряженная. Нужно и квартиру убрать, и окна вымыть (есть такая народная примета – окна на Пасху должны быть чистыми), и дивные службы в Церкви не хочется пропустить. И, конечно, нужно приготовить пасхальный стол! Если Вы хотите, чтобы Ваша квартира наполнилась волшебным ароматом свежеспеченных куличей, чтобы Ваши дети помнили, что лучшая в мире хозяйка – их мама, воспользуйтесь нашими рецептами, советами и секретами приготовления главных пасхальных кушаний – кулича и пасхи.



Шахунова Елена Шаумяновна, г. Рязань



Пасхальный венок

500 г муки, 30 г прессованных дрожжей, 2 ст. ложки сахара, 1/2 стакана молока, 1/2 ч. ложки соли, цедра 1/2 лимона, 75 г сливочного масла, 2 яйца, мак, кунжут для посыпки, 3-4 вареных окрашенных яйца.

• Дрожжи развести в молоке с 1 ч. ложкой сахара и 1/2 ст. муки. Замесить и дать постоять 15 минут, пока опара не начнет пузыриться.

• К подошедшей опаре добавить растопленное масло, оставшийся сахар и муку, 1 яйцо, 1 белок, соль, натертую лимонную цедру и вымесить тесто. Скатать шаром и оставить на 30-40 минут, пока тесто не увеличится вдвое.

• Тщательно вымесить тесто, раскатать в форме прямоугольника и разрезать на 3 жгута. Сплести из жгутов толстую косу, придать ей форму венка и дать подойти 20 минут.

• Венок смазать взбитым желтком, посыпать маком и кунжутом, вдавить в тесто окрашенные яйца.

• Выпекать в духовке 30-40 минут при температуре 200°C. Подавать к столу с ломтиками сыра и ветчины.

• От редакции. Разговляются обычно сдобой, сыром, мясом и яйцом. Пасхальный венок, намазанный сливочным маслом, с ломтиками яйца, сыра и ветчины – отличная пасхальная трапеза.

Старинный пасхальный кулич «Обертух»

2 кг муки, 1,5 стакана сливок, 1/2 стакана молока, 5 яиц, 3/4 стакана топленого масла, 50-70 г прессованных дрожжей, 1/2 стакана сахара, молотая корица – на кончике ножа, цукаты, изюм, чернослив – по вкусу, сливочное масло для смазывания. Для глазури: 1 яичный белок, 1 ст. ложка сахара, пищевой краситель.

• Дрожжи развести в подогретом молоке, влить в кастрюлю, добавить теплые сливки, половину нормы муки и замесить тесто. Дать ему постоять в теплом месте 20-30 минут, накрыв кастрюлю, чтобы тесто хорошо поднялось.

• Яйца растереть с сахаром и влить смесь в тесто. Добавить топленое масло, оставшуюся муку, корицу и еще раз хорошо вымесить тесто до средней густоты. Поставить снова в тепло на 20-30 минут и дать ему хорошо подняться.

• Форму, в которой будет выпекаться кулич, смазать маслом, в середине формы поставить металлическую трубочку, диаметром до 10 см, также смазать ее маслом или обернуть фольгой.

• Готовое тесто разделить на 4-5 кусков, раскатать каждый в пласт, равный по величине дну формы и толщиной примерно 2-3 см, вырезать подходящей выемкой в середине куска кружочек теста.

• Уложить в форму, надев на подготовленную трубочку, первый пласт теста смазать его растопленным маслом, посыпать цукатами, изюмом и нарезанным черносливом, сверху уложить следующий, на него снова выложить цукаты, изюм и чернослив. Повторить эти действия со всеми слоями, последний пласт теста должен быть сверху.

• Форму заполнить тестом на 2/3 объема. Дать куличу хорошо подняться почти до верха формы и выпечь в духовке при 180°C до готовности.

• Готовый кулич осторожно вынуть из формы, переложить на блюдо и дать полностью остыть.

• Яичный белок взбить с сахаром, окрасить пищевым красителем и покрыть поверхность кулича получившейся цветной глазурью.





Горбачева Юлия Ильинишна, г. Череповец



Кулич шоколадный

6 стаканов муки, 50 г дрожжей, 15 штук яиц, 2 стакана сахара, 2,5 стакана очищенного миндаля, 1/2 стакана красного вина, 2 ст. ложки коньяка, 1/2 стакана воды, 2 ст. ложки цукатов, 1 ч. ложка молотой корицы, 1 ч. ложка молотой гвоздики, сок 1 лимона, 100 г шоколада для глазури.

• Приготовить опару из воды, 1 стакана муки и дрожжей и поставить на 20-30 минут в теплое место, чтобы она поднялась.

• Яичные белки отделить от желтков, желтки растереть с сахаром, миндаль измельчить.

• Когда опара подойдет, добавить яичные желтки с сахаром и остальные ингредиенты, кроме яичных белков и муки. Перемешать тесто и поставить на 30-40 минут в теплое место, чтобы оно поднялось.

• Яичные белки взбить в пену, вместе с мукой выложить в тесто и тщательно

перемешать до однородного состояния.

• Готовое тесто выложить в форму, заполнив ее до половины объема, дать ему еще раз подняться на 2/3 высоты формы и выпекать при температуре 180°C около 1,5 часов, проверяя готовность кулича с помощью деревянной палочки. Шоколад поломать на мелкие кусочки, растопить на водяной бане и покрыть им остывший готовый кулич.

➤ Для приготовления куличей используются только мокрые дрожжи!

➤ Куличное тесто месят как можно дольше, чтобы оно совершенно отставало от рук и от стола.

➤ Тесто должно подходить три раза: первый раз – когда подходит опара, второй – когда добавлены все продукты, в третий раз – когда тесто уложено в формы.

➤ Куличное тесто любит тепло и не любит сквозняков, куличи должны подходить в теплом месте при температуре 30-45°C.

➤ Тесто для кулича не должно быть жидким (куличи расплывутся и будут плоскими) или густым (куличи будут слишком тяжелыми и быстро зачерствеют), а такой плотности, чтобы его можно было разрезать ножом, и оно к ножу не прилипало, а при делении куличей не надо было бы подсыпать муку.

Кулич царский

4 стакана муки, 30 г дрожжей, 1,5 стакана сливок, 100 г сливочного масла, 1/2 стакана сахара, 15 яичных желтков, 1/2 ч. ложки молотого кардамона, 1/2 ч. ложки молотого мускатного ореха, 1 ст. ложка измельченного миндаля, 1/2 стакана цукатов, 1/2 стакана изюма без косточек, сливочное масло для смазывания, мука или панировочные сухари для посыпки формы. Для глазури: 1 яичный белок, разноцветная посыпка.

• Приготовить густую опару из 1/2 нормы муки, 1/2 стакана сливок, дрожжей и поставить ее на 30-40 минут в теплое место.

• В поднявшуюся опару положить растертые с сахаром и маслом яичные желтки и все остальные ингредиенты. Замесить тесто и поставить в теплое место на 2 часа, чтобы оно поднялось.

• Подошедшее тесто вымесить еще раз и выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями или мукой форму так, чтобы оно занимало не более 1/2 ее объема.

• Подождать, пока тесто, поднявшись, займет 3/4 объема формы, осторожно поставить кулич в духовку и выпекать при температуре 180°C примерно 45 минут.

• Яичный белок взбить в пену, покрыть им и посыпкой готовый кулич.

• От редакции. Для куличей с таким количеством сдобы лучше использовать не очень большие формы, чтобы куличи лучше пропекались.



Пасха с орехами

1 кг творога, 200 г сливочного масла, 400 г сметаны, 2-3 яичных желтка, 2 стакана сахара, 1/2 стакана изюма, 1/2 стакана измельченных орехов, 1 стакан цукатов.

• Творог протереть через сито и смешать с маслом и сметаной.

• Добавить растертые с сахаром яичные желтки, изюм, цукаты, орехи и тщательно все перемешать.

• Полученную творожную массу выложить в смоченную водой, выстланную марлей пасочницу, положить сверху гнет и убрать в холодильник на сутки.

• Готовую пасху накануне праздника выложить на блюдо и украсить цукатами.

Пасха шоколадная

1 кг творога, 300 г сливочного масла, 3/4 стакана сливок, 150 г шоколада, 1,5 стакана сахара, 1 пакетик ванильного сахара.

• Творог протереть через сито и смешать с маслом, постепенно подливая сливки, до получения однородной массы.

• Добавить сахарный песок, натертый на мелкой терке шоколад, ванильный сахар и вновь все тщательно перемешать.

• Полученную творожную массу выложить в устланную марлей пасочницу, положить сверху гнет и поставить на сутки в холодильник.



Саломатина Марина Геннадьевна, г. Шебекино, Белгородская обл.



От редакции. Честно говоря, готовя этот салат, мы даже не предполагали, что соединение таких обыкновенных продуктов даст такой оригинальный вкус. Салат поистине праздничный – яркий, вкусный, красивый!

Салат из копченой рыбы

200 г рыбы холодного копчения, 1/4 кочана капусты, 1 морковь, по 1/2 сладкого перца разных цветов, 1/3 банки консервированного зеленого горошка, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, соль – по вкусу, зелень петрушки для украшения.

✳ Капусту нашинковать, заправить уксусом и прогреть 1–2 минуты, затем охладить.

✳ Морковь и перцы нарезать тонкой соломкой (немного перцев оставить для украшения), филе рыбы – ломтиками.

✳ Соединить подготовленные продукты, добавить нарезанный мелкими кубиками лук, зеленый горошек, заправить маслом, посолить и перемешать.

✳ При подаче оформить салат ломтиками перцев и зеленью петрушки.

Мясное заливное ассорти

По 120–150 г ветчины, филе вареной курицы и вареной говядины, 2,5 стакана мясного бульона, 5 ч. ложек желатина, 1/2 стакана воды, 1 вареное яйцо, 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 1 вареная морковь, зелень петрушки для оформления.

✳ Желатин залить холодной водой, через 15 минут подогреть, соединить с бульоном и перемешать.

✳ Ветчину, филе курицы и мясо нарезать тонкими ломтиками, морковь и яичный белок – маленькими пластинками или фигурками.

✳ В формы для заливных блюд налить мясное желе слоем 0,5 см и охладить до желеобразного состояния.

✳ На слой желе красиво выложить фигурки из яичного белка и моркови для украшения и слой куриного мяса, залить новым слоем желе и охладить до застывания.

✳ Следующим слоем выложить ломтики ветчины, оформить их морковью, яичным белком, зеленым горошком, петрушкой и снова залить желе.

✳ После его застывания очередным слоем выложить ломтики говядины, оформить так же, как и предыдущие слои, снова залить желе и охладить до полного застывания блюда.

✳ Перед подачей к столу на несколько секунд опустить формы в горячую воду и выложить заливное на блюдо.

✳ Подавать, оформив веточками петрушки.

Осадченко Ольга Николаевна, г. Лиски, Воронежская обл.



От редакции. Те, кто хочет сделать ассорти еще богаче, могут добавить вареный язык, нежирный окорок, копченую колбасу. Для украшения можно использовать, кроме указанных ингредиентов, свежий огурец, зелень укропа.

Федорова Наталья Алексеевна, г. Новороссийск

Десерт «Пасхальные яйца»

4 шоколадных яйца (например, Киндер), по 1 упаковке вишневого и лимонного мусса (или желе), консервированные или замороженные фрукты для украшения.

✳ Муссы приготовить согласно инструкции на упаковке.

✳ У яиц аккуратно, по кусочкам, отломать макушки, наполнить их муссами и поставить в холод на 2–3 часа.

✳ Подавать, украсив сверху фруктами (вишенкой, долькой мандарина).

✳ От редакции. Десерт действительно пасхальный, оригинальный и при этом очень простой в приготовлении. Муссы можно использовать любые, фрукты и ягоды для украшения можно взять из варенья. Детям такой десерт очень понравится!

Крашенные яйца не только подают к праздничному пасхальному столу, их принято было дарить друг другу всю Пасхальную неделю. Яйцо издревле было символом нарождающейся и обновляющейся жизни. На этом представлении основано множество обычаев, существовавших у разных народов. Например, в России в некоторых местностях при возведении дома закладывали в фундамент яйцо, чтобы спорилась работа строителей, а счастье и благополучие не покинули его будущих хозяев.

Почкина Наталья Ивановна, г. Брянск



Караси «К гостевому столу»

3-4 карася, 500 г свежих грибов, 3 вареных яйца, 2 ст. ложки топленого масла, 3 ст. ложки муки, 2 ст. ложки резаной зелени укропа и петрушки, 3 ст. ложки сметаны, соль, перец – по вкусу, растительное масло для жарки.

• Рыбу почистить, разобрать на филе, посолить, поперчить, обвалить в муке и обжарить в масле.

• Грибы нарезать ломтиками, также обжарить в масле, соединить с рублеными яйцами и зеленью, посолить и перемешать.

• В смазанную топленным маслом форму выложить слоями грибную смесь, рыбу, снова грибы, сверху все полить сметаной, сбрызнуть оставшимся топленным маслом и запекать в духовке при 180°C в течение 20-30 минут.

«Шоколадные гнезда»



Акинина Людмила Егоровна, г. Муром

100 г кукурузных хлопьев, 200 г темного шоколада, 1 ст. ложка меда, 50 г сливочного масла, 15-20 маленьких шоколадных яиц (или упаковку M&M's).

• Шоколад разломать на кусочки и растопить на водяной бане, постоянно помешивая. Добавить масло, мед и перемешать.

• В получившуюся массу всыпать кукурузные хлопья и аккуратно перемешать.

• Сформовать ложкой небольшие «гнезда», выложить их на тарелку, тыльной стороной ложки в каждом сделать углубление и вложить в него маленькое шоколадное яйцо.

• Поставить на 1 час в холод.

✳ От редакции. Советуем: обязательно сделайте. Вкус ни с чем несравнимый! Мы даже подумали, не запатентовать ли нам это блюдо как новый десерт.



Курица в капустных листьях

2 куриные грудки, 4-5 капустных листьев, 100 г грибов, 3 ст. ложки резаной зелени петрушки и укропа, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, черный молотый перец, молотый мускатный орех – по вкусу, растительное масло для жарки, 5-6 шт. вареных или маринованных грибов, помидор, зе-

лень петрушки и укропа для оформления.

• Куриные грудки отварить до готовности в подсоленной воде, капустные листья бланшировать в кипятке.

• Одну куриную грудку разрезать на 2 части и обжарить в растительном масле. Вторую куриную грудку пропустить с грибами через мясорубку, добавить специи, зелень, размягченное сливочное масло и хорошо перемешать.

• Обжаренные куски грудки равномерно покрыть фаршем, завернуть в капустные листья и обжарить в растительном масле на сильном огне, через 2-3 минуты огонь уменьшить и жарить еще 3-5 минут.

• Подавать, оформив грибами, ломтиками помидора и зеленью.

Если Вы занятая женщина, но хотите, чтобы Ваш дом наполнился волшебным ароматом свежеспеченных куличей, чтобы Ваши дети прыгали около Вас от радости, и чтобы до конца своих дней помнили, что лучшая в мире хозяйка — их мама, воспользуйтесь нашими рецептами, советами и секретами приготовления главных пасхальных блюд и угощений.



Что это у тебя?

А это у меня кулич такой специальный!

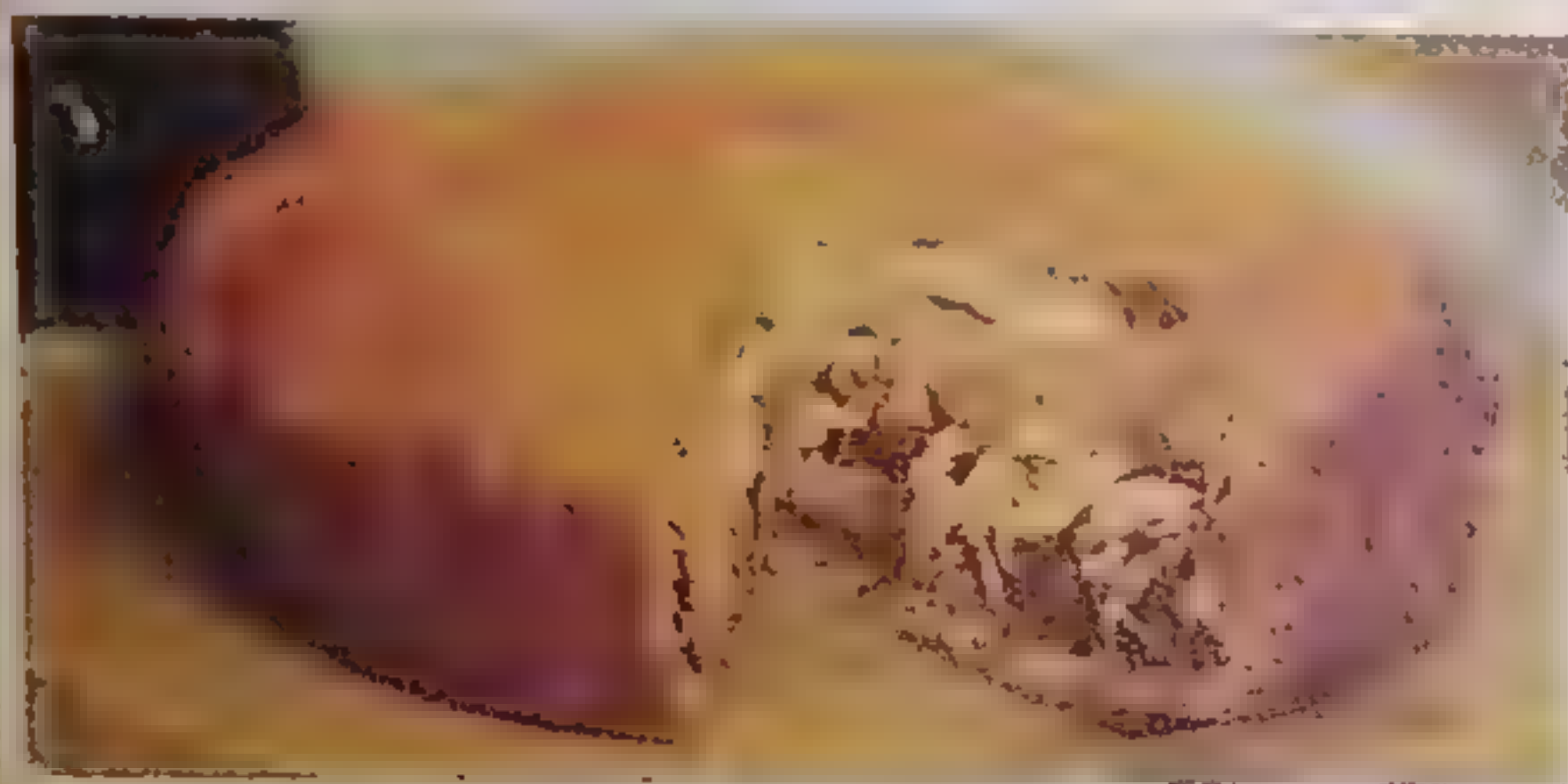
«Курник» от Ларисы Гузеевой

Для теста: 400 г муки, 100 г сливочного масла, 2 ст. л. сахара, 1/4 стакана молока, 1 яйцо, 3 ст. л. сметаны, 1 ч. л. соли, щепотка соды. Для блинчиков: 1 стакан муки, 1 стакан кипяченой воды, 1/2 стакана молока, 1/4 стакана кипятка, 1 яйцо, по щепотке соли и соды. Для начинки: 1 курица, 300 г грибов, 3 луковицы, 1 стакан риса, 4 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, растительное масло для жарки и смазывания. Для соуса: 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 1 стакан молока.



Фильм «Жестокий романс». И Лариса Гузеева, умирающая из-за любви к неотразимому Никите Михалкову... Сколько раз все мы смотрели этот фильм? Но Лариса Гузеева уже давно не бесприданница, ее муж - владелец нескольких ресторанов. Да и она талантлива не только в кино, но и на кухне. Родом она с Урала, где курник - традиционное праздничное блюдо. Конечно, при таком бизнесе мужа можно было бы дать рецепт более изысканного блюда, но, по мнению Ларисы, есть еда, от которой хорошо, потому что с ней связаны приятные моменты, и для нее это прежде всего уральские пельмени и курник.

- ★ Приготовить тесто: растопить масло, добавить молоко, сметану, яйцо, сахар и соль. Тщательно перемешать и постепенно всыпать муку с содой. Тесто замесить, накрыть и дать постоять 30-40 минут.
- ★ Приготовить блины: в воду, помешивая, всыпать муку, соль, соду, взбить до однородной массы. Добавить холодное молоко, все хорошо перемешать. Влить в тесто крутой кипяток, еще раз перемешать, дать немного остыть и добавить яйцо. Снова хорошо перемешать и выпекать блины на разогретой, смазанной маслом сковородке.
- ★ Курицу отварить (бульон сохранить), отделить мясо от костей и разделить его на волокна.
- ★ 2 стакана бульона уварить на среднем огне до 2/3 стакана. Рис отварить до готовности, смешать его с бульоном и зеленью.
- ★ Грибы и лук нарезать соломкой и по отдельности обжарить в сливочном масле до золотистого цвета.
- ★ Отделить 1/3 теста для «крышки», остальное раскатать в пласт и положить в смазанную маслом форму так, чтобы оно свешивалось через край



★ Приготовить соус: поджарить муку в масле до коричневого цвета и, помешивая, тонкой струйкой влить молоко. Варить на слабом огне 5-7 минут.

★ На тесто выложить рис, накрыть его блином, следующий слой - лук, накрытый блином, потом грибы - и опять блин, потом курица и снова слои в том же порядке до верха формы.

★ Верхний слой курицы залить соусом, накрыть «крышкой» из оставшегося теста, в центре «крышки» сделать отверстие для выхода пара и выпекать в духовке 1 час при 180°C.

«Телятина со сливами» от Ирины Аллегровой

500-700 г телятины (одним куском), 1 кислое яблоко, 4-5 шт. замороженных слив, 8-10 половинок ядер грецких орехов, 80-100 г сливочного масла, соль - по вкусу, растительное масло для жарки. Для гарнира: 1 яблоко, 1 морковь, 1 луковица, 4 ст. ложки уксуса, 1/2 стакана воды, зелень петрушки и укропа для оформления.

- ★ Мясо посолить, обжарить до полуготовности в растительном масле на сковороде, затем переложить на противень.
- ★ Сливы и яблоко очистить от сердцевин. Яблоко разрезать на дольки, сливы разрезать пополам и вложить в каждую половинку по ореху. Начиненные сливы и дольки яблока выложить на противне вокруг мяса, на каждую сливу сверху положить по кусочку сливочного масла, накрыть все фольгой и запекать в духовке при 170°C в течение 1 часа, затем фольгу снять и запекать еще 20-30 минут.
- ★ Яблоко нарезать дольками, лук - полукольцами, морковь натереть на средней терке. Лук и морковь замариновать на 15 минут в смеси воды и уксуса.
- ★ Готовое мясо выложить на блюдо, нарезать на порционные куски, вокруг выложить сливы, запеченные и свежие яблоки, морковь, лук, оформить зеленью.



Ирина Аллегрова, похоже, не только «императрица» отечественной эстрады, но и королева кухни. Торт, который она сама испекла и украсила, недавно был продан на аукционе за весьма приличную сумму, причем многие упорно не хотели верить, что это - творение рук певицы. Но, оказывается, Ирина очень любит готовить и делает это с удовольствием. Фирменных рецептов у нее множество, и это - один из них.



★ От редакции. Во время приготовления блюда Вы будете просто изнывать в предвкушении его пробы - аромат запеченного мяса и слив просто потрясающий! Впрочем, также как и вкус. Если вместо телятины возьмете говядину, лучше ее замариновать - будет мягче.

«Чахан» от Ларисы Рубальской

В своем творчестве Лариса Рубальская частенько касается кулинарной темы, например, «Как вкусно я варю варенье, как жарю кур с румяной корочкой!» Или вот еще: «Жизнь у бабы не конфета, а компот из мышьяка». Понятно, что если человек с таким пониманием пишет о приготовлении пищи, значит, знает в этом толк. Лариса с мужем очень любят блюда из риса и с удовольствием делятся их рецептами.



300 г риса, 2-3 моркови, 2 луковицы, 2 яйца, 100 г ветчины, соевый соус, кетчуп – по вкусу, 2 ст. ложки резаного зеленого лука, растительное масло для жарки.

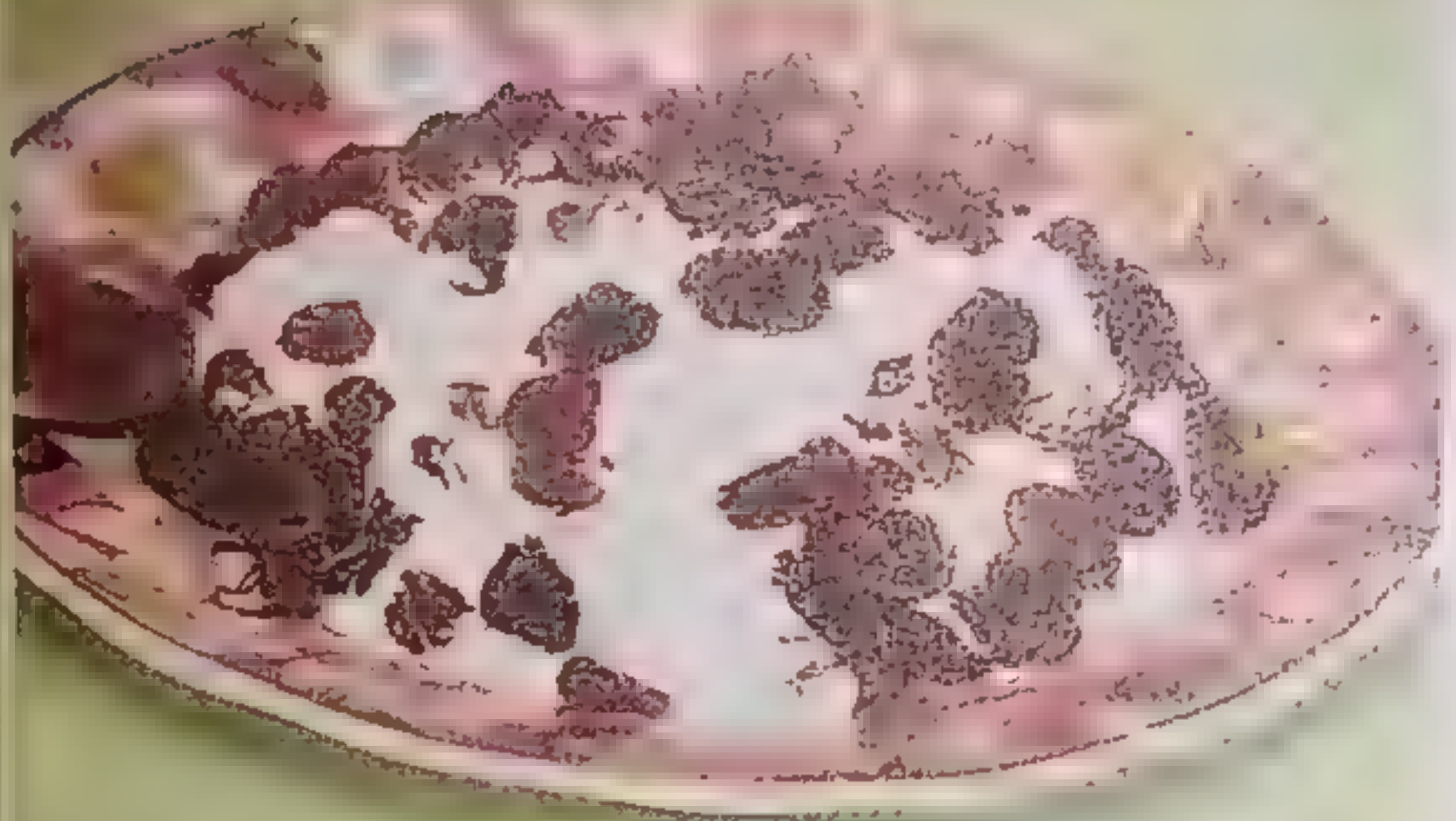
- ★ Рис отварить до готовности.
- ★ Морковь натереть на средней терке, лук и ветчину нарезать соломкой, все обжарить.
- ★ Смесь соединить с

рисом, вбить яйца, добавить соевый соус и кетчуп, перемешать и подержать на огне до загустения яиц.

- ★ Подавать, посыпав зеленым луком.



Десерт от Брэdda Пита «Мороженое по-гречески»



100 г мороженого, 2 ст. ложки изюма, 50 мл коньяка, 1/2 стакана жирных сливок.

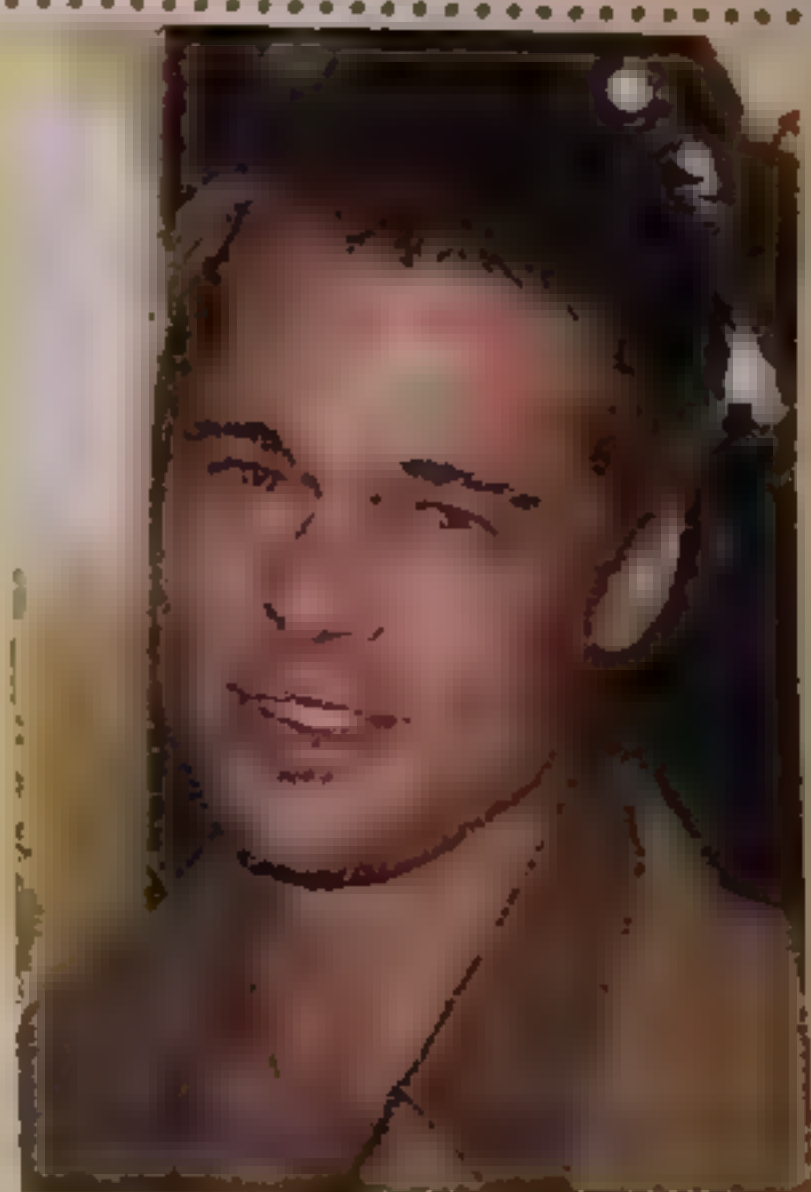
★ Залить на 1 час изюм кипятком. Затем воду слить, добавить коньяк и оставить на 30 минут.

- ★ Сливки взбить, соединить с изюмом,

перемешать и выложить на мороженое.

- ★ Подавать десерт в охлажденном виде.

Кто не знает голубоглазого красавца Брэdda Пита? «Интервью с вампиром», «Знакомьтесь, Джо Блэк», «Бойцовский клуб» и недавняя «Троя» - это только несколько фильмов с его участием. Брэdd вместе со своей женой долгое время сидел на диете, но все изменил знаменитый фильм «Троя», куда Пита пригласили на роль Ахилла. Поклонник системы Станиславского, он захотел понять, что чувствовал Ахилл и принялся изучать Грецию. Ему понравилась греческая еда - овощи с мясом, горячий хлеб и особенно десерты.



Оригинальная пицца от Аллы Духовой



Для теста: 1 стакан муки, 3 ст. ложки растительного масла, 15 г сухих дрожжей. Для начинки: 2 болгарских перца разного цвета, 1 луковица, 2 помидора, 150 г ветчины, 100 г кетчупа, 100 г майонеза, 100 г сыра, резаная зелень петрушки и укропа.

- ★ Приготовить тесто: смешать муку с растительным маслом и дрожжами, вымесить тесто и поставить его на 20 минут в теплое место.

- ★ Раскатать тесто в пласт, уложить его в форму и смазать кетчупом.

- ★ Приготовить начинку: помидоры, перцы и лук нарезать кольцами, ветчину - брусочками, сыр натереть на мелкой терке.

- ★ Все уложить слоями на тесто, сверху покрыть майонезом, затем посыпать сыром и зеленью.

- ★ Выпекать в духовке при 180°C в течение 15-20 минут.

★ От редакции. Пицца получилась на славу - сытная, сочная, на пышной румяной основе.





Яблоки в хворосте

1,5 стакана муки, 3 яйца, 2 ст. ложки водки, 5-6 небольших яблок, 1/3 стакана сахарной пудры, щепотка соли, 400-600 г кулинарного жира.

- 2 желтка и 1 яйцо взбить с водкой, добавить соль и муку. Замесить тесто как на лапшу и поставить его в холод на 30 минут.
- Охлажденное тесто раскатать в пласт и стаканом выдавить кружки. Сделать на каждом неглубокие надрезы в нескольких местах.
- Яичные белки взбить, яблоки очистить, удалить сердцевину и нарезать ломтиками. Смазать взбитым белком кружки, на каждый положить дольку яблока, защипнуть и жарить в кипящем жире.
- Готовый хворост вынуть, дать стечь жиру и посыпать сахарной пудрой.

• **От редакции.** Чтобы жир не горел, положите в сковороду ломтик неочищенного картофеля. Хворост можно делать любой формы – как подскажет ваша фантазия, для начинки можно взять джем или повидло, в летний период брать любые ягоды, только не очень сочные – сок будет вытекать и «засорять» жир.

Десерт «Творожный»

1 стакан молока, 1/2 упаковки сухого ванильного пудинга (киселя), 2 ст. ложки сахара, 2 яичных белка, 150 г творога, 15-20 палочек хрустящего печенья, 1/2 стакана холодного вареного кофе, 2 ст. ложки тертого шоколада.

- Пудинг развести молоком, добавить 1/2 нормы сахара и, помешивая, довести до кипения, снять с огня и дать остыть.
- Творог соединить с оставшимся сахаром и взбивать, постепенно добавляя остывший пудинг, затем ввести взбитые белки и перемешать.
- Печенье пропитать кофе, половину выложить в форму, на него – половину творожного крема, затем – снова печенье и творожный крем.
- Поверхность выложенного крема разровнять и поставить десерт на 3-4 часа в холодильник. Перед подачей посыпать тертым шоколадом.

Чебукина Анна Григорьевна, г. Нальчик



• **От редакции.** Печенье для десерта подойдет любое, но лучше в виде узких полосок или палочек. Для аромата можно пропитать не просто кофе, а кофе с коньяком.



Желе «Птичье молоко»

200 г сметаны, 1/2 стакана сахара, 2 ч. ложки желатина, 1/4 стакана молока, лимонная кислота – на кончике ножа, 1/2 упаковки ванильного сахара, 50 г темного шоколада, 1 ст. ложка шоколадной сахарной пудры.

- Сметану взбить с сахаром.
- Желатин залить молоком, нагреть до растворения и влить в сметану.

Булыгина Евгения Н., Краснодарский край

- Добавить лимонную кислоту, ванильный сахар, снова быстро взбить, разлить по формочкам и поставить в холод на 2-3 часа.
- Перед подачей десерт полить растопленным на водяной бане шоколадом и посыпать шоколадной сахарной пудрой.

Десерт «Банановый»

2 банана, 250 г творога, 1 ст. ложка сахара, 1/3 ч. ложки корицы, 2 ст. ложки изюма без косточек, 1/2 стакана сметаны.

- Изюм замочить в воде на 20-30 минут. Бананы растереть вилкой, добавить сахар, корицу, творог, изюм и перемешать.
- Выложить на блюдо и полить сметаной.

Эх, сейчас бы съесть большой торт с розочками из взбитых сливок. Приготовишь?

У нас, как в армии: кто идею выдвигает, тот ее и выполняет!



Макаренко Г.А., г. Омск

Добрый день, работники газеты «Готовим вкусно»! Я старая пенсионерка, но хочется помочь детям, что-то приготовить из того недорогого, что есть на рынке. Вот купила на рынке 150 г за 11 рублей «Лапша из золотистой фасоли», а на обороте читаю состав: горох. Что можно сделать из гороха в домашних условиях, вроде этой лапши?

• **От редакции.** Вопрос ко всем! Что можно сделать вкусного из гороха? А, может, и из этой лапши? Честно говоря, мы ее не только не пробовали, но и не видели – нет ее у нас на рынках, специально ходили узнавали. И огромное Вам спасибо, уважаемая Г.А. Макаренко, за Ваше письмо! Строки «Будьте нашим современным Вильямом Похлебкиным, и народ вам будет благодарен» тронули нас до глубины души.

Квас медовый

400 г меда, 4,5 л воды, 400 г изюма, 1 лимон, 1 ст. ложка ржаной муки, 10 г прессованных дрожжей.

- Лимон нарезать тонкими кружками и смешать с медом.
- В 4 л холодной воды развести муку и дрожжи, добавить мед с лимоном, изюм, перемешать и оставить на сутки. Через сутки подлить оставшуюся воду.
- Когда лимон и изюм всплывут на поверхность, жидкость процедить, разлить по бутылкам, положив в каждую по 2-3 изюминки, закупорить и хранить в лежащем положении в холоде.
- Через 2-3 дня квас готов к употреблению.

• От редакции. Напиток восхитительный - свежий, бодрящий, сладкий, но не приторный. Советуем делать его сразу побольше.

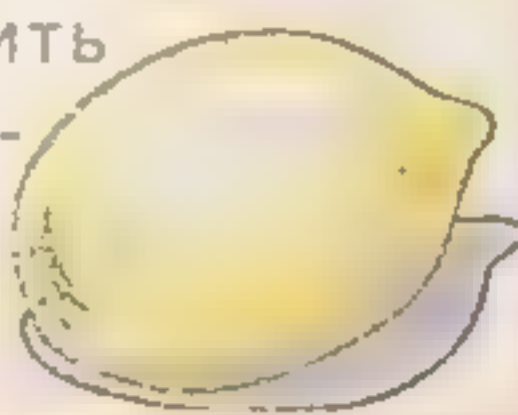


Склярова Ирина Николаевна, г. Орел

Кисель чайный

1 стакан крепко заваренного чая, 0,5 л сливок, 3 ст. ложки сахара, цедра и сок 1 лимона, 3 ст. ложки картофельного крахмала, 3 яйца.

- Сливки вскипятить с 1/2 нормы сахара, крахмал развести холодным чаем.
- Яичные белки отделить от желтков, желтки смешать с оставшимся сахаром, добавить тертую цедру лимона и чай с крахмалом.
- Смесь влить в горячие сливки, помешивая, довести до кипения, добавить взбитые яичные белки и лимонный сок. Разлить кисель в порционную посуду.



Квас яблочный

5 яблок, 2,5 л воды, 10 г прессованных дрожжей, 400 г сахара.

- Из яблок удалить сердцевину, нарезать на дольки, залить их водой и варить до пюреобразного состояния.
- Полученную массу процедить, добавить сахар, дрожжи, перемешать, разлить по бутылкам и закупорить.
- Хранить в течение 3 дней в прохладном месте в горизонтальном положении, после этого квас готов к употреблению.



Хит сезона

ВЫЮЩАЯСЯ КЛУБНИКА!

КЛУБНИКА «ГИГАНТА»



- ягоды величиной, как небольшое яблоко, весом 60-100 г
- плодоносит в июне и июле
- сроки посадки -
- апрель-май

5 САЖ. - 439 руб.
10 САЖ. - 689 руб.

Для того чтобы получить саженцы, разборчиво заполните купон и отправьте его по адресу:
Россия, «ДИС», а/я 144, г. Белгород, 308000
Беларусь, а/я 5, г. Барановичи 17, 225417, Брестская обл.

Или заказать по телефонам

(495) 648-00-70 или 8-029-31-77-191
(4722)-32-57-18 (для России) (моб., для Белоруссии)

Вы получите посылку с саженцами в специальной упаковке в своем почтовом отделении наложенным платежом. Оплата при получении на почте. Товар отсылаем непосредственно перед сроком посадки (апрель-май). Вместе с саженцами Вы также получите инструкцию, следуя которой Вы обязательно получите превосходный урожай! Интернет-магазин - www.domicad.net

Код	Название товара	Цена	К-во
101	ВЫЮЩАЯСЯ КЛУБНИКА		
102	КЛУБНИКА «ГИГАНТА»		

почтовый индекс _____ телефон _____

область _____ район _____ город _____

улица _____ дом _____ кв. _____

Ф.И.О. _____

Гото 7

вытекает, как виноградная лоза, плодоносит с июня по октябрь, многолетний сорт, можно высаживать как на огороде, так и на балконе, морозостойкая.

5 САЖ. - 449 руб.
10 САЖ. - 699 руб.

Все блюда номера приготовлены и опробованы редакцией!

Почему мы красим яйца на Пасху

На Пасху принято красить яйца разными красками, но среди разноцветных яиц центральное место принадлежит ярким красным яйцам. Почему? История сохранила нам такое предание. После воскресения Иисуса Христа ученики его и последователи разошлись по разным странам, повсюду возвещая радостную весть



о том, что больше не надо бояться смерти, ее победил Христос, Спаситель мира. Он воскрес Сам и воскресит каждого, кто поверит Ему и будет любить людей так же, как любил Он.

Мария Магдалина дерзнула прийти с этой вестью к самому римскому императору Тиберию. Так как к императору не принято было приходить без подарков, а Мария ничего не имела, она пришла с простым куриным яйцом. Конечно, выбрала она яйцо со смыслом.

Яйцо всегда было символом жизни: в крепкой скорлупе находится скрытая от глаз жизнь, которая в свой час вырвется из известкового плена в виде ма-

ленького желтого цыпленка.

Но когда Мария стала говорить Тиберию о том, что Иисус Христос также вырвался из смертельных оков и воскрес, император только рассмеялся: «Это также невозможно, как твоему белому яйцу превратиться в красное». И не успел Тибериус закончить фразу, как яйцо в руках Марии Магдалины стало совершенно красным.

С тех пор в память об этом событии, символизирующем веру в Воскресшего Господа, мы и красим яйца.

Праздник Красной Горки на Руси

Прохождение Солнцем точки весеннего равноденствия отмечалось на Руси праздником Красной горки. Именно в день солнечного равноденствия, когда светило поднималось в «Красную горку», начинался Новый год. Еще с тех времен было принято украшать столы крашеными яйцами и куличами. «Писанками» назывались расписные деревянные яйца, а «крашенками» - съедобные. Праздник Красной Горки или Пасхи, независимо от религиозных убеждений, мировоззрений - праздник обновления, пробуждения после долгой зимы, праздник воскресения надежд. Любых светлых надежд!

Салат «Петушок»

1 помидор, 300 г вареной курицы, 150 г отварных макарон, 1/2 стакана майонеза, 2 ст. ложки сметаны, соль - по вкусу, 1 вареное яйцо, 1/4 часть сладкого перца, веточка петрушки для оформления.

- ★ Помидор нарезать дольками и выложить кругом на тарелке, посолить.
- ★ Курицу нарезать соломкой, добавить макароны, майонез, сметану, перемешать и выложить на помидоры.
- ★ При подаче оформить яйцом, сладким перцем и зеленью петрушки.



На заметку

- ★ Сметана будет лучше взбиваться, если в нее добавить немного сырого белка.
- ★ Для белкового крема можно испечь или сварить яблоки, а затем протереть через сито; добавить сахар, массу нагреть до 120° и заварить со взбитыми белками.

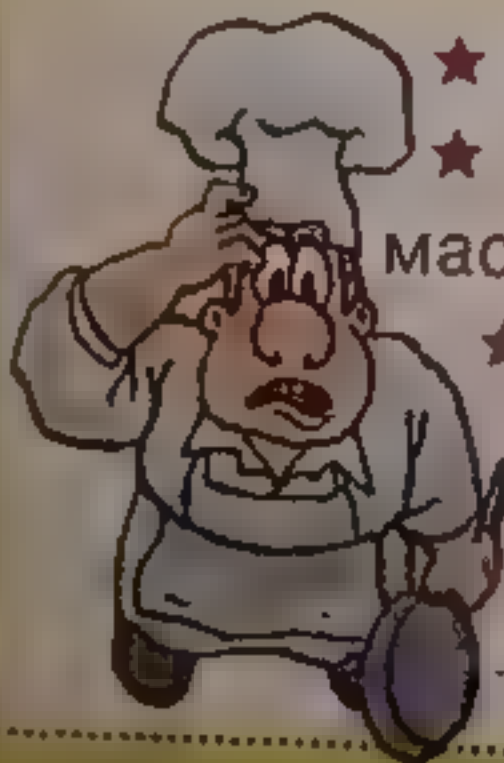
«Омлет для любимого» от Лайзы Минелли

2 яйца, 3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки вишневого варенья, растительное масло для жарки.



Лайза Минелли обожает русскую кухню, и объясняется это тем, что большая часть юности Лайзы прошла в компании русских. В свое время ее наперсницей и компаньонкой была Люси - внебрачная дочь княгини Палей, американка с русской душой, которая научила будущую звезду пить водку. Но фирменным блюдом Лайзы стал омлет. Первый «Омлет для любимого» был подан Михаилу Барышникову. В дальнейшем, если она его для кого-то готовила, это означало, что этот

«кто-то» приобретал статус сердечного избранника.



- ★ Яичные белки отделить от желтков и выставить на лед.
- ★ Желтки растереть с 1/2 нормы сахара и обжарить в масле с двух сторон до готовности.
- ★ Яичные белки взбить с оставшимся сахаром и также обжарить в масле. Получившиеся два блина положить один на другой в виде сэндвича, полить вареньем и подать к столу.

★ От редакции. Блюдо можно готовить на завтрак, а можно подавать как десерт.



Рецепты из арбузов с.7

Моя

Тираж 25000



№33(75)

Здоровые
диеты

с.5

Овощные
ассорти

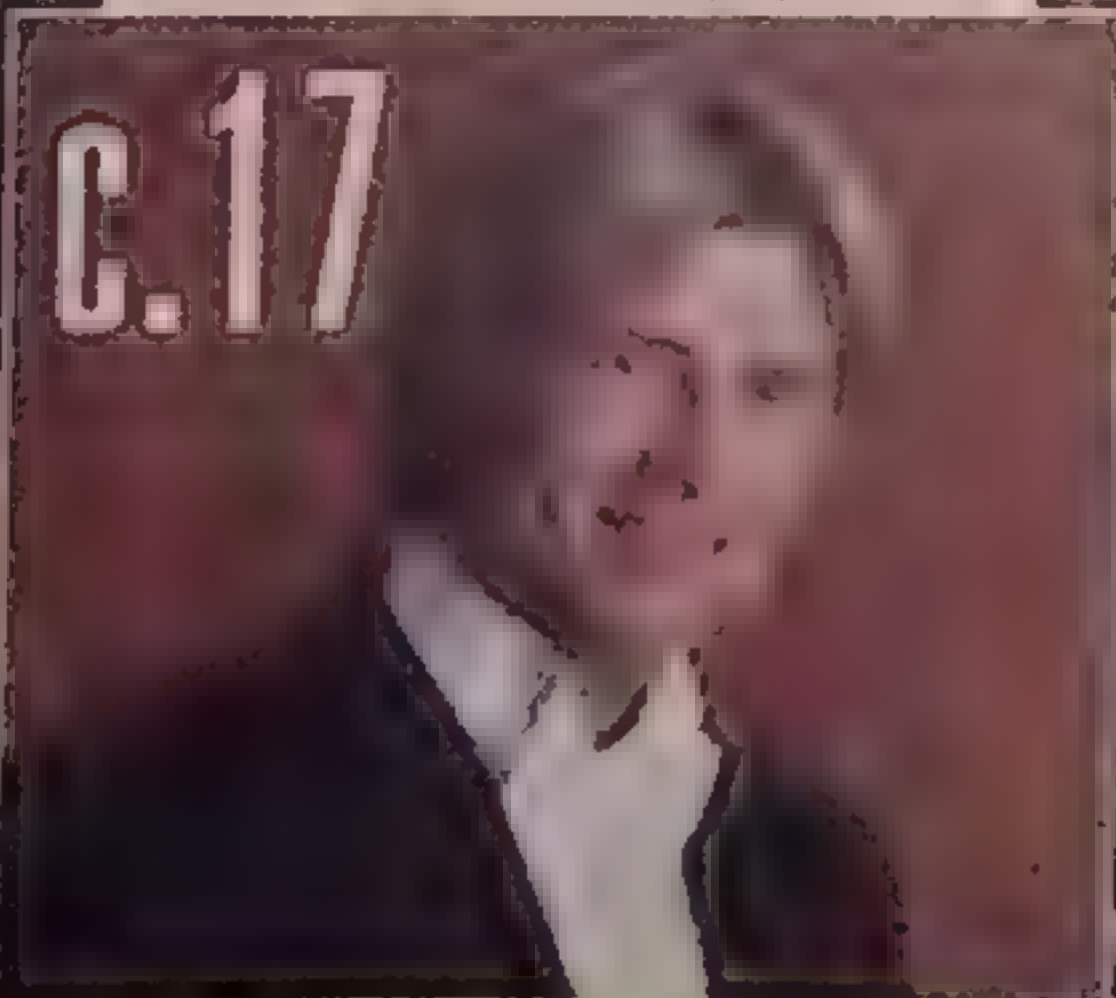
с.24

Дынный
компот

с.28

РЕЦЕПТЫ
ОТ ЗВЕЗДЫ

с.17



Мясо в гранатовом
соусе

Гороскоп,
сканворд,
анекдоты

ФАСОЛЕВЫЙ СУП

Фасоль 1,5 стакана, морковь 1 шт., лук 1 шт., помидоры 2 шт.

Замочить сухую фасоль на 10-12 часов. Промыть, залить холодной водой, поставить варить. Лук и морковь тонко нарезать и поджарить на масле с помидорами или столовой ложкой томат-пасты. Через 20-30 минут с начала варки фасоли добавить поджаренные лук с морковью, перец, лавровый лист и соль, после чего продолжить варку до готовности фасоли. При подаче к столу суп посыпать зеленью петрушки и сметаной.

ГОЛЛАНДСКИЙ ЗЕЛЕНЫЙ СУП

Фасоль 300 г, лук репчатый 1 шт., лук зеленый - пучок, капуста 1/2 небольшого кочана, сыр 100 г, петрушка.

Консервированную или свежесваренную стручковую фасоль размять до получения однородной массы. Добавить 4 стакана воды (либо бульона, в котором варилась фасоль). Мелко нарезать зеленый и репчатый лук, капусту (при желании можно использовать цветную) и тушить в масле и небольшом количестве воды в течение 10-ти минут. Затем положить в суп и варить до мягкости. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки и немного тертого сыра.

ГОТОВИМ**первые БЛЮДА****БОРЩ КИЕВСКИЙ**

Говядина 200 г, баранина 200 г, свекла 200 г, капуста 400 г, картофель 400 г, морковь, корень петрушки, сельдерея, лук репчатый 1 шт., помидоры (свежие) 2 шт. (или 100 г томат-пюре), моченые яблоки 2 шт., фасоль 2 ст. л., сметана 100 г, сливочное масло 2 ст. л., шпик 200 г, соль, черный перец, лавровый лист, зеленый лук, зелень петрушки, свекольный квас 1/2 литра, вода 1,5 литра.

Говядину залить свекольным квасом и горячей водой и сварить до готовности. Мясо вынуть из бульона и нарезать кусочками, бульон процедить. Помидоры промыть, нарезать, потушить в масле и протереть через сито. Свеклу нарезать соломкой, положить в кастрюлю, добавить мелко нарезанную баранину, бульон, все это тушить до готовности баранины, периодически помешивая. Коренья и лук нашинковать, спассеровать. Шпик растолочь в ступке с зеленым луком и зеленью петрушки. Фасоль

отварить. В кипящий бульон опустить нарезанный кубиками картофель и капусту и варить минут десять, затем добавить протертые помидоры или томат-пюре (100 грамм), тушеную с бараниной свеклу, спассерованные овощи, истолченное с зеленой салом, фасоль, нарезанные моченые яблоки, соль, перец, лавровый лист и все довести до готовности. В тарелки положить кусочки мяса, налить борщ, заправить его сметаной и посыпать зеленью петрушки.

БЕШБАРМАК

Мясо 400-500 г, картофель 2-3 шт., лук 1-2 шт., сливочное масло 100 г. Тесто: воды или молока 1/2 стакана, яйца 2-3 шт., соль 1/2 ч. л., мука 2 стакана.

Сварить бульон из баранины (или из говядины на крайний случай, но в оригинале должна быть баранина). В бульон нужно отварить картофель, но не дать ему развариться. Почистить 1-2 картофелины. Приготовить тесто: яйца, вода, на соль, мука. Тесто выложить на стол, раскатать в тонкий пласт. Нарезать ромбы размером 5х5 см. Положить в кипящий бульон, варить 10 минут. Картофель нарезать кубиками, добавить в бульон. Варить 10 минут. Картофель и мясо из бульона нарезать мелко и выложить на разваренный бармак. Порезать в виде колец. Сложить в отдельную посуду. Приготовить сливочное масло, порезать его на мелкие кубики. Все эти ингредиенты должны быть под рукой, потому что далее все нужно будет делать очень быстро. Приготовить большое количество бульона. При помощи шумовки вынимать ромбы, давать стечь воде, складывать на блюдо, сверху класть масло, затем посыпать луком, картофелем, мясом. И так повторять несколько слоев. Получится такая горка из теста, мяса, картофеля и лука, смазанная маслом. Эта горка и подается на стол, отдельно в пиалах подается бульон.

**МЯСО
С ОВОЩАМИ
"БЫСТРОЕ"**

Мясо 1 кг, баклажаны минимум 1 кг, лук репчатый 4-5 головки, помидоры 500 г, майонез 200 г, сметана 200 г, молоко 2/3 стакана, соль по вкусу.

Парное мясо, можно с косточкой (лучше свинину, но и говядина с телятиной подойдет) на-

шой для подрумянивания. В результате получается мясо сразу с гарниром, вкусно и довольно быстро.

**КОТЛЕТЫ
ИЗ СВЕКОЛЬНОЙ
БОТВЫ**

Ботва свекельная 5-6 листьев, яйцо 1 шт., мука 4-5 ст. л., соль.

Взять штук 5-6 листов свекельной ботвы, хоро-



На быструю руку

резать порционными кусками и разложить на противне (закрытом) или в форме, посолить. Баклажаны, лук и помидоры нарезать кружочками. Чтобы баклажаны не чистить, их можно нарезать и положить на полчаса в холодную воду. На мясо выложить толстый слой баклажанов, потом слой лука, помидор и наконец опять слой баклажанов. Залить все соусом из смеси майонеза, сметаны, небольшого количества соли и молока. Отправить в духовку. Сначала на средний огонь для полного пропекания, затем на боль-

шо промывать, мелко нарезать (чем мельче, тем лучше), добавить одно яйцо и несколько столовых ложек муки, посолить, перемешать. Сформировать небольшие котлетки, и, обваляв в муке, выпекать на разогретой сковороде на растительном масле. Употреблять горячими, можно со сметаной.

**КАПУСТНЫЕ
РУЛЕТКИ**

Капуста белокочанная, 1 кочан (маленький), яйца 4-5 шт., зелень, много и разной, масло растительное, соль по вкусу.

Взять кочан (лучше использовать молодую, мякоть зелененькую капустку) в руки и обобрать его аккуратно. Затем капустные листья залить кипятком, дать постоять, чтобы размякли немного. В это время можно взбить миксером или венчиком яйца вместе с белками и желтками до густой однородной массы, посолить по вкусу, всыпать во взбитые яйца мелко порезанную свежую зелень (здесь уж кто какую любит). Количество зелени не ограничивается. Когда месиво готово, достаем капустные листочки, слегка об-

мыть столько, чтобы рулетики наполовину в нем утопали) и обжариваем их до появления золотистой корочки.

ЛЕЧО ИЗ КАБАЧКОВ

Кабачки 1,5-2 кг, перец болгарский 5 шт., помидоры 10 шт., лук репчатый 10 шт., перец черный молотый, эссенция уксусная 1 ч. л., кетчуп 500 мл, вода 500 мл, сахар 1 стакан, подсолнечное масло 1 стакан, соль 1,5 ст. л.

Пол-литра кетчупа ("Балтимор острый") смешать с полулитром воды, стаканом сахара, полтора столовыми ложками соли и стаканом подсолнечного масла. Вскипятить.

Кабачки очистить, нарезать некрупными кубиками. Всыпать в соус. Кипятить 20 минут. Мелко порезать болгарский перец. Всыпать в кастрюлю, кипятить еще 10 минут. Затем добавить мелко нарезанные помидоры, кипятить 10 минут. Напоследок - мелко нарезанный лук. Кипятить еще 10 минут. Поперчить и добавить чайную ложку уксусной эссенции. Готовое лечо разложить по банкам и закатать крышками.



СЕМГА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ФОЛЬГЕ

30 г растопленного сливочного масла, 4 моркови, тонко нарезать, 250 г тонкой китайской яичной лапши, сварить, 1 стакан сливок, 6 головок зеленого лука, мелко нарезать, 1/2 чайной ложки соли, молотый черный перец, 100 г водяного кресса, 4 стейка семги, по 250 г каждый, 2 столовые ложки укропа или петрушки, 150 г сухого белого вина, веточки свежего укропа, лимонные дольки для украшения.

Нагреть духовку до 180°C. Нарезать 4 листа фольги (51x30 см каждый) и смазать одну сторону маслом, оставив чистым край примерно в 5 см. Варить морковь в кипящей воде 5 минут, вынуть и сложить ее в миску. Добавить лапшу, половину нарезанного лука, половину соли и перца. Выложить ложкой по 1/4 этой смеси на середину каждого листа фольги, затем добавить кресс. Сверху положить кусок семги и на каждый - оставшееся масло, затем поровну выложить на каждый из кусков лук, соль, укроп, перец и, наконец, полить сухим вином.

Сложить фольгу так, чтобы рыба и лапша были плотно закрыты, края крепко склеить. Пакеты положить на противень и печь в духовке 15 минут. Вынуть пакеты из духовки и оставить на 5 минут. Развернуть и разложить на подогретые тарелки. Украсить и подать на стол.

СОЛЕНАЯ ТРЕСКА ПО-ЯМАЙСКИ

Жители Ямайки часто используют в кулинарии аки - съедобные части плодов тропического дерева, которые придают блюду кремообразную густоту. Если вы не найдете аки, используйте нарезанный шпинат, добавляя его к смеси лука и чеснока.

700 г соленой трески, вымоченной в холодной воде, 2 банана с желтой кожей, 2 столовые ложки оливкового масла, 2 дольки чеснока, растолочь, 1 луковица, мелко нарезать, 1 маленький стручок зеленого острого перца, мелко нарезать, 1/2 чайной ложки тимьяна, молотый черный перец, 400 г консервированных очищенных томатов, откинуть на дуршлаг и размять, 600 г шпината, 1 маленькое авокадо для украшения, нарезать, 1 большой помидор, крупно нарезать.

Вымоченную треску положить в большую кастрюлю и залить 2,5 л холодной воды. Довести до кипения, сменить воду и снова прокипятить. Убавить огонь, накрыть и поварить 15-20 минут до полной готовности рыбы. Слить воду, очистить от кожи и костей, разделить на большие произвольные куски и на время отставить в сторону.

Обрезать хвостики у бананов, уложить в большую сковороду и залить водой, чтобы чуть накрыть их. Довести до кипения, уменьшить огонь и поварить 15 минут. Затем слить воду, остудить, снять кожуру, нарезать толстыми кусками и отставить.

Разогреть масло в большой огнеупорной кастрюле. Потушить чеснок, лук и жгучий перец, пока они не станут мягкими, затем добавить тимьян и томаты. Поперчить, довести до кипения. Выложить рыбу и потушить 5 минут. Затем ввести смесь из бананов и аки или шпината и прогреть 3-5 минут. Украсить авокадо и помидорами и подать на стол.

КРЕВЕТКИ С ТАЛЬЯТЕЛЛЕ В ПИВЕ

2 ст. л. оливкового масла, 1 луковица, нарезать, 2 перца, красный и зеленый, 250 г свежих грибов, нарезать, 2 дольки чеснока, растолочь, 400 г очищенных консервированных томатов, 1 стакан светлого пива, 1 ст. л. (без верха) томатной пасты, 1 ч. л. тимьяна, 1/2 ч. л. соли, молотый черный перец, 250 г тальятелле (итальянская широкая лапша), 120 г замороженной сладкой кукурузы, 350 г очищенных креветок, листики свежего базилика для украшения.

Разогреть оливковое масло в большой кастрюле с толстым дном, поджарить лук и перцы, пока не станут мягкими. Добавить грибы и чеснок, жарить еще 3 минуты, время от времени помешивая. Выложить, смешав, томаты, томатную пасту и тимьян, влить пиво, посолить и поперчить. Поварить 10-15 минут, мешая время от времени, пока соус немного не загустеет. В то же время сварить макаронные изделия, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде.

Положить кукурузу и креветки в соус и снова довести до кипения. Уменьшить огонь и поварить 4-5 минут, пока кукуруза и креветки как следует не прогреются. Добавить в смесь лапшу, свежий базилик или петрушку. Все выложить в подогретую миску и подать на стол вместе с зеленым салатом.

Приготовление - 30 минут.

ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ И ХРОНИЧЕСКИЕ ГАСТРИТЫ

Диета назначается при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки вне стадии обострения, хронических гастритах, преимущественно при сохраненной или повышенной секретции желудка, после операции на желудке.

Цель диеты - щадить слизистую оболочку желудка путем ограничения химических и механических раздражителей. Диета должна содержать достаточное количество полноценных белков, жиров и углеводов, а также повышенное количество витаминов В₁ и С. Пища готовится преимущественно в отварном или паровом виде, протертой, с небольшим добавлением соли. Блюда и напитки подаются комнатной температуры. Принимать пищу следует 5-6 раз в день.

Химический состав диеты (на день): белков 100-110 г, жиров 100-110 г, углеводов 400-450 г, поваренной соли 8 г. Калорийность рациона 3000-3200 ккал.

В диету рекомендуются следующие продукты и блюда:

Хлеб - белый вчерашней выпечки, сухари белые, булочки несдобные вчерашней выпечки, сухой бисквит.

Первые блюда - супы молочные с крупами, макаронными изделиями, а также супы-пюре из свежих овощей (кроме капусты), фруктов и ягод, супы из кур, мяса, рыбы (судака, окуня), приготовленные на крупном отваре с молоком или сливками.

ДИЕТА ПРИ ЗАПОРАХ

Диета назначается при запорах алиментарного происхождения (вызванных неправильным питанием) без выраженных воспалительных процессов. Питание играет основную роль в лечении запоров.

Цель диеты - усилить перистальтику кишечника. Запоры возникают в результате недостаточного содержания в рационе грубой растительной

Вторые блюда - из нежирных сортов говядины, телятины, кролика, птицы в виде паровых котлет, кнелей, рулетов, фрикаделек, зраз, паровых пудингов и беф-строганова (из вареного мяса); один или два раза

в неделю мясо куском, хорошо разваренное, без сухожилий и жира; курица, хорошо разваренная, нежирная, без кожи, рыба нежирных сортов куском в отварном или паровом виде.

Овощи - картофель, морковь, кабачки, свекла, тыква, зеленый горошек, зеленая фасоль; цветная капуста, кольраби, земляная груша, листовой салат в виде пюре, паровых суфле,

пудингов, котлет и др.

Закуски - икра зернистая и паюсная со сливочным маслом (один-два раза в неделю 20 г), паштет из вареного мяса, мясные или рыбные фрикадельки или отварная рыба куском в вегетарианском желе.

Напитки - некрепкий чай, чай с молоком или сливками, некрепкие кофе и какао с молоком или сливками, настой шиповника, отвар из пшеничных отрубей с медом, сырые фруктовые, ягодные и овощные соки, разбавленные водой.

ЗАПРЕЩАЮТСЯ:

крепкий чай, кофе, какао; мясные, рыбные, грибные и крепкие овощные бульоны и отвары, жареные блюда; консервы, копчености; соления; жирные сорта мяса и рыбы; утки, гуси, острые приправы, перец, горчица, хрен, уксус; кренки-соленые блюда; блины, черный хлеб и свежеспеченный белый хлеб.

ЗАПОРЫ

ДИЕТА

Цель диеты - усилить перистальтику кишечника. Запоры возникают в результате недостаточного содержания в рационе грубой растительной

В диету рекомендуются следующие продукты и блюда:

Первые блюда - супы молочные с крупами, макаронными изделиями, а также супы-пюре из свежих овощей (кроме капусты), фруктов и ягод, супы из кур, мяса, рыбы (судака, окуня), приготовленные на крупном отваре с молоком или сливками.

Хлеб - белый вчерашней выпечки, сухари белые, булочки несдобные вчерашней выпечки, сухой бисквит.

Первые блюда - супы молочные с крупами, макаронными изделиями, а также супы-пюре из свежих овощей (кроме капусты), фруктов и ягод, супы из кур, мяса, рыбы (судака, окуня), приготовленные на крупном отваре с молоком или сливками.

Хлеб - белый вчерашней выпечки, сухари белые, булочки несдобные вчерашней выпечки, сухой бисквит.

Первые блюда - супы молочные с крупами, макаронными изделиями, а также супы-пюре из свежих овощей (кроме капусты), фруктов и ягод, супы из кур, мяса, рыбы (судака, окуня), приготовленные на крупном отваре с молоком или сливками.

Хлеб - белый вчерашней выпечки, сухари белые, булочки несдобные вчерашней выпечки, сухой бисквит.

Первые блюда - супы молочные с крупами, макаронными изделиями, а также супы-пюре из свежих овощей (кроме капусты), фруктов и ягод, супы из кур, мяса, рыбы (судака, окуня), приготовленные на крупном отваре с молоком или сливками.

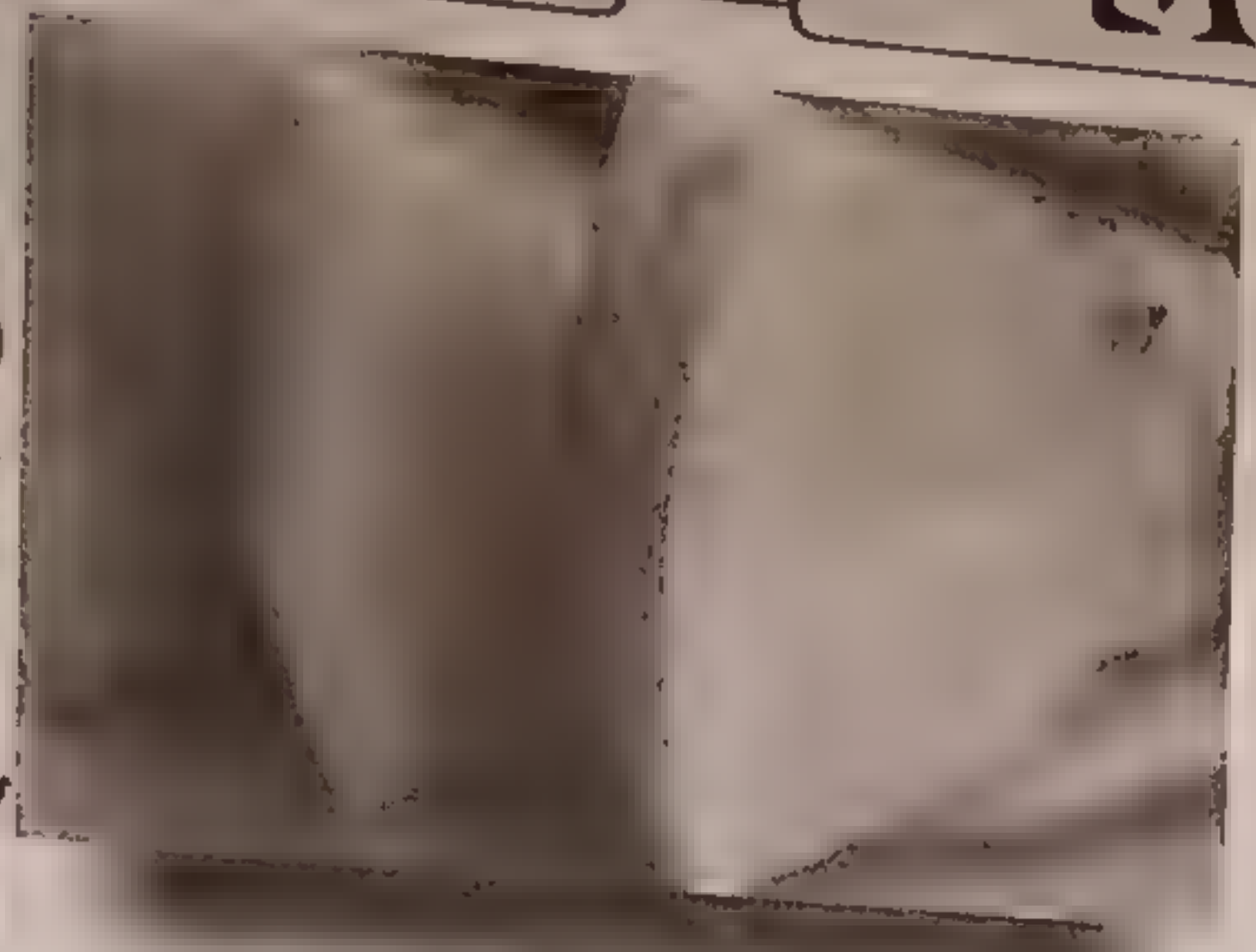
Хлеб - белый вчерашней выпечки, сухари белые, булочки несдобные вчерашней выпечки, сухой бисквит.

Первые блюда - супы молочные с крупами, макаронными изделиями, а также супы-пюре из свежих овощей (кроме капусты), фруктов и ягод, супы из кур, мяса, рыбы (судака, окуня), приготовленные на крупном отваре с молоком или сливками.

Романтический

вечер

На литр молока (лучше, чтобы жирность была не менее 2%) необходимо мелко порезать 3 банана (обязательное условие, чтобы они не были переспевшими - это портит вкус). Полученную банановую массу поместить в глубокую посуду и залить молоком, добавить столовую ложку сахара. Все взбивать миксером в течение 5 минут. Употреблять сразу после приготовления, так как банан имеет свойство темнеть, что портит внешний вид коктейля.



Арбуз, оказывается, знали в Египте еще 4000 лет назад. Первые арбузы были посеяны на юге России по царскому указу (от 11 ноября 1660 года), причем предписывалось: как только диковинные овощи поспеют, немедленно доставить их в Москву. При Петре I арбузы уже не ввозили из-за границы. Их часто подавали во дворцах. Но опять-таки не свежими, а вымоченными в сахарном сиропе.

Сейчас существует 7 видов арбузов, самые маленькие из них не больше апельсина. В них полно хорошо усвояемой фруктозы, витаминов группы В, микроэлементов.

Весьма привлекателен арбуз для сидящих на диете, ведь мякоть арбуза малокалорийна (в 100 г около 38 ккалорий) и ее можно употреблять в больших количествах, чтобы имитировать насыщение.

НЕЗНАКОМОГО ОБ АРБУЗЕ

АРБУЗНЫЙ ФРАППЕ

На 6-8 порций: 150 г сахара, 1 кг арбуза, очищенного от семян и порезанный на кубики.

1. Поместить сахар и 600 мл воды в кастрюлю. Поставить на маленький огонь и помешивать, пока сахар не растворится. Дать покипеть около 5 мин. Снять с огня и дать остыть.

2. Положить половину арбуза и половину сиропа в блендер или миксер и смешивать до однородности. Перелить в кувшин и повторить с оставшейся половиной арбуза и сиропа.

Разлить по высоким бокалам и украсить малиной. Сразу подавать.

Кусочек сочного, сладкого, ароматного арбуза может быть не только восхитительным десертом после вкусного обеда, но и ингредиентом некоторых оригинальных блюд. Несколько таких блюд мы предлагаем ниже.

АРБУЗНЫЙ СОК С МАЛИНОЙ

Очистить 500 г арбуза от косточек и порезать на кусочки, порезать 4-5 листиков мяты и соединить. Очистить арбуз от косточек и порезать на кусочки, порезать мяту и соединить со 175 г малины в блендере или кухонном комбайне. Процедить, если вы хотите пить сок через трубочку.

ВАРЕНЬЕ ИЗ АРБУЗНЫХ КОРОК

С 1 кг арбузных корок снять верхний слой, оставив зеленую мякоть. Порезать мякоть на тонкие кусочки (любой формы - на ваше усмотрение) и слегка отварить в воде. Воду отцедить, а корки положить в сироп, сделанный из 1,5 кг сахара и 2 стаканов воды, и варить до прозрачности. В конце варки добавить 2 г лимонной кислоты, от которой варенье приобретает изумрудный цвет.

АРБУЗНЫЙ КОМПОТ С ВИНОГРАДОМ

Порезать 1 маленький арбуз на четвертинки, вырезать мякоть, очистить от косточек и порезать на кубики. Положить в салатницу с 250 г красного винограда, порезанного на половинки. Соединить сок 1 лимона, 2 ст. л. меда и 3-4 ст. л. апельсинового ликера. Залить соусом фрукты, оставить на

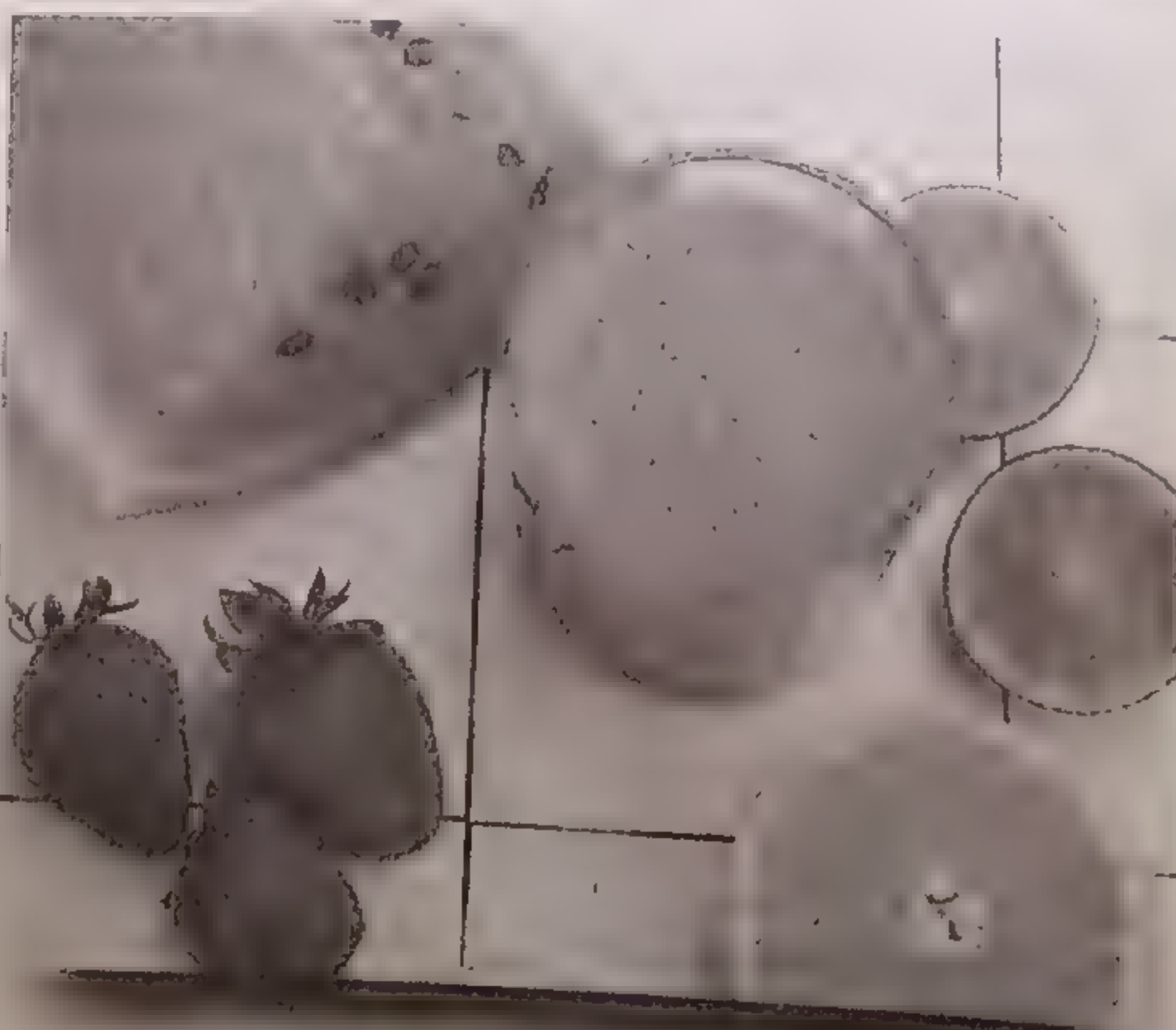
1 час, помешивая. Разложить салат по тарелкам, полив сверху соусом и украсив мятой.

ЛОДОЧКИ

Салат укладывается на тарелки в форме лодочек. Отрезать кусок арбуза, очистить от косточек, отрезать корку и положить мякоть на тарелку - это будет сама лодка. Очистить от кожуры и пленок апельсин и положить сегменты над кусочком арбуза в форме паруса. Порезать пополам киви, очистить от кожуры и порезать на тонкие ломтики и уложить под арбузом как воду под лодкой. Сверху на "парус" можно приложить листочек мяты, как флажок.

ГРАНИТА ИЗ АРБУЗА С ДЖИНОМ

Положить 200 г сахара в кастрюлю с 200 мл воды. Подогреть смесь и держать на маленьком огне, пока сахар не растворится. Затем довести до кипения и кипятить примерно 5 мин. Добавить сок 4 лимонов и дать остыть. Очистить 3,4 кг арбуза и порезать на кусочки, очищая от семечек. Тщательно порубить в кухонном комбайне вместе со 150 мл джина. Добавить охлажденный сироп и еще раз прокрутить в комбайне. Перелить в контейнер для морозилки и убирать на 2 часа, чтобы все почти замерзло. Достать из морозилки и разломать кристаллы льда вилкой. Вернуть в морозилку и дать окончательно замерзнуть.



Нежная дыня

ДЫНЯ И КЛУБНИКА СО ЛЬДОМ

На 6 порций: 100 мл водки, 5 ст. л. лимонного сока, 300 мл содовой, половинка дыни канталупы, 400 г клубники, 10 г мяты.

Соединить водку, сок и содовую, перелить в поднос для льда и заморозить. Тем временем очистить дыню от косточек и кожуры и порезать кубиками, перемешать с клубникой, порезанной пополам. Затем достать лед с водкой из морозилки, положить в пакет и дробить его скалкой - это должно быть легко, так как из-за большого содержания алкоголя, лед не будет слишком крепким. Положить слой льда с водкой на дно бокалов, сверху положить смесь клубники и дыни, посыпать мятой, порванной на кусочки и сразу же подавать.

ДЫННЫЙ КОРАЖОТ (без стерилизации)

1 кг очищенных зрелых дынь.

Добавки и пряности (порции для литровой банки): 2 кружка лимона, маленький кусок апельсиновой корки, 1-2 гвоздики, маленький кусочек палочки гвоздики, возможно кусок стручка ванили.

Заливка (точная порция для 1 кг очищенных дынь): 0,6 л воды, 0,2 л 8% уксуса, 650 г сахара.

Промытые дыни разрезают пополам, ложкой удаляют семена с мягкими тканями и разрезают на дольки шириной около 20 мм. С долек снимают кожуру, затем их разрезают - лучше зубчатым ножом - на равновеликие куски или призмочки, укладывают в бак или большой таз и заливают раствором воды, уксуса и сахара так, чтобы дыня была полностью затоплена. Раствор дыни оставляют на 24 часа. Затем раствор сливают; доводят до кипения, по частям погружают дыни и отваривают их "до стекловидности". Дыни вынимают деревянной ложкой, раскладывают по сухим, нагретым чистым банкам, добавляют кружки хорошо промытого лимона и ополоснутые пряности. Заливку выпаривают до половины объема, почти кипящую выливают на дыни, банки хорошо закрывают и переворачивают вверх дном. После охлаждения банки устанавливают в прохладное темное место.

ЗАСАХАРЕННАЯ ДЫНЯ

1 кг очищенной зрелой дыни.

I раствор: 0,6 л воды, 0,15 л 8% уксуса

II раствор: 2 кг сахарного песка, 1,5 л воды, кусочек палочки корицы, 2 гвоздики, кусок стручка ванили.

Промытые дыни чистят и разрезают на призмочки или кубики со стороной около 10 мм. Их заливают I раствором и оставляют в нем на 12 часов. Затем дыни отцеживают, оставляют обсохнуть и отваривают в чистой воде около 10 минут. Между тем отваривают

добавки для II раствора, добавляют обсохшие дыни и варят, чтобы раствор слегка загустел: дыни в нем оставляют лежать на ночь. На следующий день раствор с дынями снова кратко кипятят и опять оставляют лежать на ночь. На третий день дыни снова варят так долго, чтобы раствор загустел до консистенции сиропа. Дыни можно вынуть деревянной разливательной ложкой, оставить хорошо обсохнуть, разложить на металлическом подносе тонким слоем и оставить обсыхать, затем обвалить в сахарном песке и уложить в коробки. Или дыни сразу же после окончания варки раскладывают по сухим и нагретым чистым банкам, заливают горячим раствором, немедленно закрывают, банки переворачивают вверх дном и оставляют охлаждаться.

Кухня

Кипра

Бренди кипрский - 2 части; свежавыжатый лимонный сок - 1 часть; горькая настойка - 2 капли; лед; лимон.

В высокий стакан налить две части кипрского бренди и одну часть лимонного сока. Добавить две капли горькой настойки "Ангостура".

ПУРГУРИ

Растительное масло - 2 ст. л.; лук репчатый - 1 шт.; измельченная вермишель - 25 г; дробленая пшеница пургури - 250 г; куриный бульон - 1,5 стакана; соль, черный перец - по вкусу.

Прогреть в кастрюле с толстым дном масло, бросить лук на несколько минут, чтобы он стал мягким, прозрачным, но не поджарился. Добавить измельченную вермишель и дать ей несколько минут поджариться вместе с луком, пока масло не начнет впитываться. После этого положить в кастрюлю пропаренную и просушенную дробленую пшеницу, налить бульон, высыпать соль и перец. Закрывать кастрюлю крышкой и кипятить блюдо на медленном огне в те-

кулинария КИПРА - НАСЛЕДИЕ СРЕДИЗЕМНОМОРСКОЙ, ЮЖНО-ЕВРОПЕЙСКОЙ И СРЕДНЕ-ВОСТОЧНОЙ КУХОНЬ. МЕСТНЫЕ БЛЮДА ВКУСНЫ И АППЕТИТНЫ, В ОСОБЕННОСТИ БЛЮДА, КОТОРЫЕ НАЗЫВАЮТ ОБЩИМ ТЕРМИНОМ "МЕЗЕ". СЮДА ВХОДЯТ РАЗЛИЧНЫЕ ХОЛОДНЫЕ ИЛИ ГОРЯЧИЕ САЛАТЫ, ОВОЩНЫЕ, МЯСНЫЕ ИЛИ РЫБНЫЕ БЛЮДА. МЕЗЕ МОЖЕТ БЫТЬ КАК ЗАКУСКОЙ, ТАК И ОСНОВНЫМ БЛЮДОМ. СОВЕДУЕМ ПОПРОБОВАТЬ СЫР "НЕЛЛИМ" ИЛИ "НАЛЛОУМИ" - ОДИН ИЗ ИЗВЕСТНЕЙШИХ НА КИПРЕ ДЕЛИКАТЕСОВ. ЭТО МЯГКИЙ ЖИРНЫЙ СЫР ИЗ КОЗЬЕГО МОЛОКА С ДОБАВЛЕНИЕМ СОЛИ И МЯТЫ.

ОБЫЧНО СЫР РЕЖУТ КУБИКАМИ И ДОБАВЛЯЮТ В САЛАТЫ. ЕГО ТАКЖЕ ПОДАЮТ С ПЕЧЕНЬЕМ, ТЫКВОЙ И ДЫНЕЙ. ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ВКУСНЫЙ ОБЖАРЕННЫЙ СЫР. ИТАК, ДЛЯ ТЕХ, КТО ЕЩЕ НЕ БЫЛ НА ЭТОМ УДИВИТЕЛЬНОМ ОСТРОВЕ, МЫ ПОДГОТОВИЛИ НЕСКОЛЬКО ТРАДИЦИОННЫХ РЕЦЕПТОВ

чение 8-10 минут (пока не впитается весь бульон). Перед подачей на стол дать отстояться 10 минут.

ЛУКОВЫЙ САЛАТ С МЕДОМ

Для салата: лук красный - 3 шт.; оливки черные; для маринада: мед - 1 ст. л.; перец, соль, уксус, оливковое масло.

Мелко порезать лук. Смешать компоненты маринада и замариновать лук на час, потом добавить оливки.

ЯИЧНИЦА С ОВОЩАМИ

Яйца - 8 шт., перец зеленый - 2 шт., помидоры - 3 шт., соль и перец - по вкусу, масло сливочное - 2 ст. л. Растопить масло, перец нарезать кольцами и слегка обжарить. Помидоры очистить от кожицы, порезать и тушить, пока они не потеряют половину влаги. Яйца взбить и перемешать с овощами, посолить поперчить и готовить, постоянно перемешивая.

СЫР, ОБЖАРЕННЫЙ НА ГРИЛЕ

Мягкий козий сыр - 1 головка. Сыр режут и обжаривают на гриле, в духовке или на угля до тех пор, пока он не начнет подрумяниваться и слегка плавиться. Можно обжарить его и на сковороде в масле.

КРЕСТЬЯНСКИЙ САЛАТ

Помидоры - 2-3 шт., лук - 1/2 шт., перец зеленый - 1/2 шт., кусочек огурца размером около 10 см, оливки зеленые - 6-8 шт., сыр козий - 125 г, масло оливковое - 5 ст. л., соль по вкусу.

Помидоры порезать на 4 части, порезать мелко лук, перец, огурец и сыр. Смешать все компоненты салата, приправить маслом, добавить специй.





ОКРОШКА ИЗ ПРОСТОКВАШИ

Простокваша 1/2 литра, зелень - чем больше, тем лучше, яйцо 1 шт., огурец 1 шт., соль, перец.

Берете простоквашу, разбавляете ее холодной кипяченой водой (примерно на треть, в зависимости от густоты простокваши). Далее добавляете мелко нарезанную зелень (укроп, кинзу, петрушку, зеленый лук - что есть в наличии, да побольше), так же мелко нарезанные вареное яйцо и свежий огурец. Посолите, поперчите по вкусу. Для остроты можно добавить мелко-мелко порубленные чеснок или острый маринованный перчик - на ваш вкус.

ЗАПЕКАНКА

Оставшуюся от завтрака геркулесовую кашу можно превратить в запеканку на ужин.

На стакан каши возьмите 1 яйцо, полстакана муки, 1 ст.л. сахара (если каша была несладкая), полстакана молока, изюм, ванилин, корицу, соль - по вкусу. Можно сочетать любые виды каш: геркулес и гречку, геркулес и пшено и т.д.

Запеканку можно "прослоить" сушеными или свежими яблоками, а также фруктами из компота. Выпекать на среднем огне около 40 минут, подать с молоком или йогуртом, можно полить джемом.

ЛЕТНИЙ ПИКАТНЫЙ СУП-САЛАТ "САДОВЫЙ"

Говядина 500 г, морковь 1 шт., свекла с ботвой 2 шт., репчатый лук 1 шт., болгарский перец 2 шт., помидоры 4 шт., сметана 80 г.

Отварить говядину. В конце варки в бульон добавить соль, репчатый лук, специи. Из полученного бульона удалить мясо, лук, специи. В кипящий бульон всыпать мелко нарезанные морковь, свеклу и такое количество свекольной ботвы, чтобы суп получился достаточно густым. Довести до кипения и выключить огонь. Кастрюлю укрыть чем-нибудь теплым на 10-15 мин. В суповую тарелку положить кусочки холодного мяса и горчицу по вкусу, влить суп и сверху выложить горкой смесь мелко нарезанной зелени, оказавшейся под рукой (листья салата, зеленый лук, петрушка, сельдерей, укроп, базилик и т.д.). Сверху положить нарезанный соломкой болгарский перец и крупные продольные кусочки помидор. Украсить густой сметаной.

БУЛЬОН С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Говядина или курица - 200 г, бульон - 2,5 л, яйцо - 1 шт., соль, перец, зелень петрушки или укропа.

Мясо пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, сырое яйцо, 2 ст. ложки холодной воды. Массу тщательно вымесить и сформировать маленькие фрикадельки (шарики), которые опустить в кипящий бульон. Фрикадельки вынуть шумовкой, разложить по тарелкам, залить бульоном, посыпать зеленью.

САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ РЫБЫ

300-400г копченой рыбы, 2 большие луковицы, 4 ст. ложки майонеза.

Рыбу очистить от костей и кожи и мелко нарезать и выложить на селедочницу, сверху накрошить репчатый лук полукольцами и все залить майонезом. Дать настояться не менее 1 часа.

ВИНЕГРЕТ

5-6 картофелин, 1 свекла, 3 моркови, полстакана фасоли, 1 луковица, 3 соленых огурца, 4 ст. ложки квашеной капусты, растительное масло, соль, перец.

Свеклу, картофель и морковь отварить. Овощи очистить и нарезать тонкими ломтиками или кубиками. Соленые огурцы нарезать, квашеную капусту отжать и все овощи выложить в салатник и перемешать. Можно добавить отваренную фасоль. Винегрет заправить растительным маслом, перцем, солью и мелко нарезанным луком.

СУП С ФАСОЛЬЮ

Фасоль - 1/2 стакана, 1 луковица, 1 корень петрушки и моркови, 1 ст. ложка томат-пасты, 1 ст. ложка сметаны и растительного масла, лавровый лист, черный перец, зелень, соль.

Фасоль замочить в холодной воде на четыре часа и поставить вариться. Лук, морковь, корень петрушки нарезать и пассеровать в растительном масле, добавляя в конце томат-пюре. Через 30 мин. после начала варки фасоли добавить пассерованный лук, петрушку и морковь. Перец, лавровый лист и соль кладут в конце варки супа.

НЕОБЫЧНЫЕ БЛИНЧИКИ

1 стакан геркулеса, 1 яйцо, 1 бульонный кубик, лук или чеснок, перец и соль по вкусу. Бульонный кубик развести 1 стаканом кипятка. Стакан геркулеса залить полученным бульоном. Дать время чтобы геркулес разбух. В это время обжарить лук на растительном масле. Добавить его в разбухший геркулес. Вместо лука можно выдавить 1 дольку чеснока. Посолить, поперчить. Хорошо размешать, можно добавить немного соды. Добавить яйцо, еще раз перемешать. Разогреть сковородку, налить немного раст. масла. Столовой ложкой выкладывать тесто. Обжарить с двух сторон до золотистой корочки. Подавать со сметаной.

САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ СКУМБРИИ

250 г копченой скумбрии, соленый огурец, 2 стручка сладкого или маринованного перца, луковича, 2 ст. ложки майонеза, соль, чайная ложка горчицы.

Скумбрию очистить от кожи и костей, нарезать соломкой или мелкими кусками. Свежий перец очистить от семян, резрезать вдоль на четвертинки, а затем поперек как лапшу, маринованный перец нарезать подобным образом. Огурец и лук очистить и нарезать мелкими кубиками. Все продукты смешать с майонезом и приправить по вкусу солью и горчицей. К салату можно прибавить также измельченную зелень петрушки.

БУЛЬОН С МАННЫМИ КЛЕЦКАМИ

1 ст. ложка сливочного масла, 1 яйцо, 4 ст. ложки манной крупы, соль.

Яйцо растереть с ложкой масла, пока смесь не станет как крем, затем всыпать понемногу манную крупу, посолить. Приготовленные таким образом манные клецки следует брать чайной ложкой и опускать в кипящий бульон. Варить 20 мин. на медленном огне под крышкой. Готовые клецки вынуть шумовкой, разложить по тарелкам. Залить бульоном и посыпать мелко нарубленной зеленью.

ТОРТ ПЕЧЕНОЧНЫЙ

Говяжья печень - 1 кг, 1 булочка, размоченная в молоке, 2 сырых яйца, 1 луковича, соль, перец. Для начинки: 2-3 большие луковичы, банка майонеза - 200 г.

Пропустить через мясорубку вышеперечисленные продукты и выпечь из полученной массы два-три коржа, в зависимости от размера формы для выпечки. Форма должна быть круглой и предварительно смазанной жиром и посыпанной мукой. Выпекать в духовке в течение 40 мин. Выпеченные коржи после охлаждения следует переслоить мелко нарезанным и зажаренным на растительном масле луком и майонезом.

В КОПИЛКУ

МУСАКА

Фарш 500-700 г (в зависимости от кол-ва слоев), картофель 5-6 шт., кабачки (цуккини) 3-5 шт., баклажаны 2-3 шт., помидоры 5-6 шт., лук 1 шт., зелень 1 пучок, молоко 1 литр, мука 3-4 ст. л., растительное масло.

В большом количестве растительного масла поочередно обжариваются нарезанные кружочками картофель, кабачки (лучше цуккини) и баклажаны до полуготовности. По мере обжаривания все это выкладывается в дуршлаг, чтобы стекало лишнее масло. В это же время в сковороде тушится фарш с мелко нарезанным репчатым луком, петрушкой и протертыми через терку свежими помидорами. Фарш посолить и поперчить по вкусу. Количество лука, зелени и помидор, а также разнообразие специй определяется лишь вашим вкусом.

Затем в большую емкость круглой (около 30 см в диаметре и не менее 5 см в высоту) или прямоугольной формы выкладываются овощи и фарш в следующем порядке: картофель, чуть-чуть фарша, кабачки, снова чуть-чуть фарша, баклажаны и весь остаток фарша. При желании каждый слой овощей можно немного посолить. Также можно пропустить один слой фарша, например, не класть фарш между картофелем и кабачками.

Сверху весь этот "слоеный пирог" заливается кремом - соусом. Для этого нужно взять 7-8 столовых ложек разогретого растительного масла, добавить 3-4 столовые ложки муки, и на маленьком огне постоянно помешивая (чтобы избежать образования комочков) влить литр молока. Затем полученную смесь посолить, добавить немного тертого сыра для вкуса и густоты, можно добавить чуть-чуть корицы. Все это довести до кипения и залить всей этой массой то, что уже лежит в противне. Поставить в духовку на полчаса. Мусака готова, когда крем сверху покроется корочкой и приобретет коричневатый оттенок.

Один маленький совет - на следующий день после приготовления мусака, настоявшись и пропитавшись, становится намного вкуснее, а крем плотнее.

ФОРШМАК

400 г сельди, 3 ст. ложки растительного масла, 400 г яблок, 4 вареных яйца, 100 г белого хлеба, 100 г репчатого лука, 50 г зеленого лука.

Филе сельди замочить в холодной воде в течение одного-двух часов, затем пропустить через мясорубку или мелко нарубить ножом. Хлеб замочить в холодной воде с уксусом и отжать. Вареные яйца и лук мелко нарубить, яблоки натереть на терке. Подготовленные продукты соединить, добавить масло и все хорошо перемешать.

В копилку

ТВОРОЖНЫЕ ВАФЛИ

На 10 вафель:

1 яйцо комнатной температуры, разделенное на белок и желток, 1 стакан муки, 1 чайная ложка пекарского порошка (разрыхлителя), 1/8 ч.л. соли, 1 ст. ложка сахара, 1/8 ч.л. соды, 3/4 стакана молока, 1/2 стакана творога, 4 ст.л. масла сливочного, растопленного и охлажденного.

Рецепт для вафельницы.

Вафли можно замораживать, но вкуснее всего они пока еще горячие. Взбить белок до крутой пены и отставить его в сторону. Смешать все сухие составные части и тоже отставить. Смешать желток, молоко, творог и масло. Влить эту жидкость в мучную смесь, перемешать. Аккуратно вмешать взбитый белок. Слишком усердствовать на этом этапе не стоит, иначе тесто может опасть. В этом рецепте можно творог заменить йогуртом или сыром рикотта. В вафельнице это печется 5-6 минут. Если вафли не хрустящие, попробуйте попечь дольше или используйте меньше жидкости в тесте.

САЛАТ "КУБАНСКИЙ"

1) Почистить, порезать и перемешать 3 кг капусты, 2 кг помидор, 2 кг лука, 1,5 кг болгарского перца, 1,5 кг моркови, 200 г чеснока и 2 кг огурцов. Соль, перец по вкусу.

2) На дно стерилизованных литровых баночек положить по 1 лавровому листу и доверху уложить салат. Сверху вливать по 2 ст. ложки раст. масла и по 1 ст. ложке 9%-ного уксуса в каждую баночку.

3) Стерилизовать в кипящей воде 20-30 минут. Укупорить.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА

1 кг картофеля, 2-3 зубочка чеснока, 300 г сметаны, 200 г тертого сыра.

Натереть форму чесноком и оставить мелко нарезанный чеснок на дне. Сверху выложить тонкие ломтики подсолненного картофеля, которые залить сметаной. Форму следует брать довольно глубокую, так как запеканка может подняться. При желании запеканку посыпать тертым сыром и, поставив на нижнюю решетку духовки, запекать около 45 мин. Запеканка - прекрасный гарнир к мясным блюдам.

ЛУК-ПОРЕЙ ТУШЕНЫЙ

300 г лука-порея, 50 г сливочного масла, 50 г сметаны, 2 яйца, 20 г сыра.

Лук нарезать кольцами, посолить и тушить на сковороде под крышкой со сливочным маслом до готовности. Затем выложить ровным слоем на смазанный маслом противень, залить яйцом взбитым со сметаной в равных частях. Сверху посыпать тертым сыром и запекать в духовке до появления золотистой корочки. Готовое блюдо посыпать зеленью.

КОНФЕТЫ "РЫЖИК"

Натереть на мелкой терке 500 г сырой моркови, добавить 200 г сахара и лимонную кислоту - на кончике ножа. Выложить в кастрюлю и уварить на медленном огне, постоянно помешивая.

Когда масса загустеет, добавить 100 г тертого шоколада и хорошо вымешать. Из этой массы сделать шарики величиной с грецкий орех. Конфеты обвалять в молотых вафлях.

ИРИСКИ

Первый вариант.

100 г слив. масла мягкого растереть с пачкой молочной смеси "Малютка", добавить 300 г сливочного мороженого, замесить тесто и чуть его охладить, потом из него сделать маленькие шарики, обвалять в какао с наполнителями и спрятать в холодильник. Можно положить в тесто мед, изюм, орехи, крупно колотый шоколад.

Второй вариант.

Из 300 г сахара и 100 г молока или воды приготовить сироп, остудить и поочередно добавить какао 0,5 пачки, "Малютку" 500 г и масло. Все хорошо перемешать и дальше обычным методом.

Когда в магазине бывают большие листовые вафли, то можно их намазать, как начинкой, любой сладостью из перечисленных. Вот и еще один тортик.

КОКТЕЙЛЬ "БЕЗУМНЫЙ ОСЕЛ"

Положить 6-8 дробленых кубиков льда в блендер. Добавить 3 части апельсинового сока, 1 порезанную морковь и 5-сантиметровый кусок огурца, очищенного от кожуры. Все порубить, перелить в охлажденный бокал, не процеживая. Украсить кусочком огурца и апельсина.

КАПУСТА СО СВЕКЛОЙ

Капусту 1 кг мелко нашинковать. Свеклу (0,5 кг) натереть на мелкую терку. Уложить в стеклянную банку (слоями или перемешать).

Приготовить рассол: 1 л. воды и 2 ст. ложки соли без верха, 250 г сахарного песка, 60 г растительного масла, 50 г 30% уксуса - вскипятить и залить в банки кипящим. На следующий день можно есть. Необычно, приятно, а главное - можно употреблять в качестве гарнира к мясу.

Фруктовый салат

Замочить сушеное манго, папайю, курагу, изюм или любые другие сухофрукты на ночь во фруктовом соке, перемешать с сегментами свежего апельсина и подавать теплыми со сметаной с несколькими каплями ванильного экстракта.

Рыба, фаршированная кусками

1-1,5 кг рыбы, 1/4 батона, 3 луковицы, 2 яйца, 2 свеклы, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец, лавровый лист.

Рыбу (судака, карпа, толстолобика и т.д.) разделывать, промыть, снять кожу. Мясо без костей с одной луковицей пропустить через мясорубку, добавить замоченную в молоке белую булочку, поджаренный лук (2 луковицы), соль, перец и еще раз пропустить через мясорубку. В полученную массу вбить 2 яйца и хорошо вымесить. Затем кожу нарезать длинными полосками, готовую массу разделить на куски, величиной с яйцо, придать им форму биточка, обтянуть кожей. В подготовленный для тушения рыбы казан выложить на дно рыбы кости, луковую кожуру и нарезанную кружочками свеклу. Сверху уложить куски рыбы в коже и осторожно влить из чайника горячую воду так, чтобы она покрыла куски рыбы, добавить соль, перец горошком и лавровый лист, накрыть крышкой и тушить на маленьком огне до готовности в течение 1 - 1,5 часа. По желанию в казан можно добавить сливочное или растительное масло. Готовую фаршированную рыбу следует осторожно извлечь из казана, разложить на блюдо и дать ей остыть. Подавать на стол в виде целых кусков или каждый из них нарезать тонкими ломтиками и оформить сверху майонезом или хреном.

Салат «Чудо»

3 яблока, 2 помидора, 1 луковица, 2 маринованных огурца, 1 стручок сладкого перца, 2 дольки чеснока, баночка майонеза, соль, сахар, молотый красный перец, 1 чайная ложка хрена в уксусе.

Очищенные от кожуры яблоки и огурцы нарезать кубиками, лук и чеснок измельчить, сладкий перец нарезать полосками, помидоры - кубиками. Майонез смешать со специями, залить салат и все перемешать. Украсить полосками перца, огурцом и зеленью.

Соленые стрелки чеснока

1) Когда стрелки чеснока вырастут на 5-6 см - обломать. Уложить их в стеклянные банки и залить рассолом.

2) Рассол: на 1 л воды требуется 4-5 ст. ложек соли и 1-2 ст. ложки сахара. Пряности по вкусу.

3) Хранить в прохладном месте.

В копилку

Салат сборный

Помидоры 3 кг, лук репка 1 кг, морковь 1 кг, перец болгарский (сладкий) 1 кг, сахарный песок 1 стакан, масло растительное 1,5 стакана, соль 4 столовые ложки (без горки), 20 горошин черного перца, 6 листиков лаврушки.

В алюминиевую посуду слоями уложить овощи, нарезанные следующим образом: полукольцами лук, полукольцами помидоры, крупными полукольцами перец, тертую на крупной терке морковь. Посолить и оставить на 10 часов для маринования. Затем настоявшиеся овощи довести до кипения и кипятить 50-60 минут.

В горячем виде разложить в подготовленные, стерилизованные банки и укупорить. Перевернуть "вверх дном" и дать остыть, можно хранить при комнатной температуре.

Острая приправа

1) 500 г сладкого красного перца очистить и нафаршировать его очищенными дольками чеснока - 300 г, пропустить через мясорубку (это делается для того, чтобы внутренние стенки перца впитали эфирные масла чеснока).

2) 200 г красного горького перца и 500 г спелых помидор также пропустить через мясорубку. Добавить 50 г хмели-сунели, 150 г соли. Еще раз пропустить через мясорубку.

3) Добавить 100 г толченых грецких орехов и 50 г раст. масла.

Тщательно перемешать и хранить в стеклянных банках с плотно закрытой крышкой.

Глинтвейн

1) В посуде подогреть 0,7 л сухого красного вина и 125 мл коньяка

2) Добавить 2 чайные ложки корицы, 6 зерен гвоздики, 1 небольшая палочка ванили (или 2 чайные ложки молотой), 125 г сахара, 1-2 яблока, 1 очищенный от кожуры лимон, если есть какие-нибудь ягоды, то можно смело добавлять. Довести до кипения и через 5 минут глинтвейн выключить.

3) Посуду снять с огня, добавить в содержимое 1 ст. ложку меда, размешать и, накрыв крышкой, оставить до полного остывания.

4) Процедить через марлю и глинтвейн готов.

Яблочный рассвет

1) В посуде смешать 500 мл яблочного сока, 80 мл гранатового сока и 80 мл лимонного сока.

2) Добавить 1/3 чайные ложки корицы и размешать.

3) Разлить по бокалам, наполняя их на 2/3. Медленно по 1 чайной ложке долить в бокалы еще 500 мл яблочного сока.

4) Разрезать 1 маленькое яблоко на узенькие дольки, лимон нарезать ломтиками. Украсить края бокала долькой яблока и ломтиком лимона. Можно добавить вишню.

В копилку

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ

250 г копченой сельди, 100 г творога, лукавица, 2 ст. ложки майонеза, перез черный молотый.

Сельдь старательно очистить от костей и кожи. мясо нарезать столбиками. подготовленные продукты смешать с майонезом, приправить по вкусу перцем и по желанию ложечкой горчицы.

КОКТЕЙЛЬ «АЛАЯ ГВОЗДИКА»

Консервированные ягоды, ягодный сироп, виноградный или яблочный сок, лимонад.

Количество консервированных ягод и жидкостей произвольное, но соотношение между ними должно быть примерно равным. Положите на дно бокалов консервированные ягоды. Влить немного ягодного сиропа. Затем осторожно, чтобы жидкости не перемешались, добавить виноградный или яблочный сок. Аккуратно долить бокалы лимонадом.

ФРУКТОВЫЕ ФАНТАЗИИ

3 яблока, 1 груша, 1 апельсин, 1 мандарин, обезжиренный майонез или натуральный йогурт по вкусу, половинка лимона, 1 ч. ложка сахарной пудры.

Вымытые фрукты - яблоки, груши, апельсины, мандарины - очистите от кожуры, нарежьте дольками (удалив зерна и сердцевину) и сложите в салатницу. Перед подачей на стол фрукты посыпьте сахарной пудрой и, слегка посолив, смешайте с майонезом и лимонным соком. Посыпьте цедрой апельсина, нарезанной тонкой соломкой. Украсьте салат фруктами, а также вареным черносливом, виноградом и ягодами. В зависимости от сезона фрукты можно подобрать различные (персики, абрикосы, айву, а также ягоды - землянику, клубнику и др.), но обязательно в сочетании с яблоками. Подавайте салат к холодному жареному или вареному мясу, телятине, баранине, птице или дичи, а также как самостоятельное блюдо.

САЛАТ "ЛЮБИМЫЙ" - САМЫЙ ПРОСТОЙ

Апельсин, 2 морковки, горсть изюма.

Изюм предварительно размочить, морковь натереть на крупной терке, апельсин очистить и нарезать кубиками. Всё смешать. Вкусно и полезно!

ПЕЧЕНЬЕ ПОСТНОЕ

6 стаканов муки, 2 стакана крахмала, 1-1,5 стакана растительного масла, 1 ч. ложка соды, соль и лимонная кислота, 1 1/2 стакана воды, 2 стакана сахара.

Муку растереть с крахмалом и растительным маслом до образования клейкой массы. Соду погасить лимонной кислотой или уксусом, добавить немного соли и ввести в тесто, размешать, добавить воду, сахар. Тесто не должно быть крутым. Раскатать, нарезать ромбики (или иные фигурки), выпекать 15 минут.

ПОМИДОРНО-ОГУРЕЧНЫЙ СУП

На 6 персон: 800 г красных спелых помидор, 1 огурец, 1,5 литра куриного бульона, 3 ст. ложки слив. масла, 1 ч.л. соли, 1 ч.л. сахара, 1 ст. ложка укропа, 1 ст. ложка петрушки, черный перец, мускатный орех.

Отварить очищенные от шкурки и семечек помидоры в бульоне до момента, пока они не станут мягкими. Размягчить 2 ст. ложки слив. масла и полить им бульон с томатами. Продолжить варить еще 10 минут. Приправить солью, сахаром, перцем и мускатным орехом. Перемешать и охладить. Отдельно потушить в оставшейся части масла порезанный кубиками огурец, предварительно очистив его от шкурки и семечек. Охладить. Соединить охлажденные огурцы и помидоры, добавить сливки, укроп и петрушку. Украсить кружочками огурца.

САЛАТ МОРСКОЙ КОКТЕЙЛЬ

Креветки, мидии, кальмары, мясо краба, салат китайский, укроп, майонез.

Морепродукты очистить, отварить, порезать. Салат порезать (немного). Все перемешать, заправить майонезом. Посыпать порезанным укропом (немного).

БЛИНЫ С ЛУКОМ

500 г муки, 2 стакана воды, 1 ст. ложка сахара, 15 г дрожжей, щепотка соли, 1/2 стакана растительного масла.

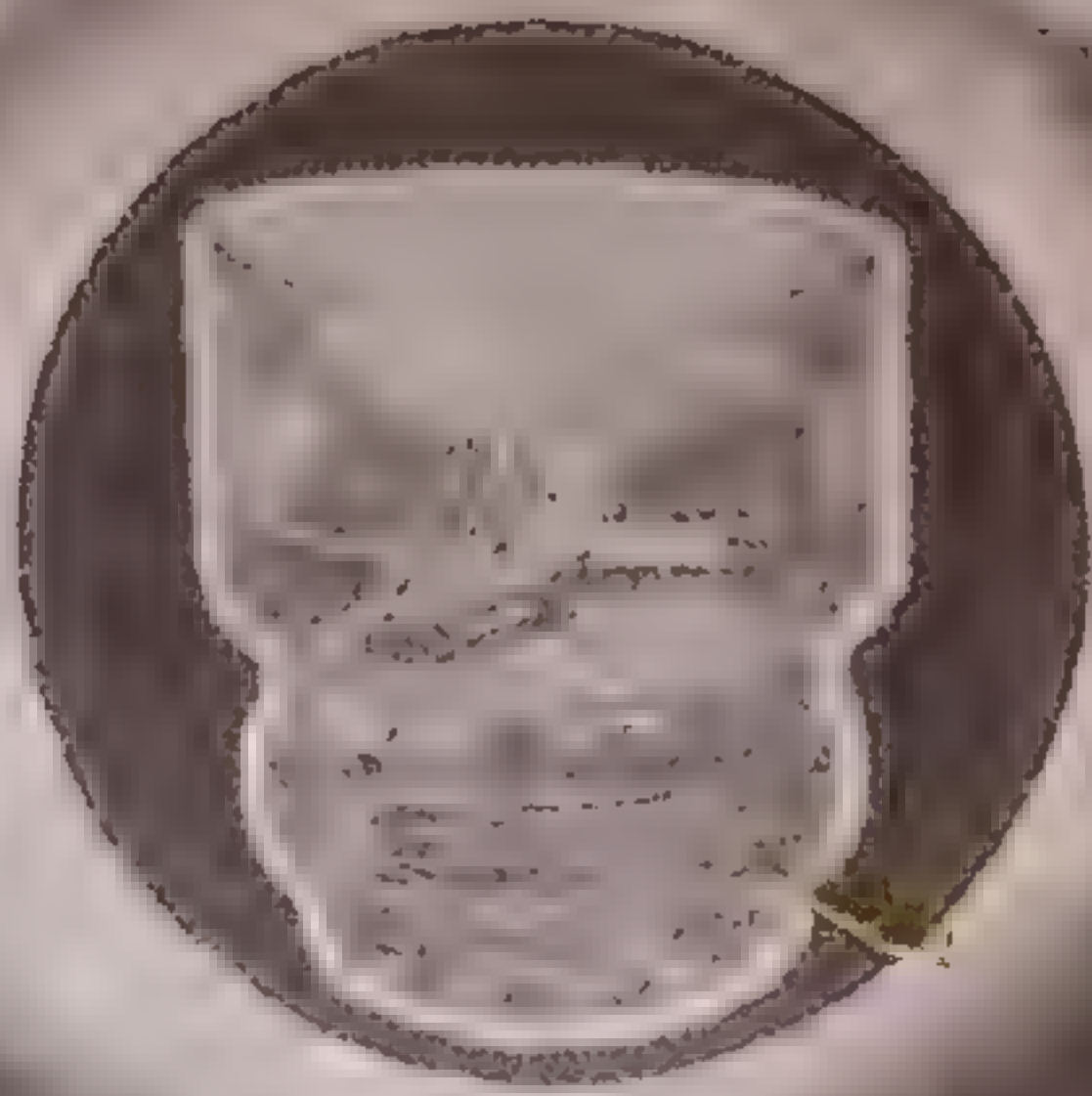
Замесить тесто для блинов из муки, воды, дрожжей, соли, сахара. Дать тесту подойти. Лук мелко нарезать, потушить в масле, посолить по вкусу. Когда тесто подойдет, положить в него тушеный лук. Дать тесту опять подойти 15 минут. Выпечь блины обычным способом.

Самым стойким летом ничто не спасет вас от жары так, как это делает "жареный лед". Несколько странное словосочетание: одно слово как бы разрушает другое. Но на самом деле это возможно.

Приготовить блюдо очень просто. Нужно заморозить во льду кусочки фруктов. Затем взбить яичный белок и сделать безе размером с мячик для пинг-понга. Вдавить в этот шарик безе кусочек льда. Потом облить горячим коньяком и поджечь.

Коньяк выгорает так, что лед не успевает растаять. Получается поджаристое безе с кубиком льда. Вкусно, прохладно, и в жару приятно. А талая вода очень полезна для здоровья.

ЖАРЕНЫЙ



ЛЕД

Ассорти из ягод

Свежие фрукты: 50 г клубники, 30 г голубики, 30 г малины, 30 г ежевики. Меренговая корзинка (безе), 50 г клюквенного соуса, 50 г взбитых сливок, 20 г сахарной пудры и веточки мяты - для украшения.

На тарелку наливается клюквенный соус, сверху ставится корзинка из безе. Затем укладываются ягоды. Основная часть кладется в корзинку, а несколько штук - произвольно в соус. Блюдо украшается розочками из взбитых сливок и веточками мяты.

Малиновый суп

200 г свежей малины, 70 г сахарного сиропа (70 г сахарного песка растворяются в 70 г воды), 40 г полусладкого шампанского, 1 шарик лимонного шербета и листики мяты для украшения.

Свежая малина перебирается и моется. Затем в малину вливается полусладкое шампанское. Ягоды перемалываются в блендере (можно использовать миксер с насадкой для приготовления пюре) и протираются через мелкое сито. Готовый суп выливается в тарелку, украшается листочками мяты и ягодками малины.

Блинчики с мороженым

4 тонких блинчика, 2 шарика мороженого, 25 г абрикосового или персикового джема, 10 г шоколадного или фруктового сиропа.

Для украшения: взбитые сливки, кусочки консервированных фруктов, сахарная пудра, клубника.

Выпекаем тоненькие блинчики. Каждый блинчик намазываем с одной стороны джемом, сворачиваем треугольником и выкладываем на тарелку. Рядом с блинчиками укладываем шарики мороженого. Украшаем розочками из взбитых сливок и кусочками консервированных персиков. Поливаем десерт фруктовым сиропом и посыпаем сахарной пудрой. Завершаем украшение клубничкой.

Груша "Помпадур"

Груши - 1 штука на порцию, портвейн - 0,5 литра, сироп "Гренадин" - 0,5 литра, сахарный песок - 200 г, сок половинки лимона.

Груши очистить от кожицы и удалить сердцевину. Залить раствором из портвейна, сиропа "Гренадин", сахара и лимонного сока. Поставить на плиту и

варить до готовности. После этого грушу охлаждают и начиняют.

Для приготовления начинки в растопленный шоколад (250 граммов) необходимо влить жирные сливки (150 граммов), добавить рубленые орехи (грецкие или любые другие) и хорошенько перемешать. Подать грушу можно в корзиночке из песочного теста или в креманке.

Гратан из свежих ягод и фруктов

20 г клубники, 20 г малины, 20 г черники, 20 г персика, 20 г сливы, 20 г груши, 2 желтка, 10 г рома, 20 г сахарного сиропа, 20 г взбитых сливок, 1 г сахарной пудры.

Ягоды будем использовать целиком, а фрукты нарежем кубиком. Затем подготовленные фрукты и ягоды укладываем в форму для запекания. Заливаем соусом.

Соус: желтки с сахарным сиропом и ромом взбиваем на водяной бане при температуре 90°C. Когда соус загустеет, его нужно остудить и добавить взбитые сливки.

Подготовленные, залитые соусом фрукты запекаем под салатной корочкой. Готовый десерт посыпаем сахарной пудрой.

"НАПОЛЕОН" ИЗ ПЕЧЕНИ

500 г печени, 100 г майонеза, 1 морковь, 1 лук, 2 яйца, 1 ст. муки, 50 г подсолнечного масла, 1/4 стакана молока.

Печень прокрутить через мясорубку, добавить молоко, яйца, муку (тесто как на блины).

Натереть на мелкой терке морковь и обжа- рить ее вместе с нарезан- ным луком в масле, мож- но добавить перец по вкусу. Блины из печени промазать майонезом, поверх майонеза поло- жить маринад из морко- ви и лука, потом следу- ющий блин. Верх "Напо- леона" также промазать майонезом и можно ук- расить зеленью петруш- ки или укропа.

БЛИННЫЙ ПИРОГ

10 MAY 1968

RECEIVED

MAY 13 1968

NOVEMBER 25 1968

Отварить печень, пропустить ее через мясорубку вместе с яйцами, мелко порезать лук и обжарить его, добавить его в полученный фарш, заправить его майонезом и перемешать. Слойми укладывать блины и фарш. Полученный пирог поставить на 20 минут в разогретую духовку, предварительно пирог смазать майонезом.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КУРИНЫХ ПОТРОХОВ

350 г куриных потрохов, 50 г шпика или другого жира, 1 луковица, 0,5 стакана риса, (1,5 стакана отварного риса), 1 яйцо, 1 стакан молока, тертый сыр,

Шпик нарезать кусочками и подрумянить. Обжарить в нем лук и изрубленные куриные потроха, прежде всего желудочки, затем сердце, в последнюю очередь печеньку, т.к. она прожаривается наиболее быстро. Заправить смесь солью и перцем, добавить немного горячей воды и тушить до полной готовности. Отваренный рис смешать с готовыми продуктами, переложить в смазанную маслом форму, залить яйцом, взбитым с молоком. Посыпать тертым сыром и кусочками маргарина. Запекать 10-15 минут в нежаркой духовке.



БЛЯДА ПЕЧЕНИ

КОТЛЕТЫ ИЗ ПЕЧЕНИ

Печень с луком пропустить через мясорубку, добавить яйцо, мука, соль и специи по вкусу. Все тщательно перемешать и сформировать котлетки типа оладушек, т. к. фарш жидкий.

ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ

SEATTLE, WASH. (AP) — A
DOZEN, OR MORE, PEOPLE
TO BE KILLED MAY BE THE
AIM.

Печень пропустить
через мясорубку, посо-

лить, вбить в массу два яйца, добавить муку и хорошо перемешать или взбить с помощью миксера. Масса должна получиться как густая сметана. Жарить как оладьи на раскаленной сковороде с растительным маслом или оливковым. Подавать со сметаной, кетчупом, майонезом.

КОТЛЕТКИ "МЕТРОПОЛЪКИ"

1. ПРИНЦИПЫ ПРАВА.
 2. ПОНЯТИЕ ПРАВА.
 3. ПОНЯТИЕ ПРАВА.

Печень провернуть через мясорубку 2 раза, посолить, быстро обжарить со специями, раскатать на средней величины шарики, в центр которых положить по половине чайной ложки сливочного масла, и завернуть в предварительно отбитые в лепешку куриные грудки. Обжарить на сковороде до хрустящей корочки. Есть только горячими.

КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ

1. The first step is to identify the problem or question that needs to be answered. This involves understanding the context and the specific requirements of the task.

Печень хорошо промыть, нарезать тонкой соломкой. На растительном масле обжарить лук, прибавить печень и жарить на среднем огне до готовности. Следить за огнем, чтоб не пригорело. Добавить пару ложек сметаны, сок половины лимона и дать потушиться несколько минут. Зелень петрушки мелко порезать и посыпать сверху печени.

В этом номере нам помогает готовить Николай Басков. Человек он крайне занятой, на кухне появляется крайне редко. Невесть и ведущий предложил нам простой и очень вкусный рецепт!

- Вкус мяса от гранатового сока полностью меняется. Мясо становится немного кисловатым и ароматным. Я, правда, его малость подпортил - поперчил. Это было явно лишним.

Итак, состав: 500 г мякоти говядины или баранины, 1 кисло-сладкий гранат.

Из гранатовых зерен отжать сок. Для этого гранат разломить, зерна положить в дуршлаг с небольшими отверстиями или стальное сито и размять деревянным пестиком.

Гранат разламывается очень легко.

Нужно кончиком ножа вырезать (конусом) место цветения. Затем сделать разрезы по "ребрам" граната. Они не сильно выступают, но все же заметны. Прорезать нужно только слой кожуры и разрез

ГРАНАТОВОМ СОКЕ



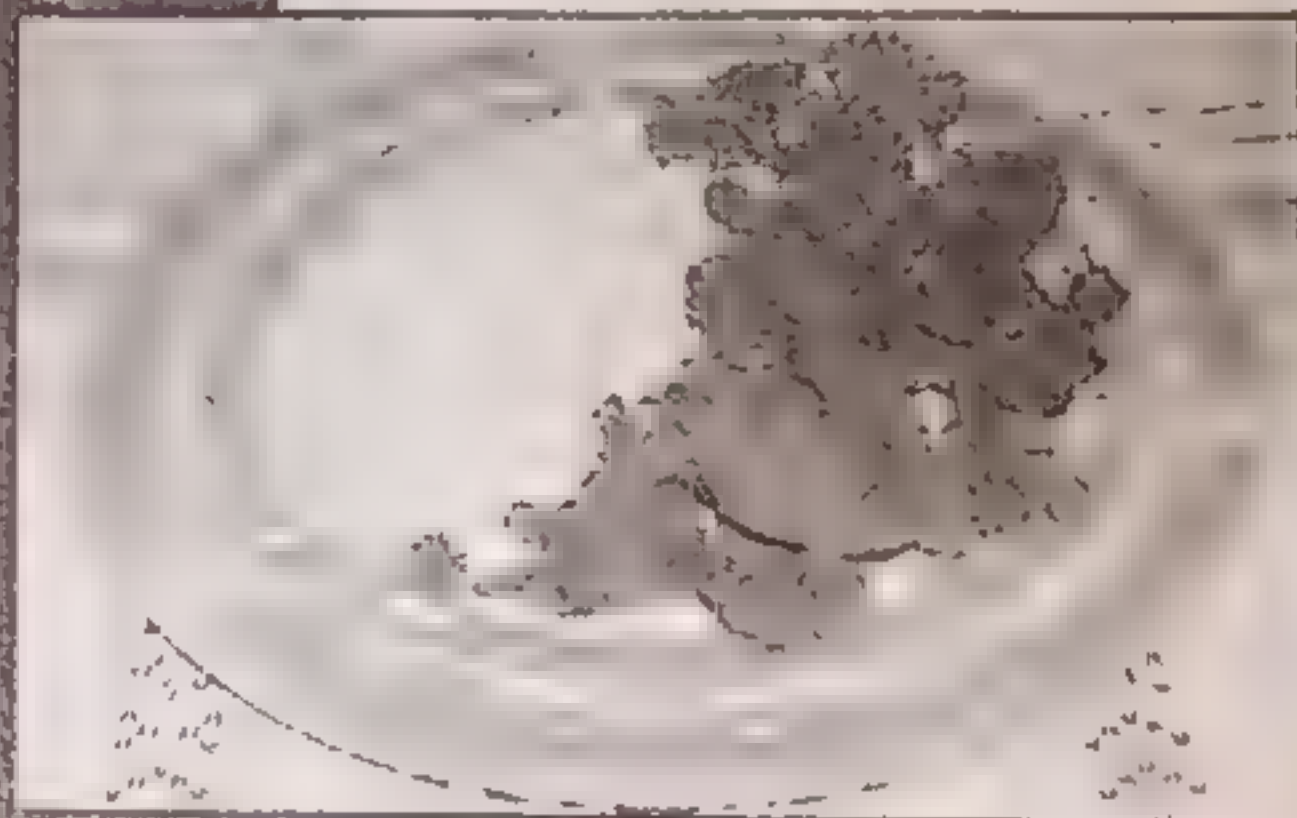
вести сверху до низа. Взять гранат, поместив большие пальцы рук в верхнее конусообразное отверстие, и разломить на дольки, как апельсин.

Мясо порезать небольшими брусочками, залить гранатовым соком, перемешать и оставить на 30 мин.

Мясо вместе с соком выложить в сковороду, плотно закрыть крышкой, чтобы не допускать выкипания сока, и тушить до готовности на самом маленьком огне. Если сок во время тушения все же будет выкипать, долить небольшое количество кипятка.

Перед окончанием готовки при необходимости посолить мясо по вкусу (чаще всего дополнительное подсаливание не требуется).

Подавать мясо в гранатовом соке с отварным рисом.



МЕДИЦИНА • КРАСОТА • ЗДОРОВЬЕ

СЕМЕЙНЫЙ ЛЕКАРЬ

Как обычно газета "Семейный лекарь" заботится о вашем здоровье, уважаемые читатели. Поэтому в свежем номере мы расскажем вам о болезнях, которые преследуют человечество на протяжении многих лет. Среди них такие как цистит (на 7 странице), подагра (на 6 странице), рахит (на 27 странице) и некоторые другие.

Многие люди в настоящее время предпочитают лечиться нетрадиционными методами. Но методики лечения знают лишь понаслышке. О том, в каких случаях можно прибегать к ним, а в каких лучше советоваться с врачом, мы рассказываем на 17 полосе газеты. Кроме того, прочитав "Семейный лекарь", вам откроются тайны некоторых трав, которые способны отгонять от человека нечистую силу, тем самым избавляя его от болезней. Чем опасны консервы? Как избежать отчуждения супругов при рождении первого ребенка? Все это - в 33-ем номере газеты для здоровья "Семейный лекарь".

Родная УСАДЬБА

Осенняя пора. И ее нужно встретить "во всеоружии". Поэтому "Проверьте свои стойки" - такое название носит материал из свежайшего номера еженедельника "Родная усадьба", рассказывающий о лучших естественных кормах для скота (картофельной ботве, траве), которые пора заготовить епрок уже сегодня.

Сумеет правильно посадить садовую землянику сейчас - урожай получим уже через 10 месяцев! О клубнике, землянике и даже необычной земклунике (!) читайте в свежем номере нашей газеты.

Каждому садоводу хотелось бы иметь красивые деревья на своем участке, лужайки. Но... мешают сорняки! Однако и из них можно извлечь пользу. Как использовать сорные растения в украшении сада - об этом вам расскажет «Родная усадьба».

А еще вы сможете узнать практически все о выращивании паслена Санберри, вкуснейшей дюшене и даже о постройке гриль-камина на своем участке.

В копилку

Фруктовые шарики с медово-лимонным йогуртом

С помощью специальной круглой ложки нарезать на шарики мякоть 1 маленькой дыни, 1/2 дыни с желтой мякотью и дольки арбуза. Положить все шарики в миску и перемешать с 100 мл свежесвыдавленного апельсинового сока. Охлаждать в холодильнике. Тем временем взбить 1 ст. л. меда и сок лимона с 500 г простого йогурта. Разделить шарики дыни и арбуза между 4 тарелками и полить йогуртом.

Спецкаша

Крупа "Геркулес", соль, масло, мясной бульон, зелень.

Варим, как обычную геркулесовую кашу. В готовый кипящий мясной бульон засыпаем крупу в пропорции 3:1. Солим. Кастрюля должна стоять на медленном огне, прикрытая крышкой. Периодически надо помешивать. Через 15-20 мин. снять с огня, плотно закрыть крышкой и укутать в одеяло еще на 15-20 мин. Перед подачей сверху посыпать мелко порезанной зеленью.

Кекс медовый

600 г муки, 250 г меда, 250 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 6 яиц, 500 г сметаны, 100 г мелко рубленых орехов, 1 чайная ложка корицы, 1 чайная ложка соды, щепотка соли.

Масло растереть с сахаром до бела, добавить желтки и продолжать растирать массу до полного исчезновения кристаллов сахара. Затем добавить теплый расплавленный мед с корицей, сметану, соль, соду, всыпать муку и ввести взбитые в стойкую пену белки, быстро замесить легкое пышное тесто консистенции густой сметаны, также быстро разложить в обильно смазанную размягченным маслом кексовую форму. Осторожно поставить в духовку и выпекать при температуре 180°C в течение часа или чуть больше.

Напиток апельсиновый

Апельсины 3-4 шт., лимонная кислота 50 г, сахар 1 кг, вода 8 литров.

3 больших, или 4 маленьких апельсина мелко порезать (вместе с кожурой), засыпать 50 граммами лимонной кислоты и поставить на сутки в холодильник. Залить литром воды, кипятить на маленьком огне 30 минут. Остудить, перемешать миксером до получения однородной массы. Добавить килограмм сахара, залить семью литрами воды и, помешивая, довести до кипения.

"Супчик похмельный"

Говядина, свинина, баранина, кости 2-3 кг, лук репчатый 3 шт., морковь 2-3 шт., помидоры 1-2 шт., томат-паста/кетчуп, специи, маслины, сметана.

Кекс праздничный

1 стакан муки, 3/4 стакана сахарной пудры, 100 г сливочного масла или маргарина, 2 яйца, 1/2 стакана изюма, 1/2 стакана ядер орехов, 1/2 стакана кураги, 1/2 чайной ложки пищевой соды, 1 чайная ложка лимонного сока, соль на кончике ножа, цукаты, фрукты и орехи для отделки кекса.

Отделить желтки от белков. Масло с половиной сахарной пудры растереть до бела, присоединить по одному желтки, тщательно размешивая до полного растворения кристаллов сахара, добавить соль, соду, сок лимона, все перемешать. Всыпать промытый, обсушенный изюм, нарезанную кусочками курагу, измельченные орехи и перемешать, затем добавить муку. Взбить белки с оставшейся сахарной пудрой в крепкую пену, быстро добавить к тесту, аккуратно перемешать сверху вниз. Можно выпечь один большой кекс, можно несколько маленьких кексиков, для выпечки лучше которых использовать рифленные формочки в виде корзиночек. Испечь при температуре 180 градусов до готовности. Охлажденный кекс осторожно извлечь из формы, посыпать сахарной пудрой, украсить крупными ядрами орехов, цукатами, фруктами.

Если вы испекли небольшие кексы, то перед подачей на стол их можно полить растопленным сливочным маслом.

Коктейль "Кровь с молоком"

Сметана 1 ст. л., перец 1/4 ч. л., сок томатный - почти стакан.

Столовую ложку сметаны (можно и две) кладем в стакан (200 мл), доливаем томатного сока (сначала немного, чтобы легче было создать однородную массу) и тщательно перемешиваем ложкой или вилкой до однородного состояния. В процессе добавляем соли (1/4-1/2 чайной ложки - по вкусу) и перца (белый, но можно и черный перец и даже, наверное, красный) по вкусу, а можно и вообще обойтись без перца. Можно готовить и в миксере, но достаточно размешать обыкновенной ложкой. Сметану можно заменить майонезом.

Салат с арбузом и желтыми помидорами

Соединить в салатнице 1 большой арбуз (2 кг), порезанный кубиками, 1 кг желтых помидоров, порезанных пополам, цедру и 1 ст. л. сока 1 лимона, 2 ст. л. порезанных листьев кориандра и 2 ст. л. бренди. Охлаждать 15 мин. и подавать.

ОКРОШКА МЯСНАЯ

Хлебный квас - 1 л, говядина, окорок, язык - по 100 г, огурцы 200 г, лук зеленый - 10-12 луковиц, яйца - 2 шт., сметана - 100 г, соль, сахар, горчица по вкусу, зелень укропа.

Яйца сварить вкрутую и охладить. Желтки растереть с солью, сахаром, сметаной, горчицей и развести холодным хлебным квасом. Отварную говядину, окорок, язык и свежие очищенные огурцы нарезать кубиками. Зеленый лук мелко нарезать и растереть с добавлением соли. Белки порубить. В кастрюлю с квасом положить подготовленные продукты. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

МОРКОВНЫЙ ТОРТ

180 г моркови, сливочное масло для смазывания формы, 2 яйца, 80 г сахара, 1 ч. л. тертой цедры лимона, 2 ст. л. лимонного сока, 100 г молотых лесных орехов, 40 г муки, молотый кардамон (на кончике ножа), 1 ч. л. пекарского порошка (разрыхлителя теста), щепотка соли, 80 г сахарной пудры, 2 ст. л. лимонного сока, 10 г рубленых фисташек.

Морковь очистить и натереть на мелкой терке. Форму смазать маслом. Духовку разогреть до 180 °С. Отделить желтки от белков. Желтки растереть с сахаром до консистенции крема. Добавить цедру лимона, лимонный сок, орехи и тертую морковь. Все перемешать. Муку смешать с кардамоном и пекарским порошком, просеять и добавить в полученную смесь. Добавить в яичные белки соль и взбить их до образования крепкой пены. Смешать с морковной массой. Тесто выложить в форму и выпекать 40 минут при температуре 160 °С (газ - отметка 2). Сахарную пудру смешать с лимонным соком. Дать пирогу слегка остыть. Затем, отделив ножом от стенок формы, вынуть. Побрызгать лимонным соком с сахарной пудрой, посыпать фисташками и остудить. Дать пропитаться 1-2 дня, затем разрезать на 8 частей.

Уха ХОЛОДНАЯ

Для бульона: мелкая рыба - 1000 г, вода - 1 л, морковь - 20 г, корень петрушки - 20 г, лук репчатый - 100 г, перец, лавровый лист, соль по вкусу.

Для гренек: хлеб пшеничный - 150 г, масло сливочное - 60 г, I вариант: икра зернистая или паюсная - 40 г, лимон; II вариант: кета или сельдь - 50 г, лук зеленый нарезанный - 5 г.

Мелкую рыбу очистить, промыть, сложить в кастрюлю, добавить морковь, лук, петрушку, залить холодной водой так, чтобы она покрыла продукты, довести до кипения, снять пену и дальнейшую варку вести при слабом огне 15-20 минут. За 5-10 минут до конца варки положить перец горошком, лавровый лист, соль. Бульон процедить и охладить. Охлажденный бульон подать в чашках и отдельно к нему гренки с икрой или рыбой.

В КОПИЛКУ

ТЕФТЕЛИ В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ

500 г свинины, 1 ст. отварного риса, 2 луковицы, 1 яйцо, черный молотый перец, растительное масло, долька чеснока, соль.

Мясо пропустить через мясорубку с одной луковицей и чесноком. Смешать с отварным рисом и одной луковицей мелко нарезанной и обжаренной в растительном масле, а также с солью и перцем. Сформировать небольшие шарики, обвалять в муке и обжарить в растительном масле на сковороде, сложить в казанчик. Приготовить соус: 2 луковицы, 2 - 3 морковки, лавровый лист, черный молотый перец и перец горошком, соль и сахар. 1 ст. ложка томат-пюре, уксус или кислое вино по вкусу, чернослив, душистый перец. Мелко нарезанные лук и морковь тушат в растительном масле до золотистого цвета, добавляют одну столовую ложку муки, отвар от чернослива, томат-пасту, чернослив рубленый и варят 5 мин. Затем вводят уксус или вино, соль, сахар, душистый перец горошком, лавровый лист, черный молотый перец и кипятят еще две-три минуты. Следует добиться кисло-сладкого вкуса соуса. Залить тефтели соусом и тушить в казанчике на небольшом огне до готовности (можно и в духовке).

ПАСТИЛА ФРУКТОВАЯ

2 стакана меда, 500 г сушеных фруктов (чернослив, инжир, финики, изюм, абрикосы), 1 стакан грецких орехов.

Моют фрукты, самые крупные из них (чернослив и абрикосы) оставляют в горячей воде на 5 минут. Пропускают через мясорубку все сушеные фрукты вместе с 1 чашкой грецких орехов, добавляют мед. Чтобы смесь была плотной, ее кладут в плоскую коробку, застланную пергаментом. Коробку кладут под пресс. На второй день пласт разрезают на кусочки и обваливают их в сахарной пудре.

ИСПАНСКИЙ ОВОЩНОЙ СУП

На 4 порции: 2 красные паприки, 4-6 помидор, 1 пучок зеленого лука, 1 л бульона (кубик + вода), 2 ст. ложки оливкового масла, 50 мл лимонного сока, половинка огурца, 1 луковица, 1 долька чеснока, 1 ч. ложка соли, 1 г перца, мелко нарубленная петрушка.

Очень мелко нарежьте паприку, помидоры и зеленый лук. Положите овощи в суповую миску. Добавьте холодный бульон, оливковое масло и сок лимона. Положите в суп мелко нарезанные огурец и лук. Приправьте чесноком, солью, перцем и петрушкой. Оставьте суп на холоде на несколько часов.

- Доктор, что за идиотское лечение вы мне назначили?

- Что ж тут идиотского: принять на ночь 2 таблетки аспирина и горячую ванну...

- Ладно аспирин, но ванну! После первых 10 литров меня вырвало.

Семья одесситов завтракает.

- Сема, пей кефир, чтоб ты 'сдох, тебе же поправляться надо!

- Почему женатые мужики толстеют?

- Холостяк приходит вечером домой, заглядывает в холодильник, видит, что у него там и с горя идет в постель. А женатик приходит вечером домой, заглядывает в постель, видит, что у него там и с горя идет к холодильнику.



АНЕКДОТЫ ПРО ДИЕТУ

Мужик заходит в магазин:

- Взвесьте мне 999 граммов колбасы.

Продавщица:

- Ну, может быть вам килограмм?

- Да что мне, обожраться что ли?

- Помню, в молодости, бывало, ведро пива запросто выпивал, а теперь вот только полведра могу...

- Что, здоровье совсем слабое стало?

- Не, морда дальше середины не пролазит!

Дама, сидящая на диете, проходя мимо холодильника, обращается сама к себе:

- А ну-ка, есть ли у меня сила воли? Конечно, есть!

И дама уверенно отходит от холодильника. Через десять минут еще раз удовлетворенно подтверждает:

- Есть у меня сила воли! Молодец я! - и возвращается назад к холодильнику.

Объявление: "Сбросим с вас лишний вес в один прием".

Дама приходит по объявлению, звонит в дверь, открывает мужчина с огромным догом.

- Вы хотите сбросить вес быстро и эффективно?

- Да.

- Джерри - ФАС!

- Кто это к нам ползет? Черепашка? Ящерка? А, это вы... Я же вам говорил, чтобы вы прекратили сидеть на нулевой диете!

По улице ползет глист с большим значком на груди. На значке написано:

"Хочешь похудеть - спроси меня, как!"

Раньше я был толстым, и это мне ужасно мешало. В конце концов, я лёг на операцию и теперь я ...толстая!

- Слушай, как твоей жене удалось так быстро похудеть?

- Она на низкокалорийной диете: сорок таблеток "Тик-так" на завтрак, семьдесят на обед и тридцать на ужин. Теперь вес у нее стабильный, лишнего жира нет, дыхание свежее. Правда, слабое...

- Апофеоз диеты: вес тела равен его температуре.

Моя бабушка начала ходить по 5 км в день, когда ей было 60. Ей сейчас 97, и мы понятия не имеем, где она.

Великая русская актриса Фаина Раневская (полная дама), когда у нее лопнула юбка на самом видном месте, произнесла:

- Даже юбка не выдержала натиска красоты.

Потом добавила:

- Не бывает полных женщин - бывает только тесная одежда!



СТАВРИДА В ТОМАТНОМ МАРИНАДЕ

На 1 кг рыбы - 1 л воды, 1 ст. ложка соли, 1 маленькая головка лука, 1 маленькая морковь, 1 маленькая петрушка, 1 ломтик сельдерея, 4-5 горошин перца, 1-2 лавровых листа. Для томатного маринада: 1-2 моркови, 1/2 петрушки, 1 ломтик сельдерея, 2 головки лука, 1,5-2 ст. ложки растительного масла, 1/2 стакана томата-пюре (или 2 ст. ложки томатной пасты), 1-2 лавровых листа, 3-4 горошины перца, 1 стакан рыбного бульона или воды, 1/4-3/4 стакана разведенного уксуса.

У рыбы удалить внутренности и жабры (голову и чешую можно оставить), хорошо промыть ее, целиком положить в посоленную кипящую воду. Снять пену и добавить специй. Рекомендуется добавить также 1 чайную ложку 3%-ного уксуса. Варить рыбу на слабом огне 15-20 мин. (плавники должны легко отделяться). Отварную рыбу вынуть из бульона, удалить голову, кожу, плавники и кости. Мякоть (куски или филе) залить горячим томатным маринадом, смягчающим специфический привкус рыбы.

Для приготовления томатного маринада овощи нарезать соломкой, положить в кастрюлю, залить растительным маслом и прогревать 10-15 мин. Затем положить томат-пюре или томатную пасту и пряности и влить в посуду горячий рыбный бульон или воду. Тушить 15-20 мин. под крышкой, после чего развести уксусом, смешанным по вкусу с солью и сахаром.

СВЕКЛА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ

На 6-8 шт. свеклы - 1,5 головки лука, 1,5 ст. ложки масла, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка муки, 2-3 ст. ложки 3%-ного уксуса.

Свеклу обмыть, положить на сковороду и испечь в духовом шкафу до готовности (если печь свеклу негде, тогда ее можно сварить). Готовую свеклу очистить от кожицы, мелко порубить и поджарить на слабом огне на сковороде с жиром. Одновременно очистить репчатый лук, порубить его и также поджарить на слабом огне, затем смешать со свеклой и жарить еще 5-7 мин. После этого в свеклу с луком добавить, помешивая, сметану с мукой, посолить, поперчить, влить уксус, довести до кипения и поставить на 15-20 мин. в не очень горячий духовой шкаф для запекания. Подать как отдельное блюдо или на гарнир к жареному мясу.

МАЛИНОВЫЙ ШЕРБЕТ

На 100 г мороженого - 2 ст. ложки малинового сиропа, 1 стакан холодного пастеризованного молока.

В стакан или бокал положить мороженое, влить смешанные миксером малиновый сироп и холодное молоко. Шербет не размешивать!

В КОПИЛКУ

КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ

На 1 кочан капусты - 4-6 яблок средней величины, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, 1 желток, 1 ст. ложка сухарей, 4 ст. ложки масла.

Белокочанную капусту зачистить от загрязненных листьев, обмыть, нашинковать тонкой соломкой, положить в посуду, добавить сливочное масло и немного воды. Посуду закрыть крышкой и тушить капусту, периодически помешивая ее. В конце тушения добавить очищенные от кожицы и семян шинкованные яблоки, сливочное масло. Муку взбить со сметаной и яйцами, посолить, вылить массу в капусту и тщательно перемешать. Подготовленную капусту положить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, смазать яичным желтком, сбрызнуть маслом. Запекать в духовом шкафу до тех пор, пока капуста не подрумянится.

СОУС СМЕТАННО-ТОМАТНЫЙ

Очищенную головку лука мелко нарезать, пассеровать в кастрюльке с 1 ст. ложкой масла и таким же количеством муки, добавить 2 ст. ложки томата-пюре, размешать, развести 2 стаканами рыбного бульона, посолить и варить 8-10 мин. на слабом огне. Затем снять с огня, добавить 2-3 ст. ложки сметаны и тщательно перемешать.

ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ПОД СОУСОМ

На 500 г филе рыбы - 2-3 ломтика черствого пшеничного хлеба, 1/2-3/4 стакана молока или воды, 2 яйца, 1,5 головки репчатого лука, молотый черный перец, 1/2 чайной ложки соли, 1,5 стакана соуса.

Филе рыбы (без кожи и костей), нарезанное небольшими кусочками, куски хлеба, предварительно замоченные в воде или молоке и отжатые, и лук дважды пропустить через мясорубку, добавить жидкость, оставшуюся от замачивания хлеба, взбитые яйца, перец, соль, все хорошо перемешать, выбить массу и затем рукой, смоченной в воде, сформовать шарики массой 30-40 г. В кипящую подсоленную воду положить сформованные фрикадельки и варить при слабом кипении. Когда фрикадельки всплывут на поверхность, поварить их еще 1-2 мин. Готовые фрикадельки вынуть шумовкой, разложить в порционные тарелки по 4-5 шт., полить горячим соусом.

В копилку

ПАСТИЛА ЯБЛОЧНАЯ

600 г яблок, 250 г меда, 50 г панировочных сухарей.

Запекают яблоки в духовом шкафу, затем протирают их через сито. Полученную массу тщательно смешивают с медом. Смесь разливают в мелкие бумажные формочки, а затем раскладывают их на противне, предварительно посыпанном панировочными сухарями, помещают в духовку и доводят до готовности при медленном подсушивании. Яблоки берут предпочтительно кислых сортов. Формируют из массы жгут и оставляют до следующего дня в сухом и прохладном месте. Разрезают на куски толщиной 1 см. Можно украсить миндалем.

СТАРЫЙ ОДЕССКИЙ САЛАТ ИЗ СКУМБРИИ

250 г малосоленой скумбрии, 1 большая луковица, 1 большой помидор, растительное масло, маслины.

Скумбрию очистить от кожи и костей, нарезать мелкими кубиками. Лук очистить и нарезать полукольцами, помидор нарезать дольками или полукольцами. Уложить в салатницу или салатник и полить растительным маслом. Украсить горстью маслин.

БУЛЬОН С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Говядина или курица - 200 г, бульон - 2,5 л, яйцо - 1 шт., соль, перец, зелень петрушки или укропа.

Мясо пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, сырое яйцо, 2 ст. ложки холодной воды. Массу тщательно вымесить и сформировать маленькие фрикадельки (шарики), которые опустить в кипящий бульон. Фрикадельки вынуть шумовкой, разложить по тарелкам, залить бульоном, посыпать зеленью.

ОКРОШКА С ЯБЛОКАМИ

Огурцы 3 шт., редис 10 шт., лук зеленый - пучок, укроп 1 ст. л., яблоко 1 шт., сметана 1/2 стакана, горчица 1/2 ч. л., кефир 1,5 литра, соль по вкусу.

Яблоки, огурцы и редис нашинковать соломкой, добавить соль, горчицу, мелко нарезанные зеленый лук и укроп. Залить все холодным кефиром и подать со сметаной и кусочками льда.

СУП ИЗ СЫРА

Мясо 600 г, швейцарский сыр 100 г, тертый сыр (зеленый) 2 ст. л., яйцо 4 шт., батон 1 шт.

Кастрюлю (4-5 литров) заполнить почти доверху разным мясом - свининой, говядиной, бараниной (баранина не обязательна, но получается вкуснее). Кости и обрезки тоже вполне сгодятся. Если на свинине много жира, его лучше срезать - пригодится для жарки. Залить водой, добавить соль, перец-горошек, лавровый лист - словом, обычный суповой набор. Поставить вариться. Когда мясо будет готово, слить бульон в другую кастрюлю (если в нем много осколков костей, можно и процедить), мясо поставить остывать. Пока мясо варится, обжарить (на сливочном масле или жире со свинины) и смешать лук, морковь, помидоры; добавить томат-пасту, остатки всех кетчупов, которые вытрясти из бутылок невозможно, а выбрасывать жалко (в данном случае бутылки моются бульоном). Разобрать сваренное мясо - выбрать все кости, жир и крупные пленки; порезать довольно мелко. Перемешать с овощами, чуть-чуть вместе потушить. И самое главное - положить много разного красного перца и травок. Ценители утверждают, что кайенский перец обязателен; чили - желателен; паприка, базилик и майоран - очень кстати. Полученную смесь положить в бульон; можно (но не обязательно) добавить пару картофелин, довести до кипения. Подавать хорошо с маслинами и/или сметаной. В идеале на холоде суп застывает до твердого состояния, а в тарелке не очень понятно, чего больше - мяса, перца или бульона.

Сварить мясо без кореньев до готовности. Процедить бульон. С черствой булки (лучше взять городской батон) срезать корку и натереть булку на терке. Желтки сваренных вкрутую яиц раскрошить вилкой. Сыр натереть. Все это хорошо перемешать, разбавить небольшим количеством бульона и вылить смесь в бульон. Варить суп 30 минут. Перед подачей добавить в него вареное мясо, порезанное на мелкие кусочки.

ЗЕЛЕНЫЙ БОРЩ

Зеленый борщ можно готовить постный или на мясном бульоне.

1-2 л бульона, 1 головка репчатого лука, 2 морковки, 5 картофелин, корень и зелень петрушки, по 300 г шавеля, шпината и зеленого лука, 1 ст. ложка риса, соль и специи по вкусу.

В бульон положить мелко нарезанные (можно пассерованные на растительном масле) репчатый лук, морковь и корень петрушки. Добавить столовую ложку риса. Через 15 мин. опустить в бульон очищенный и нарезанный кубиками картофель. Когда картофель будет готов, опустить нашинкованные шавель, шпинат и в конце - зеленый лук. Добавить соль, зелень и специи по вкусу и через 2 - 3 минуты снять с огня. При подаче на стол в борщ положить половинки сваренных вкрутую яиц, сметану и посыпать мелко нарубленной зеленью.

БОЛГАРСКИЙ САЛАТ

Помидоры 5 шт., болгарский перец (лучше зеленый) 2-3 шт., чеснок 2-3 зубчика, луковичка маленькая, сыр или брынза 200 г, соль, перец, растительное масло.

Сыр натереть на крупной терке (если брынза, то мелко покрошить). Помидоры порезать пополам, перец - соломкой, лук - полукольцами, чеснок раздавить, заправить солью, перцем, маслом и все перемешать.

СЫРНЫЙ САЛАТ

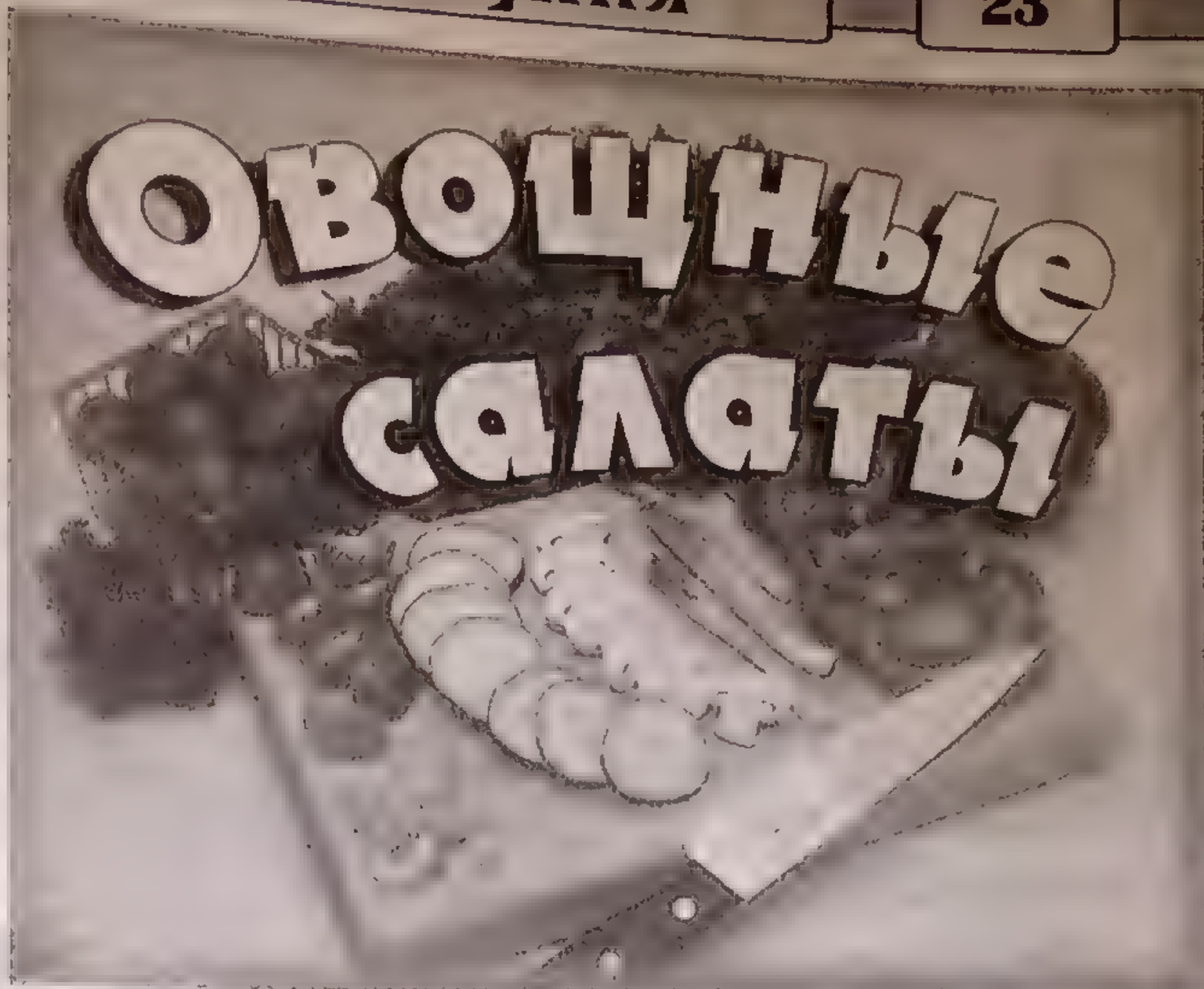
5 помидор, 70 г сыра, 100 г майонеза, 1 зубок чеснока, соль и перец.

Помидоры мелко порезать, добавить тертый сыр, заправить все майонезом и хорошенько перемешать. Затем нужно посолить, поперчить и добавить чеснок. Еще раз все перемешать и подавать на стол.

САЛАТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Помидоры - 4-6 шт. средней величины, очень спелые, зеленый горошек - 1 банка, лук - 1 большая луковичка, вареные вкрутую яйца - 3 шт., майонез 2 ст. л., зелень, перец, соль.

Лук нарезать тончайшими кольцами (чтобы сквозь них можно было читать), сложить в дуршлаг и погрузить на пару минут в кипятка. Затем стряхнуть. Помидоры нарезать поперек



кружочками, добавить горошек, нарезанные яйца, соль, перец, майонез. Неплохо бы добавить любую зелень, какую любите, советуем базилик и петрушку, но не слишком много. Все аккуратно смешать.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ, ЯИЦ И СЫРА

4 помидора, 4 сваренных вкрутую яйца, 100 г сыра, 1 стакан сметаны, соль.

Помидоры и яйца нарезать кружками и положить в салатник, посолить. Сыр натереть на крупной терке, смешать со сметаной и залить этой смесью помидоры и яйца. Украсить салат кружочками и розой из помидоров и яиц, кубиками сыра.

САЛАТИК ДЛЯ ГУРМАНОВ

1 свежий огурец, зелень: петрушка, укроп, черемша, базилик, зеленый лук;

сыр "Адыгейский" или соевый сыр "Тофу" 300 г, майонез 2 ст. л.

Сыр, огурец порезать кубиками, покрошить зелень, посолить и заправить майонезом. Приятного аппетита, ну очень вкусно.

ПРОСТО САЛАТИК

Помидоры, салат, маслины, чеснок, грецкие орехи, сыр, соль, перец, масло растительное, лимонный сок - все по вкусу.

Нарезать помидоры и зеленый салат, добавить маслины, мелко нарезанный чеснок и измельченные грецкие орехи. Соль, перец по вкусу. Все перемешать. Смешать растительное масло с лимонным соком (1:1) и этим сбрызнуть салатик. Все густо посыпать натертым на крупной терке сыром.

ЗАПРАВКА ДЛЯ ЛЮБОГО САЛАТА

Помидоры 2 шт., кетчуп 2 ст. л., маринад или рассол от соленых помидоров (можно огурцов) 2 ст. л., растительное масло, соль, перец и чесночная соль или приправа.

Смешать все ингредиенты с мякотью помидоров, нарезать твердую часть помидоров и заправить салат.

ЗАПРАВКА ДЛЯ САЛАТОВ

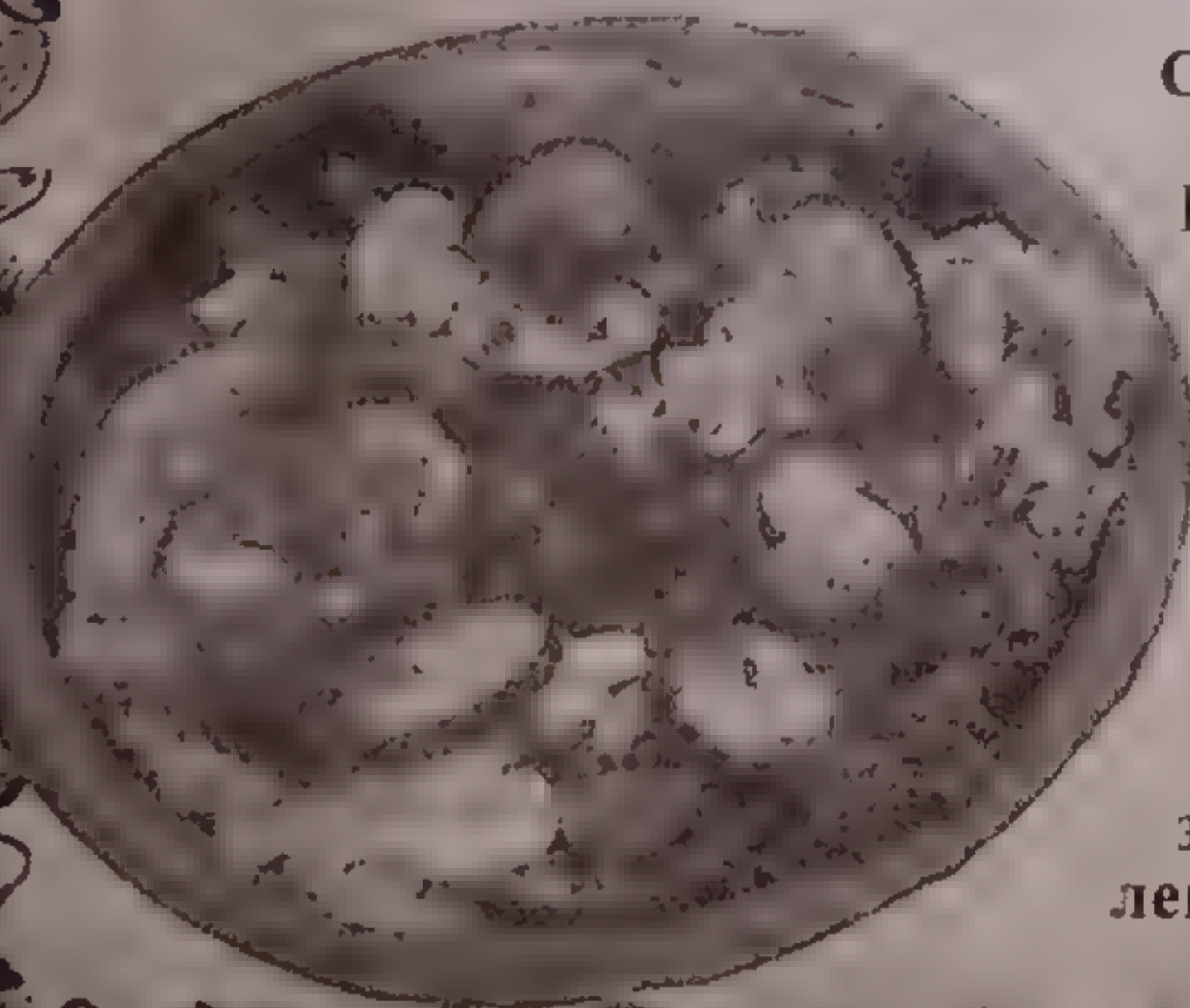
250 г масла растительного (оливкового или рафинированного подсолнечного, хлопкового, салатного), 250 г уксуса 5%-ого или раствора лимонной кислоты, 20 г сахара, черный молотый перец, соль по вкусу.

В растительное масло добавить уксус или раствор лимонной кислоты, молотый перец, соль, сахар и все тщательно перемешать. Хранить заправку в керамической или стеклянной посуде.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ

Морковь 1 кг, апельсины 2 шт., лимон 1 шт., мед 2-3 ст. л.

Сырую морковь натереть длинной соломкой и выложить в глубокую миску. Из пары апельсинов и лимона выдавить сок. В сок добавить немного меда. Залить им морковь и дать немного постоять.



Овощные ассорти

ке уксуса и закатать металлическими крышками. Банки перевернуть, укутать в одеяло и оставить на 14-16 часов. Хранить в прохладном месте.

Овощное рагу

5 кг капусты, 1 кг моркови, 1 кг лука, 1 кг сладкого перца измельчить ножом, сложить в большой таз, посыпать сахаром (350 г) и солью (4 столовые ложки), добавить 0,5 литра 9% уксуса и 0,5 литра растительного масла. Все перемешать и разложить в простерилизованные банки, утрамбовать, через 3 дня закрыть полиэтиленовыми крышками и убрать в холодильник.

Борщ про запас

Нашинковать овощи: 1 кг белокочанной капусты, 0,5 кг свеклы, 300 г моркови, 300 г репчатого лука и 300 г сладкого перца. Эта пропорция рассчитана на три литровые банки. Подготовленные овощи уложить в эмалированную кастрюлю, добавить 2 стакана томатного сока (или протертые помидоры), залить кипящим рассолом (1 литр воды, 2 столовые ложки соли, 1 столовая ложка сахара) и поставить на сильный огонь. Смесь довести до кипения, убавить температуру и варить еще 20-25 минут. Разложить в горячие стерилизованные банки, влить по 1 столовой лож-

Салат из зеленых помидоров

3 кг помидоров нарезать дольками, 1,5 кг моркови натереть на крупной терке, 1,5 кг лука нарезать крупными кольцами. Сложить в кастрюлю, добавить 100 г соли, перемешать и оставить на 10-12 часов. Маринад: 300 г растительного масла, 300 г сахара, 5-6 горошин перца, 5-6 лавровых листиков вскипятить. Залить овощную смесь маринадом, предварительно слить лишнюю жидкость. Разложить в стерильные банки и закрутить.

Икра из помидоров

3 кг помидоров, 2 кг моркови, 1 кг репчатого лука. Все пропустить через мясорубку и перемешать. Добавить 700 г растительного масла, 1 чайную ложку уксуса, 3 столовые ложки соли, 1 чайную ложку молотого перца, 5 лавровых листов. Перемешать и довести до кипения. Варить на медленном огне 2,5 часа. Разложить по стерилизованным банкам и закатать.

Аджика

1 стакан томатной пасты, 0,5 стакана расти-

тельного масла, 3 штуки болгарского сладкого перца, 3 штуки жгучего перца, 2 чайные ложки столового уксуса, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, 3 головки чеснока, 3 головки лука. Пропустить через мясорубку, посолить по вкусу.

Салат "Дюшес"

3 кг болгарского перца, 1 кг моркови, 1 кг репчатого лука. Перец нарезать соломкой, лук - полукольцами, морковь натереть на крупной терке. Овощи осторожно перемешать, добавить 1 стакан сахара и 0,5 стакана соли. Пропустить через мясорубку 6 кг красных и бурых помидоров и залить подготовленные овощи. Варить после закипания 35-40 минут,

ческими крышками, пастеризовать 10-15 минут, затем закатать.

Лютеница

1 кг томатной пасты, 1 кг красного сладкого перца, 1 кг свежей сливы (чернослива), 30 г чеснока, 2 штуки горького перца. Пропустить через мясорубку, перемешать и разложить в банки. Хранить в холодильнике.

Салат ассорти

5 кг капусты, 1 кг болгарского перца, 1 кг репчатого лука, 1 кг моркови. Рассол: 0,5 литра растительного масла, 0,5 стакана сахара, 0,5 литра столового уксуса, соль по вкусу. Овощи произвольно нарезать,



предварительно добавить по вкусу перец и уксус. По окончании варки разложить салат в подготовленные банки (0,5 и 0,8 литра), накрыть металли-

морковь натереть на крупной терке. Залить рассолом и выдержать без крышек 3 дня. Затем закрыть крышками и убрать в холодильник.

Руллет из говяжьих с фаршем из булки и свежих грибов 1,5 кг мякоти, 500 г теляч. почечного жира, франц. булку, 1/4 - 1/2 луковицы, 2 желтка, 1 ложечку соли, 5 зерен перца, 300 г масла, 1-2 ложки сметаны.

На фарш: франц. булку, 1 стакан сливок или молока, 200 г телячьего жира, 2 яйца, мускатного ореха, соль, перец, укроп или петрушку.

Приготовить фарш, как на котлеты, положить на мокрую салфетку, распластать в палец толщиной, положить на этот пласт стакана полтора другого фарша, равномерно его сглаживая; затем с помощью той же салфетки, свернуть его в трубку, сровнять концы, чтобы рулет принял ровный продолговатый вид; смазать яйцом, посыпать сухарями; с помощью той же салфетки осторожно опорокинуть его на смазанный маслом противень; смазать и эту сторону яйцом, осыпать сухарями, облить маслом, поставить в горячую печь. Когда достаточно зарумянится, уменьшить огонь, подлить несколько ложек бульона и тогда только

начать поливать маслом, если же начать раньше, то рулет может размокнуть или потрескаться. Держать в печи около часа. Подавая, влить в соус 1-2 ложки сметаны, раз вскипятить.

Фарш же следующий: взять французскую бу-

лочку, срезать с нее самую корку, мякиш накрошить, облить стаканом сливок или молока, положить 250 г телячьего почечного жира, очищенного от пленок, и мелко изрубленного, 2 яйца, соли, мускатного ореха, перца, мелко изрубленного укропа или петрушки, хорошенько все размешать.

К такому рулету подается преимущественно какой-нибудь салат.

Можно такой рулет нафаршировать



свежими грибами, тушеными с маслом, сметаной и зеленью, слив лишнюю жидкость, которую обратить в подливку.

тов, покрыть его следующей картофельной массой: фунт картофеля очистить, сварить в соленой воде, слить ее, тотчас размять толкуш-

Приготовить фарш, как на котлеты, сделать его в виде продолговатой булки, положить на противень, сгладить, сровнять, смазать яйцами, посыпать сухарями, облить маслом, поставить в горячую духовую печь. Когда рулет достаточно зарумянится, тогда только подлить несколько ложек бульона и

начать поливать стекшим соком, но не так часто, как жаркое. Жарить рулет около часа, подается он с тем же, с чем и котлеты.

Руллет из рубленой говядины

Приготовить рулет, как сказано в рецепте "Руллет из рубленой говядины". Когда будет почти го-

вою, положить 1/2 ложки масла, 1 яйцо, размешать, покрыть рулет, смазать яйцом, осыпать сухарями. Подавая, подлить в соус ложку сметаны, вскипятить или облить красным соусом.

Бульон с рулетом из дичи

400 г бульона мясного, куриного или из дичи, по 25 г моркови и репы, 10 г пастернака, 5 г шпината, 5 г масла сливочного; для кнельной массы: 60 г мяса рябчика, 30 г молока, 5 г масла сливочного, 1 яйцо (белок).

Обработать овощи и приготовить кнельную массу из рябчика по рецепту "Бульон с кнелью". Из кнельной массы сформовать рулет с начинкой из овощей (диаметр рулета 2,5-3 см). Завернуть рулет в промасленную пергаментную бумагу и припустить с небольшим количеством жидкости в закрытом сотейнике. Хранить готовый рулет на водяной бане.

При подаче нарезать рулет кружочками, положить в тарелку и залить прозрачным бульоном. Время приготовления 35 мин.



**КЕКС
С КУРАГОЙ**
250 г масла, 750 г сахара, 6 яиц, 250 мл сметаны, 125 мл любого бренди, 1 ч. ложка ванили, 60 г кураги, 350 г муки, 1/2 ч. ложки соли, 1/4 ч. ложки пекарского порошка, 1/4 ч. ложки соды.

Для глазури:
280 г сахарной пудры, 1/2 ч. ложки масла, 1 ч. ложка сока лимона, 60 г измельченной кураги.

Растереть масло и сахар до воздушного состояния. Добавить яйца поочередно, взбивая тщательно после каждого. Вбить сметану, бренди и ваниль. Добавить курагу. Смешать с мукой, содой и пекарским порошком. Вылить в круглую форму и выпекать при 170°C около часа. Дать остыть кексу минут 5, прежде чем его вынимать из формы. На водяной бане смешать сахар, масло и сок лимона. Кекс смазать глазурью и сверху украсит мелко порезанной курагой.

ТВОРОЖНО-ЛИМОННЫЙ КЕКС
2 стакана пшеничной муки, 250 г маргарина, 1 стакан сахара, 250 г нежирного (диетического) творога, 3 яйца, 1 толстокожий лимон, 1 чайная ложка без верха соды, соль.

Отделить белки от желтков. Растереть маргарин с сахаром и солью до получения однородной массы. Не прекращая растирать, добавить по одному желтки. Каждый последующий желток добавлять после полного смешения с сахарной массой предыдущего. Творог протереть через сито, чтобы он стал более воздуш-

АРОМАТНЫЕ



КЕКСЫ

ным и осторожно соединить с масляно-яичной массой. Натереть на терке лимон с кожурой или измельчить его в миксере, добавить лимон к тесту, в это же время добавить соду. Всыпать просеянную муку и все тщательно перемешать. Взбить яичные белки в стойкую пену и прибавить их к тесту. Смешивать тесто с взбитыми белками надо очень осторожно, быстро, плавными движениями, перемешивая тесто сверху вниз, чтобы не нарушить структуру пены. Должно получиться мягкое, вязкое тесто. Положить тесто в заранее подготовленную обильно смазанную маслом форму (формы для кексов сейчас без труда можно приобрести в хозяйственном магазине, они бывают прямоугольные, круглые с трубой в середине, фигурные, например, в виде сердца), наполнив ее примерно на 3/4 объема, учитывая что при выпечке кекс поднимется. Поскольку тесто не льется, его довольно сложно равномерно распределить по форме, поэтому ножом аккуратно разровняйте поверхность будущего кекса и ставьте форму в духовку. Выпекайте кекс 1 час 10 минут - 1 час 30 минут при температуре 180 градусов. Первые 15-20 минут не заглядывайте в духовку и не касайтесь формы с изделием, но потом не забывайте про кекс. Если на поверхности кекса образовалась темная корочка, но сам он еще не пропекся, покройте верхушку кекса фольгой или плотной бумагой (сейчас в магазинах продается специальная бумага для выпечки) и продолжайте выпекать. Когда кекс готов,

выньте форму из духовки и оставьте кекс остывать, не вынимая из формы. Остывший кекс опрокиньте на широкое плоское блюдо и посыпьте сахарной пудрой. Посыпать пудрой следует только остывший кекс, иначе сахарная пудра намокнет, станет серой и некрасивой.

**КЕКС
КОФЕЙНЫЙ
С ИЗЮМОМ**
350 г муки, 250 г сливочного маргарина или масла, 250 г сахара (лучше сахарной пудры), 5 яиц, 100 г изюма, 1 чайная ложка соды, погашенной лимонным соком или уксусом, 2-3 столовые ложки молотого кофе, сваренного в 100 мл воды, охлажденного и процеженного.

Отделить у трех яиц белки от желтков. Растереть добела маргарин с сахаром. Не прекращая растирать, добавить постепенно по одному 3 желтка и 2 яйца, влить кофе и все осторожно перемешать. Если у вас нет молотого кофе, можно заменить его растворимым. Всыпать в тесто муку и погашенную соду. Обвалить чуть распаренный изюм в небольшом количестве муки и добавить к тесту. Все тщательно перемешать. Затем взбить белки в крепкую пену и быстро соединить их с тестом, осторожно перемешивая плавными движениями сверху вниз. Тесто выложить в форму, предварительно тщательно смазанную маслом и подпыленную мукой. Выпекать так же как и в предыдущем рецепте. Готовый кекс посыпать сахарной пудрой.

Как сделать БЕЗЕ

ВОЗДУШНЫЕ БЕЗЕ

Белки 2 шт., сахар 1 стакан, кипяток 2 стакана.

Взбить белки в крепкую пену. Сварить сахарный сироп. Вылить сироп во взбитые белки и продолжать взбивать, держа на водяной бане примерно 30 минут. Выложить ложкой из смазанной маслом лист. Поставить в холодную духовку и выпекать на самом слабом огне.

пока шоколад не застыл, иначе безе "не приклеится". Шоколад нанести ближе к краю коржиков, тогда эта шоколадная прослойка видна и в готовом пирожном. Если останется немного шоколада, нанесите по несколько капель на безе, это выглядит очень красиво: пирожное с шоколадом и в шоколадный горошек.

БЕЗЯТИНЫ

(безе с клюквой)

4 белка, 1 ст. сахара, клюква.

Приготовить белковый состав, как для обычного безе (отделить белок четырех яиц от желтка, белок взбивать миксером до образования пенообразной массы, постепенно добавляя один стакан сахарного песка (200 г), продолжать взбивать смесь до густоты крема). Застелить противень листом кальки (можно обычной бумагой, смазанной тонким слоем сливочного масла или маргарина). Кондитерским шприцем (или чайной ложкой) выложить форму безе диаметром 2,5-3 см. На каждое изделие сверху, слегка утопив, положить отборную, спелую, промытую и подсушенную клюкву. Запекать в духовке при 180 градусов в течение 15-20 минут. Духовой шкаф остается закрытым до окончания процесса приготовления. После охлаждения духовки безе снимается с кальки и укладывается в приготовленный Вами заранее праздничный хрусталь. Это не только кондитерское изделие, но и очень приятная, удобная и ненавязчивая закуска к легким сухим, столовым и крепленым винам.

ПИРОЖНЫЕ ПЕСОЧНЫЕ С БЕЗЕ

Для теста: 1 стакан муки, 1/2 стакана сахара, 100 г сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, щепотка соды, ванилин. Для крема: 100 г сливочного масла, 5 ст. л. сгущенного молока, ванилин или другие ароматические добавки. Крем можно заменить растопленной плиткой шоколада. Для безе: 2 белка, 1/2 стакана сахарной пудры.

Пирожное состоит из песочной основы или просто коржика и безе. Соединить их можно масляным кремом или шоколадом. Количество продуктов приводится на 12 штук пирожных, но их может получиться больше в зависимости от того, чем вы будете вырезать основание пирожного. Замесить тесто, раскатать его в пласт толщиной 4-5 мм и вырезать 12 коржиков

диаметром большим, чем стакан. Смазать противень маргарином, выложить на него коржики и испечь на среднем огне. Взбить белки в крутую пену, добавить сахарную пудру. Готовые коржики снять с противня, очистить его от крошек, смазать тонким слоем жира и постелить чистую белую бумагу, на нее выложить столовой ложкой взбитые белки по числу коржиков. Надо постараться сделать все порции одного размера, причем основание каждой лепешки не должно быть больше диаметра коржика. Противень с безе поставить в духовку на 10-15 минут при тем-

пературе 130-150 градусов. Пока пекутся безе, надо сделать крем: взбить мягкое масло и, продолжая взбивать, постепенно по столовой ложке добавлять сгущенное молоко, а затем ванилин или что-то другое. Готовое безе снять с листа, дать ему остыть. Нанести крем на коржики, а на крем посадить безе. Вместо крема можно использовать шоколад. Для этого плитку шоколада расплавить на водяной бане и дать чуть-чуть загустеть. Очень быстро нанести на каждый коржик большую шоколадную каплю чайной ложкой и на каплю посадить безе. Все это надо сделать быстро,

БУСКВИТ ИЗ ЯИЧНЫХ БЕЛКОВ

Белки яичные 10 шт., орехи 1 стакан, манка 1 стакан, сахар 1,5 стакана.

Десяток яичных белков, стакан молотого арахиса, стакан манки, полтора стакана сахарного песка взбивать, пока не устанете (лучше миксером), в максимально крутую пену. Выпекать в форме, смазанной маслом и обсыпанной манкой, на среднем огне, минут 40.

ЧТО ЕДЯТ САМИ МАЛЕНЬКИЕ?

Кулинарная обработка детских блюд имеет свои особенности. Овощи и фрукты моют очень тщательно, прежде чем начнут их чистить, и еще раз - уже очищенными. Но в воде их не оставляют, чтобы не теряли питательные вещества.

Плоды и овощи рекомендуется варить целиком под крышкой, протирать горячими через сито - тогда витамины лучше сохраняются.

Для киселей, муссов, желе и компотов заранее отжимают сырой сок из части ягод или фруктов (на порцию - чайная ложка сока) и добавляют его в уже готовое блюдо.

ДЕТСКИЕ БЛЮДА

Картофельное пюре

Картофель - 3 шт., молоко - 1/2 стакана, сливочное масло - 1 чайная ложка, соль.

Картофель сварить на пару или испечь в духов-

крышкой, залив горячим молоком.

Морковное пюре

Морковь - 3 шт., сахар - 1 столовая ложка, манная каша (или сливки) - 2 столовые ложки, молоко - 2-3 столовые ложки, сливочное масло - 1/2 чайной ложки.

Морковь вымыть, очистить, нашинковать, положить в кастрюлю, залить небольшим количеством кипятка, прибавить сахар и

тушить 30-40 минут, пока морковь не сделается мягкой. Сразу же протереть через сито, заправить жидкой манной кашей или сливками, влить молоко, добавить соль, поставить на плиту, прогреть, но не кипятить. Снять с огня, положить сливочное масло.

Пюре из овощей

Свежие овощи - 200 г, сахар - 1 чайная ложка, молоко - 1/2 стакана, сливочное масло - 1/2 чайной ложки, соль.

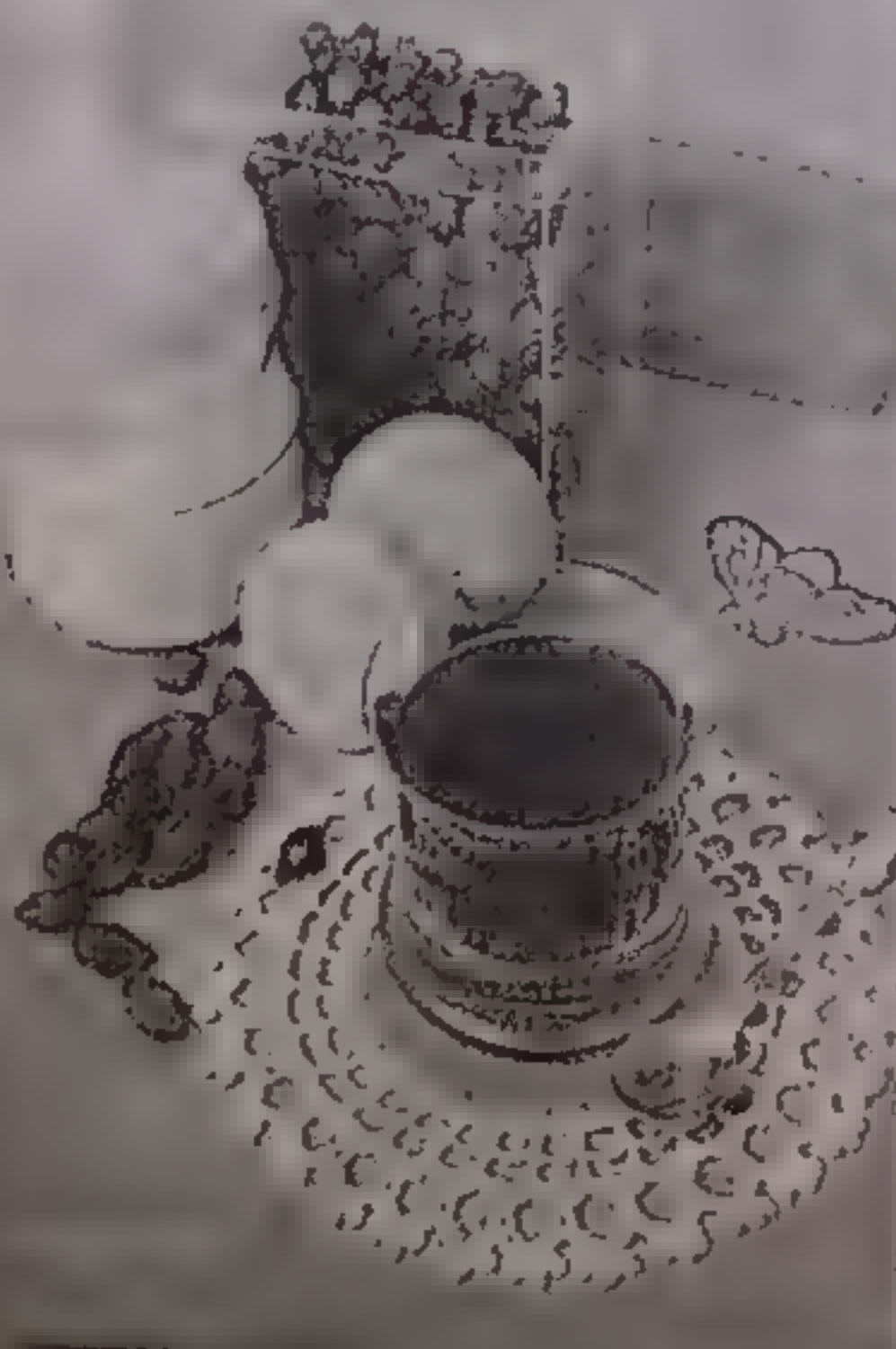
Свежие овощи - морковь, брюкву, капусту, картофель - вымыть. Все, кроме картофеля, почистить, нашинковать и поставить тушить под крышкой в кастрюльке, на дно которой налить немного горячей воды. Для ускорения варки можно добавить сахар. Картофель вымыть, очистить, нарезать крупными кусками и положить в овощи, когда они будут полуготовы, и продолжать варить. Все вместе

протереть через сито, не давая остыть. Влить горячее молоко, положить соль и сливочное масло, перемешать.

Соки

Ягодные, фруктовые или овощные соки получают при помощи соковыжималки или отжимают через марлю. Перед этим ягоды, плоды или овощи тщательно моют, очищают от плодоножек и ошпаривают кипятком. (Руки должны быть тщательно вымыты, посуду и марлю обдать кипятком). Отжатый сок процеживают через марлю и хранят в стеклянной посуде с крышкой или в бутылке, закрытой ватой. В холодном месте не более 4 часов зимой и 2 часов летом. Но лучше давать соки сразу после приготовления. В соки иногда добавляют немного сахарного сиропа, сваренного из расчета 1 ст. ложка сахара на 1 ст. ложку воды. Сироп непременно нужно процедить через марлю. В ягодные соки сиропа наливают столько же, сколько будут давать его ребенку, в яблочный - меньше, в морковный, томатный, виноградный соки сироп добавлять не обязательно.

ке, протереть горячим через сито, переложить снова в кастрюлю, добавить горячее молоко, немного соли, взбить, чтобы пюре получилось пышным, белым, без комков, добавить сливочное масло. Лучше давать пюре ребенку сразу, но если приходится готовить заранее, оставить его на плите под



КАША - ПИЩА НАША

Каша с орехами

Крупа манная - 250 г, молоко или сливки - 1,5 л, сахар - 3 ст. л., масло - 1 ст. л., орехи - 60 г, варенье или мед - 200 г, тесто слоеное - 200 г, 1/2 яйца.

Ядра орехов залить горячей водой, дать постоять, очистить от кожицы, мелко растолочь и добавить немного воды. Сливки или молоко прогреть на полной мощности до образования пенки, снять ее вилкой и продолжать топить молоко на средней мощности до образования второй пенки и т. д. Так делать, пока не образуется нужное количество пенки. В оставшееся молоко или сливки всыпать манную крупу и варить вязкую кашу, добавив орехи, масло, сахар и перемешать. На края блюда, смазанного маслом, уложить бордюр из слоеного или пресного те-

ста, положить в середину слой каши, на нее слой пенки, опять слой каши. Поверхность каши посыпать сахаром, а тесто смазать яйцом. Кашу запекать 5 минут на полной мощности, полить прогретым вареньем или медом и подавать теплой.

Десерт из надоевшей манки

Всем известно, как быстро малышам надоедает манная каша. Но известно также, что до определенного возраста детям есть ее полезно. А что, если приготовить ее как-то необычно, оригинально?

На 4 порции десерта: 150 г манной каши, 2 апельсина, 2 ст. ложки апельсинового сока и столько же шоколадной стружки.

Апельсины надрезаем вокруг посередине зигзагообразно, разнимаем плод, чтобы получились две чашечки с краями

зубчиком. Мякоть аккуратно вынимаем, нарезаем кусочками. Половинку апельсинов наполняем манной кашей, сверху кладете кусочки апельсина, посыпаем шоколадной стружкой.

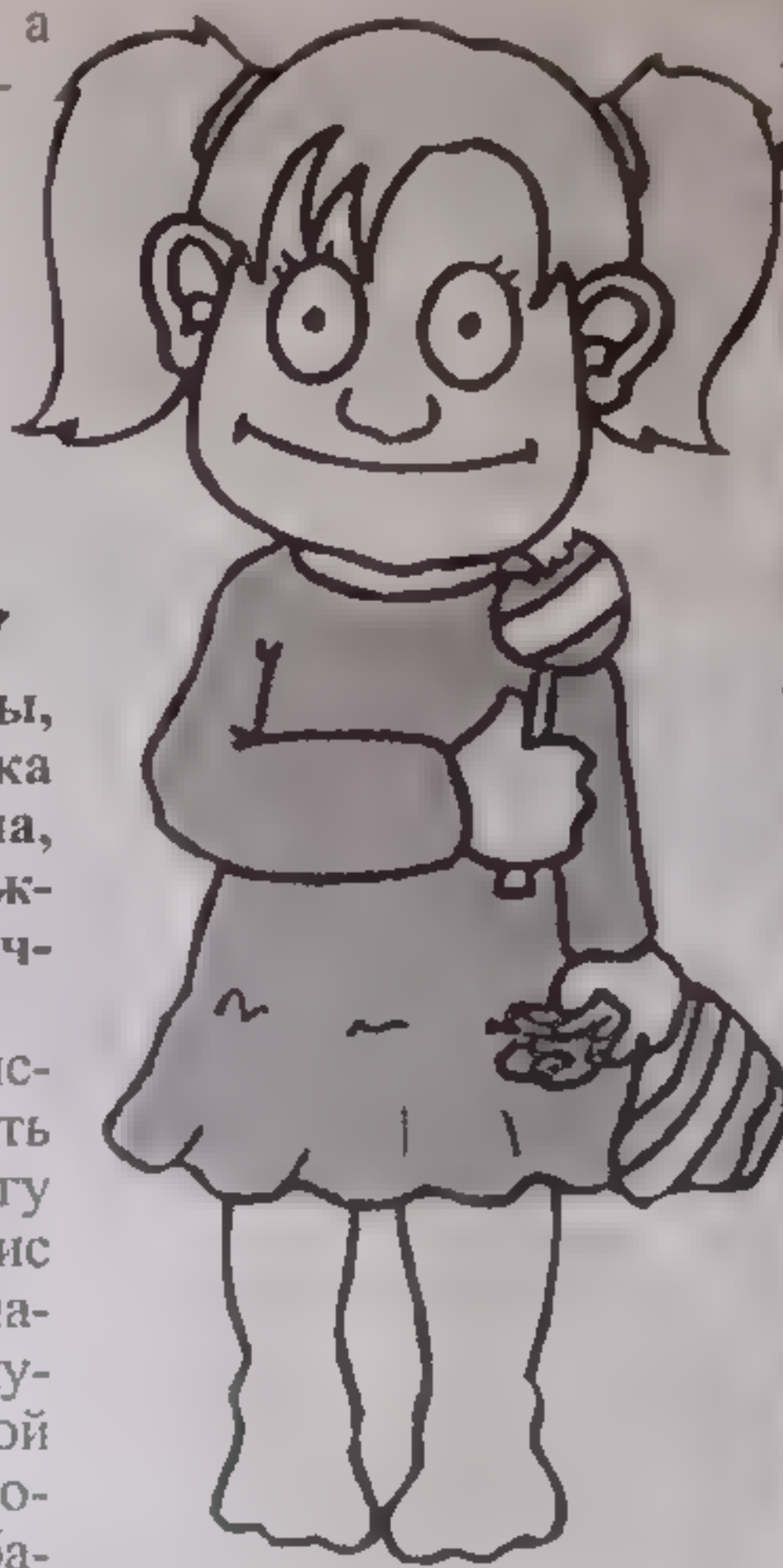
Если Вы готовите этот десерт не для детей, а для взрослых, сбрызните кашу апельсиновым ликером - получится нечто особенное!

Каша рисовая с фруктами

1,5 ст. риса, 1 л воды, 400 г тыквы, 2 яблока или айвы, 1/3 ст. изюма, 1/3 ст. кураги, 0,5 ч. ложки корицы, 75 г сливочного масла, соль.

Яблоки и тыкву очистить от кожицы, удалить семена. Изюм и курагу промыть. Промытый рис смешать с изюмом и нарезанными мелкими кубиками курагой, тыквой и яблоками. Все выложить в кастрюлю, доба-

вить растопленное сливочное масло, залить подсоленной кипящей водой, накрыть крышкой и варить на слабом огне около 30 минут. Затем переставить на 10 минут в теплую духовку для упревания.

**ЛЕНИВЫЕ ПЕЛЬМЕНИ**

1 ст. муки, щепотка соли, 1 яйцо, 4 ст. ложки воды - для теста; хорошо перемешать его и разрезать на несколько частей, тонко раскатать. На лепешки выложить фарш и размазать тонким слоем. Закатать лепешки в руле-

"ЛЕНИВЫЕ" БЛЮДА**(ИЛИ КАК СЭКОНОМИТЬ ВРЕМЯ)**

тики, порезать их на куски и слегка обжарить на сковороде. Сложить в толстую кастрюлю, засыпать тертой морковью, нарезанным луком, любыми резаными овощами, добавить бульона или воды и тушить до готовности овощей.

ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ

В 1 пачку творога добавить 1 яйцо, 1 ст. ложку сахара, 2 ст. ложки муки 2 ст. ложки масла, щепотка соли. Тщательно перемешать, выложить на посыпанную мукой разделочную доску, раскатать до толщины 1 см, нарезать квадрати-

ками. Варить в подсоленном кипятке. Подать можно и с маслом, и сметаной с сахаром, и вареньем или сиропом.

ЛЕНИВОЕ ПИРОЖНОЕ

Пакетик сухих взбитых сливок смешать с молоком, взбить, половину выложить в вазочку. Положить сухие чистые ягоды клубники, или нарезанное кубиками очищенное киви, или нарезанные персики - любые мягкие ягоды и фрукты без косточек. Посыпать сахаром, второй половиной сливок. Подавать сразу.

СОВЕТЫ ХОЗЯЙКАМ

МАРГАРИНЫ

Никого сегодня не удивишь тем, что в сливочное масло сплошь и рядом стали добавлять растительные жиры - и по цене получается дешевле, и по количеству холестерина не так вредно. Но как именовать такую продукцию? "Масло сливочное" нельзя - это введет потребителя в заблуждение. "Масло мякое", как предложили производители? Но в ГОСТе такого термина нет...

Получается настоящая чехарда: нередко практически невозможно определить по названию, что покупаешь - маргарин, сливочное масло с добавками растительных жиров или, наоборот, растительные жиры в сочетании с животными.

Маргарин - это смесь растительных жиров. Чтобы придать ей твердую консистенцию, часть жиров гидрогенизируют - помещают в автоклав и в присутствии катализатора обрабатывают водородом. Отвержденные гидрогенизированные жиры носят название саломас - сало из масла. После их тщательно очищают, освобождают от свободных жирных кислот, красящих и ароматизирующих веществ и других нежелательных примесей. Наряду с отвержденными жирами в рецептуре маргаринов содержится от 15 до 50% жидких растительных масел. Чем мягче маргарин, тем больше в его составе жидкой основы. Так, в мягких бутербродных маргаринах жидких растительных масел - до 50%.

СТАТИСТИКА

Как уверяет статистика, выпуск маргариновой продукции в мире за последние 25 лет возрос почти вдвое и на сегодняшний день в

полтора раза превышает производство сливочного масла.

Нет в мире абсолютного совершенства, и "плюсы" всегда соседствуют с "минусами". Так, при потреблении такого полезного и полноценного продукта, как маргарин, необходимо учитывать одно "но": в процессе гидрогенизации образуются вредные вещества - трансизомеры жирных кислот. Их количество зависит от разных причин, и до сих пор не принято решение, какой должна быть их предельно допустимая концентрация. Наиболее негативно трансизомеры воздействуют на печень, поэтому людям с большой печенью и маленьким детям диетологи не рекомендуют употреблять маргарин.

Для испытаний была закуплена продукция 12 наименований: пять маргаринов и семь комбинированных молочных продуктов, содержащих как растительные, так и животные жиры. Все образцы выпущены по техническим условиям (ТУ).

В ходе теста проверялся их жирно-кислотный состав и правильность оформления этикетки.

ВЫВОДЫ
ТЕСТА

Все исследованные образцы относятся к маргариновой продукции.

Три образца - "Rama", "Lette", "Долина Сканди", "Сверхлегкая сливочная" близки по соотношению жирных кислот к зафиксированным в действующем ГОСТе маргаринам типа "Сливочный" и "Экстра".

Девять образцов - "Останкинское любительское", "Неженка", "Крестьянка", "Москворецкое-72", "Деревенское", "Станичное", "Маслице", "Крестьянское особое" и "Смоленское крестьянское облегченное" - содержат кулинарные жиры.

В двух - маслах "Останкинское любительское" и "Крестьянка" - содержание жира соответственно на 13% и 9% ниже, чем заявлено на этикетке. В остальных образцах соответствует данным изготовителя.

Нет претензий к оформлению только трех образцов: "Rama", "Lette" и "Долина Сканди", "Сверхлегкая сливочная".

По данным
журнала "Спрос".

Кулинарный гороскоп



На этой неделе плюсов и минусов в профессиональных и личных делах будет поровну, однако в целом неделя будет благоприятна, особенно - для творческих начинаний. Настроение и работоспособность будут на высоте, если вы уясните для себя определенную цель и поймете настроение. В сфере личной жизни будут просматриваться авантюрные мотивы.



На этой неделе вы можете достичь больших успехов при реализации тех задач, которые диктуются сиюминутной необходимостью. Только избегайте поспешности, делайте все если не по намеченному заранее плану, то хотя бы последовательно. Изменения, которых вы так долго ожидали, не наступят без ваших решительных действий. Очень полезно советоваться с коллегами.



Инициативность и собранность - вот качества, которые вам просто необходимы, чтобы уметь управлять ситуацией. Во вторник желательно не искать лазеек, а действовать законными путями. На этой неделе вам придется учиться властвовать собой, своими эмоциями, а это будет не так-то просто. Любое интеллектуальное начинание в первой половине недели принесет вам успех.



Вы будете склонны к мысли о том, что весь окружающий мир противостоит вам. Гоните их прочь. Ваша доброжелательность откроет перед вами любые двери. Энергетика недели потребует сбалансированности в делах и мыслях. Возможен серьезный прорыв в разрешении проблем, которые ранее не привлекали вашего внимания.



Период вашего царствования на небосклоне подходит к концу, пора уступать первенство и в земной жизни. Пусть не во всем, но в чем-то отступить придется, относитесь к этому проще. Постарайтесь не хвастаться еще не доведенным до конца делом, о вашей деятельности должны знать только в узком кругу надежных друзей. Не следует бороться за лидерство на работе.



В конце недели вы станете центральным украшением зодиака, и звезды позаботятся о том, чтобы вам было удобно на троне. Вообще на этой неделе желательно во всем доверять собственным ощущениям и интуиции, а логические умозаключения оставьте на потом. Они способны скорее завести вас в тупик, нежели помочь разобраться в ситуации. Наступает хорошее время для всего нового - экспериментируйте, пробуйте новые пути, подходы.

Обстановка в профессиональной сфере на редкость удачна для активных действий, а общественная поддержка практически гарантирована. Неделя в целом благополучна, так что ожидается преобладание хорошего настроения. Постарайтесь ставить перед собой реальные цели, чтобы избежать последующих в них разочарований. Стабильность вашей карьеры будет зависеть от умения договариваться с людьми.



Воспользуйтесь удачной неделей и максимально ее используйте. Не отказывайтесь от поездок, они окажутся на редкость удачными. Не стоит увлекаться мистикой и разгадыванием чужих секретов, это может спровоцировать сплетни и интриги вокруг вас. В среду постарайтесь не дергаться и не суетиться по пустякам.



Понедельник посвятите активной работе, так как результат будет прямо пропорционален затраченным усилиям. В этот день желательно оставаться в одиночестве. Во вторник можно неожиданно легко добиться своих целей, главное, чтобы они были поставлены. Сдержанность, серьезность и готовность пойти на оправданный риск могут привлечь к вам внимание начальства.



На этой неделе будут удачными поездки и контакты, особенно - командировки за границу или общение с иностранцами. Такое положение дел укрепит ваш авторитет и повысит самооценку. В первой половине недели вам следует рассчитывать только на себя и собственное умение серьезно и уравновешенно договариваться с оппонентами.



На этой неделе лучшим лекарством от жизненных разочарований будет полное погружение в любимую работу при наличии таковой. Не пытайтесь философствовать - это занятие может дорого вам обойтись, и, к тому же, подорвать ваше здоровье. И если вы найдете в себе силы и оптимизм, будние дни пройдут спокойно и размеренно.



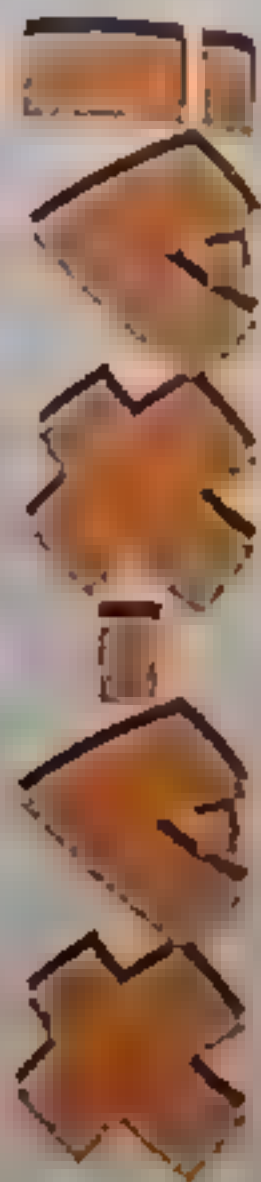
Даже если вам очень этого захочется, не стоит менять работу на этой неделе. Не зависайте в состоянии заниженной самооценки. Вы еще успеете взять реванш. В среду постарайтесь отбросить соблазнительные иллюзии, посмотрите на сложившуюся ситуацию с реалистических позиций, особенно в том направлении, которое связано с вашими творческими возможностями. Четверг удачен и весьма благоприятен для начинаний.



СЮЖЕТ

→		↘		↘	Захватчик у экскаватора	Картина на потолке	↘	"... нам помо- жет!"	↘
Обет трезвен- ника	Фильм Михал- кова		Очки без стекол	→					
↘					Снаряд с блинами	Японская фирма		Нацио- наль- ность Ар- химеда	
Поэти- ческая пауза	Накачка шины		Оптич. прибор кобры	↘		↘		↘	
↘			↘		Сосуд для тер- пения	Нить для покры- шек	→		
	Сто фы- ней из Пекина	Кусок мо- лекулы	↘				"Муж" сетки		Угнета- ющая сила
↘		↘		Портниха на потоке	↘		↘		↘
	Бляха	↘				Скотч под градусом		Жена Вы- соцкого	
	Глаз...		Знак мэрзаянки	Еда	→		↘		
↘			↘		Нюха щип- колотки		Ким ... Ир		Круглая дата
			↘	Чухон- ский во- дяной	Эмментер	→	↘		↘
			↘						
				Москов- ский стадион	Нейлон	→			

Любовь и война — вещи несовмести- мые. Но если жениться — и то, и другое га- рантировано.



Нельзя же христианину пить кровь невинно убиенных помидоров...

Издатель: ООО Издательский дом "Медиа-пресс".
Адрес редакции: 430000, г. Саранск,
ул. Большевистская 60, комн. 904.
Почтовый адрес 430000, г. Саранск, главпочтамт, а/я 5
Подписной индекс: 15955
Тел.: 8 (8342) 24-45-46 24-81-90
E-mail: media-press@saransk.com.ru, media-

press@moris.ru
Учредитель: ООО ИД «Медиа-пресс»
Генеральный директор: Балаев Валерий Алексеевич
Выпускающий редактор: Шуляева Татьяна Никола-
евна.
Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат
«Наш дом» г. Пенза, 440052, ул. Гоголя 51/53.

Подписано в печать, по графику - 10.00,
фактически - 10.00
Заказ 793 Тираж 25000
Дата выпуска номера 25.08.2003 г. Цена свободная
Газета зарегистрирована МИТР РФ №77 15850
Распространение коммерческий отдел ИД "Медиа-пресс"
Тел.: (8342) 24-45-46

СУП ИЗ «ТОПОРА» С. 5

Моя



№25(117)

Варенье: найди
свой рецепт!
с. 16

Какой майонез
лучше?
с. 23

Опасны ли
детские
продукты
с. 29

РЕЦЕПТ
ОТ ЗВЕЗДЫ



с. 17

Ангелика
Варум:
«Летний суп»

Гороскоп,
сканворд,
анекдоты

Читайте

ЗАКУСКИ

Салат из шпината, щавеля и лука.....	с. 15
Салат из консервированных помидоров.....	с. 15
Салат из свежих овощей с яйцами.....	с. 14
Бутерброды с томатным пюре..	с. 14
Сыр закусочный.....	с. 4
Салат "Афина".....	с. 11
Кабачки жареные.....	с. 21
Грибы свежие, жареные с луком.....	с. 19
Морковь, жаренная в масле.....	с. 19

НА ПЕРВОЕ

Свекольный суп с клецками.....	с. 14
Суп луковый по-испански.....	с. 15
Уха по-ирландски.....	с. 15
Суп из сыра.....	с. 12
Суп фасолевый с вермишелью.	с. 10
Овощной суп, с овсяными клецками.....	с. 12
Суп из кореньев и зелени.....	с. 10
Гуляш в горшочке.....	с. 12

НА ВТОРОЕ

Телятина по-английски.....	с. 14
Белуга панированная.....	с. 14
Фаршированные куриные шейки.....	с. 13

в номере:

Рыбная солянка с кислыми яблоками.....	с. 12
Гуляш в горшочке.....	с. 12
Запеканка из мясного фарша с помидорами.....	с. 11
Мясо, тушенное с луком.....	с. 11
Биточки по-украински.....	с. 10
Пампушки картофельные.....	с. 6
Голубцы с рисом и грибами.....	с. 26
Зеленый горошек, тушеный с морковью.....	с. 22

НА СЛАДКОЕ

Летний сироп.....	с. 17
Варенье без сахара.....	с. 16
Пудинг йоркширский.....	с. 15
Прянички.....	с. 12
Яблоки натуральные дольками.....	с. 9
Суп из чернослива.....	с. 5
Мороженое в апельсине.....	с. 4
Ореховые трубочки.....	с. 4
Рулет с изюмом.....	с. 20
"Сухое" варенье.....	с. 16

НАПИТКИ

Русский квас.....	с. 27
Мятный чай со льдом.....	с. 27
Освежающий коктейль.....	с. 27

Белорусские улитки - французским гурманам

Гастрономическая отважность французов сопоставима разве только с китайской всеядностью. Наиболее впечатляющих успехов французские повара добились в области приготовления экстравагантных блюд с виноградными улитками. В виде еды они зовутся элегантным словом "эскарго", и если воспринимать их не как слизняков с грядки и не как пафосный деликатес, то это простое, вкусное и полезное блюдо.

По оценкам специалистов, за пять лет сбор улиток в стране стал популярным и выгодным промыслом. За 10 кг сборщик получает 5 тыс. рублей. При средней зарплате в 260 тыс. рублей в месяц этот промысел - неплохой приработок. Мест-

ные предприниматели планируют заготовить более 240 тонн этого продукта.

Белоруссия в этом году поставит во Францию около 100 тонн виноградной улитки, из которой кулинары готовят знаменитое эскарго.

По оценкам министерства природных ресурсов и охраны окружающей среды Белоруссии, ежегодно без угрозы нарушения природного баланса в стране можно собирать до 300 тонн улиток. Французский деликатес можно попробовать и в минских ресторанах. Виноградные улитки подаются здесь запеченными с сыром, по-бургундски, по-итальянски и по-королевски.

Способов готовить и подавать эскарго - масса. Самый традици-

онный - в зеленом чесночном масле. Чеснок хорошо оттеняет вкус улитки и убивает ее привкус. Но сам чеснок должен чувствоваться только намеком. Если улитка свежая, то лучше всего положить в нее соли, перца и немного зелени и затем запечь на гриле. Чем проще приготовлена улитка, тем она вкуснее и полезнее. Вообще повара говорят, что это очень простой продукт, который сложно чем-либо испортить.



Всякая всячина

Самые длинные...

Стол

В марте 1998 г. в португальской столице было закончено строительство грандиозного моста Васко да Гама. Вдоль нового моста в Лиссабоне, самого длинного в Европе, протяженностью 18 км, был установлен стол длиной 5 км для 15000 гостей. Организаторами этого мероприятия пришлось заказать 200 автобусов, чтобы подвозить гостей к их местам за столом.

Колбаса

В апреле 1995 г. в Китченере (Онтарио, Канада) фирмами "М энд М Мит Шопс" и "Джей Эм Шнайдер Инк." была сделана колбаса непрерывной длины 46,3 км.

Банановый сплит

Самый длинный банановый сплит (сладкое блюдо из фруктов, мороженого и других составляющих) - 7,32 км - был приготовлен жителями Селингроува, штат Пенсильвания, США, 30 апреля 1988 г.

Пирожное

Самое длинное пирожное (513,04 м) было изготовлено шеф-поварами "Хайатт редженси Равиния", Атланта, штат Джорджия, США, 26 июля 1986 г.

Яблочный пирог

Самый длинный пирог, яблочный стрudel, имел длину 615,11 м. Он был приготовлен в Колледже технического и дальнейшего образования, Порт-Маккуори, Новый Южный Уэльс, Австралия, 30 сентября 1990 г. Самый большой гамбургер - весом 2503 кг - был сделан 5 августа 1989 г. в Сему-ре, штат Висконсин, США.

Сосиска

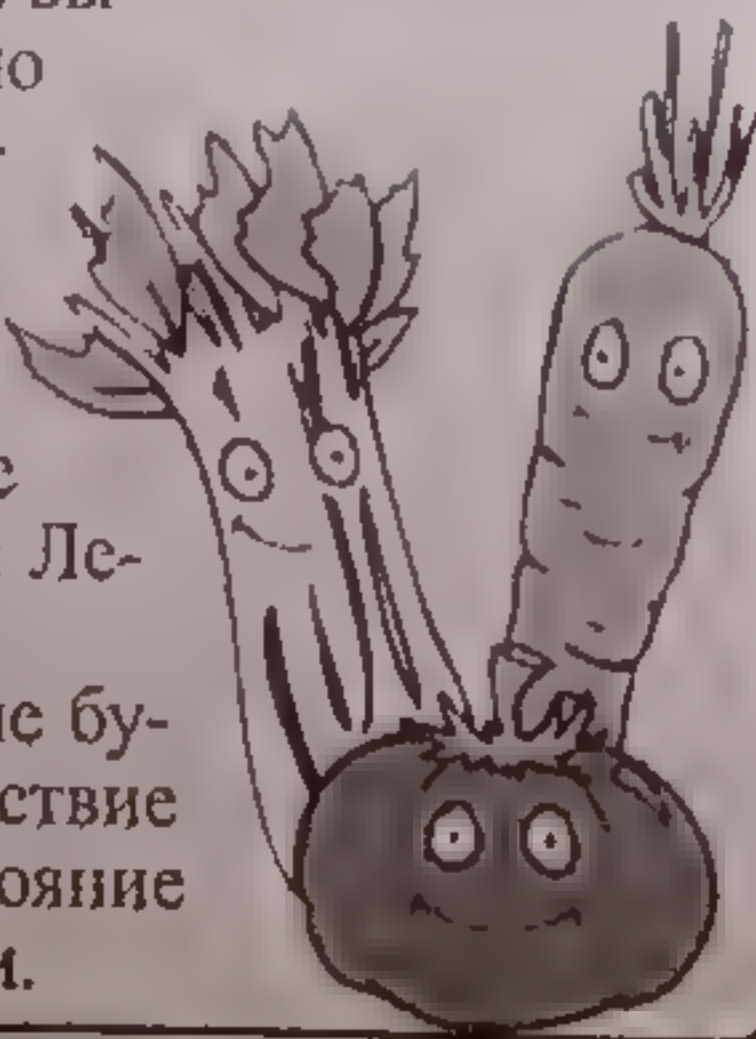
Сосиска длиной 21,12 км была изготовлена за 15 ч. 33 мин. на предприятии Кита Бокс ли в Вумборпе, Великобритания, 18-19 июня 1988 г.

Овощи проходят подготовку

Российские ученые отбирают сорта овощей, которые посадят на "марсианском огороде". Об этом сообщила ведущий научный сотрудник Института медико-биологических проблем (ИМБП) РАН Маргарита Левинских. "В рамках эксперимента "500 дней" по подготовке пилотируемого полета на Марс "на борту" макета межпланетного корабля будет выращиваться максимально возможное количество овощных культур", - пояснила она.

"Сейчас в ИМБП отбирают сорта растений, которые лягут в основу "зеленого" рациона добровольцев, согласившихся провести в условиях полной изоляции 500 дней", - отметила Левинских. Ученые склоняются к сортам из стран Азии, где, по мнению Левинских, "культура огородничества выше, чем в Европе". К тому же восточные овощи более продуктивны и неприхотливы к воздействиям внешних факторов. На орбитальном комплексе "Мир" и на МКС уже успешно выращивали японскую салатную капусту "Мидзуна", напомнила она. "Помимо различных сортов салатов на макете межпланетного корабля мы планируем посадить карликовые помидоры и перец", - сказала Левинских.

В ходе эксперимента ученые будут также исследовать воздействие растений на психическое состояние человека в условиях изоляции.

**Мороженому 218 лет**

218 лет назад в Нью-Йорке впервые стали продавать мороженое. Собственно говоря, никто точно не знает, кто изобрел это лакомство. Известно лишь, что это случилось много веков назад, когда люди научились делать сладкие "льдинки" из охлажденного вина или соков фруктов.

Александр Великий был большим поклонником "льдинок" уже в 4 веке до рождества Христова. А римский император Нерон еще в первом веке нашей эры посылал своих слуг в горы для того, чтобы набрать снега для этих самых "льдинок".

Некоторые историки полагают, что мороженое изобрели китайцы около 4 тыс. лет назад, когда начали добавлять в снег смесь риса и молока.

Мороженое в вафельном/бумажном стаканчике появилось в начале 20-го века.

Много лет подряд мороженое производилось одной партией, которую не хранили, а сразу продавали. В 1925 году Кларенс Вогт из Луисвилля, штат Кентукки, изобрела морозильник. Вскоре везде появились палатки (кабинки), в которых продавали мороженое. Эта сладость стала более популярной, чем любые другие яства. Сегодня каждый человек съедает в среднем по 24 килограмма мороженого в год.

Молоко не убежит, если края кастрюли смазать жиром.

МОРОЖЕНОЕ В АПЕЛЬСИНЕ

Немного трудно представить себе блюдо белорусской кухни и без картошки. Тем не менее, таковые существуют. Вот одно из них.

Елена Фролова, г. Самара

Апельсин или грейпфрут вымойте и вытрите насухо, а затем разрежьте поперек. Из каждой половинки аккуратно выньте съедобную часть, если есть зернышки - обязательно удалите! Мякоть нарежьте острым ножом, стараясь не слишком активно выдавливать сок. В слегка размягченное сливочное мороженое положите нарезанную мякоть и добавьте измельченные грецкие орехи (орехи можно растолочь, натереть на терке либо просто разрезать на небольшие кусочки - как больше нравится). Все перемешайте и выложите получившуюся массу в кожуру. Сверху полейте соком, который так выделился при нарезании фруктов, и поставьте в морозилку.

Мороженое сливочное 200 г, апельсин 2 шт., орехи 20 г.



СЕЛЬДЬ ПО-ГРЕВАНСКИ

Вряд ли вы предполагали, что из такого несложного продукта как сельдь, можно сотворить нечто из ряда вон выходящее. А поди ж ты, можно, оказывается...

Илья Лабутин, г. Москва

Сельдь очистить от кожи и костей, вымочить в молоке или воде и вместе с вымоченной в молоке булкой пропустить через мясорубку. Добавить майонез, хорошенько перемешать и протереть через сито. Готовую массу взбить, положить в селедочницу, сверху можно посыпать тертым сыром, а затем украсить зеленью и нарезанными помидорами.

Сельдь 300-400 г, булка 200 г, молоко 1/2 стакана, помидоры 1-2 шт., сыр тертый 2 ст. ложки, зелень петрушки по вкусу.



Рецепты читателей СЫР ЗАКУСОЧНЫЙ

Вообще-то это желе с сыром и смесью. Ну вы сами разберетесь.

Сергей Рубцов, г. Санкт-Петербург

Отварите мясо, и, когда оно остынет, пропустите его через мясорубку с мелкой решеткой. В промолотое мясо добавьте тертый сыр, масло, молоко, обжаренный в масле лук. Все это хорошо перемешайте, выложите на блюдо и украсьте зеленью и майонезом. Из мясного бульона приготовьте желе, которым залейте выложенный на блюдо закусочный сыр. Можете украсить зеленью.

Мясо 350 г, сыр голландский 30 г, масло сливочное 20 г, молоко 2 ст. ложки, майонез 1 ст. ложка, желе 200 г, специи по вкусу.



ВАФЕЛЬНЫЕ ТРУБОЧКИ

Мы часто делаем вафельные трубочки, но я бы посоветовала освоить и этот вид.

Наталья Медведкова, г. Пенза

Разотрите сливочное масло примерно в течение 15 минут, затем добавьте сметану и размешивайте минуты 2-3. Затем понемногу добавляйте пшеничную муку (1,5 стакана) и замесите тесто. Полученное тесто выложите на доску, добавьте еще столько же муки и продолжайте вымешивать 7-10 минут. Для начинки пропустите очищенные грецкие орехи через мясорубку, добавьте сахар, мед, корицу и все перемешайте. Готовое тесто разделите на 16-18 одинаковых кусочков. Каждый кусочек теста раскатайте на полоски так, чтобы один конец был несколько расширен. Поверхность теста смажьте маслом, на каждый кусочек положите начинку. Сверните полоски трубочкой, начиная с широкого конца. Готовые трубочки положите на смазанный маслом противень и поставьте в духовку на 20-30 минут.

Экспериментаторам можно порекомендовать добавить в начинку мытый изюм, который также надо затем промолоть. Изюма надо брать столько же, как и грецких орехов или половинную дозу.

Масло сливочное 150 г, сметана 1 стакан, мука пшеничная 3 стакана, орехи грецкие 2 стакана, песок сахарный 1 стакан, мед 1 ст. ложка, корица по вкусу.



Свое мнение о газете вы можете высказать в любое удобное для вас время по речевому почтовому ящику, номер которого 38-72-31 (для иногородних - код г. Саранска 834-2).

СУП "ИЗ ТОПОРА"

Слово "бульон" появилось в русском языке в XVIII веке. До того времени на Руси такого кушанья не знали. Вернее, знали, но под другим названием - "навар" - и как отдельное блюдо не употребляли. Долго ли протянешь на пустом хлебо́ве? Воду, в которой варилось мясо, рыба, грибы или овощи (тот самый навар) использовали для приготовления густых супов, заправляя крупой, салом, овощами. Отсюда понятие "наваристый".

Бульоны как самостоятельные кушанья заимствованы из французской (и отчасти немецкой) кухни. Во Франции популярны легкие бульоны из птицы. Для пикантности в них добавляют пряные травы и специи, а для питательности - взбитые яйца или сливки. В Германии предпочитают основательные, крепкие, жирные бульоны. Крепости добиваются многократной варкой: в одной кастрюле готовится сначала мясо, потом курица, потом овощи, снова мясо... И так до бесконечности - до минуты, пока хозяйка не решит, что бульон хорош. Такой многосоставный бульон подается с жареными пирожками, сухариками или кнедиками.

Полезность крепких бульонов относительна, поскольку при многократной длительной тепловой обработке витамины вывариваются. А вот легкие бульоны, напротив, и полезны, и хорошо усваиваются. Особенно полезны бульоны из овощей: в воду переходят все растворимые белковые соединения, витамины, минеральные соли. Но сделать такой бульон вкусным не так просто, хотя секрет варки элементарен.

Овощи нужно вымыть, очистить и измельчить - нашинковать или натереть на терке. Затем обжарить в растительном (или сливочном) масле, сложить в кастрюльку, залить литром кипятка и добавить в него чайную ложечку сахарного песка. Варить на медленном огне 15-20 минут, дать настояться минут 10-15, посолить по вкусу. Перед подачей к столу процедить, заправить сметаной или сливками и украсить свежей зеленью.

Наборы овощей для бульонов

1. Лук-порей - 100 г, пастернак корневой - 100 г, морковь - 100 г.

2. Лук репчатый - 100 г, морковь - 100 г, сельдерей корневой - 50 г, зелень сельдерея - 50 г.



3. Лук-порей - 100 г, лук репчатый - 50 г, морковь - 100 г, зелень петрушки - 50 г.

4. Лук репчатый - 100 г, лук-порей - 100 г, петрушка корневая - 100 г.

5. Лук репчатый - 100 г, сельдерей корневой - 150 г, морковная ботва - 50 г.

6. Лук-порей - 100 г, лук репчатый - 100 г, пастернак корневой - 100 г.

7. Клубни топинамбура - 150 г, лук-порей - 100 г, морковная ботва - 50 г.

8. Лук-порей - 200 г, ботва дайкона - 50 г, морковная ботва - 50 г.

9. Лук-порей - 100 г, морковь - 150 г, ботва дайкона - 50 г.

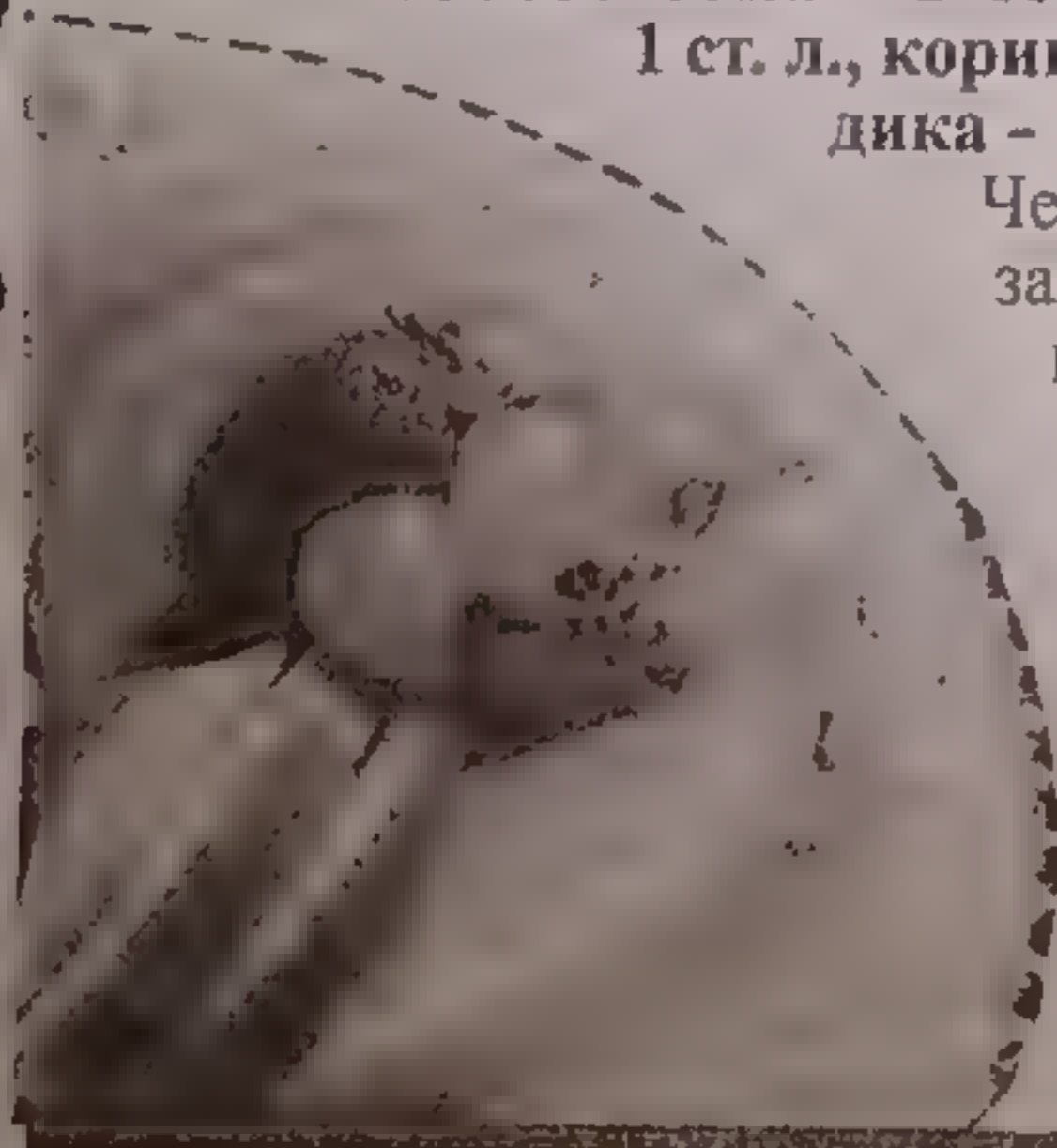
10. Лук-порей - 100 г, ботва дайкона - 50 г, душица свежая - 50 г, клевер луговой - 100 г.

Галина Поскребышева

ФРУКТОВЫЕ СУПЫ

Суп из чернослива

Чернослив - 300 г, сахар - 2/3 стакана, фруктового сока - 1 стакан, крахмал - 1 ст. л., корица - по вкусу, гвоздика - по вкусу.



Чернослив промыть, залить холодной кипяченой водой, оставить набухать. Набухший чернослив положить в воду, добавить пряности и варить, пока не разварится, затем протереть

через сито. В полученную массу добавить сахар, ядра сливовых косточек, влить вино или фруктовый сок, ввести разведенный крахмал и все довести до кипения. Суп подавать охлажденным.

Суп из сушеных яблок и чернослива

Сушеные яблоки и чернослив - 700 г, корица - по вкусу, лимон - 1/2 шт., сахар - 200 г, вино - 1 стакан, клюквенный морс - 1 стакан, лимонная цедра, картофельная мука - 1 ст. л.

Яблоки и чернослив вымыть и сварить, добавив сахар, корицу, лимонную цедру.

Картофельную муку развести клюквенным морсом, влить в яблоки с черносливом и прокипятить. Затем добавить вино и еще раз прокипятить.

Муку при приготовлении тортов, печенья нужно обязательно просеивать.

На второе

КАРТОФЕЛЬНЫЕ
БЛЮДАКАРТОФЕЛЬ
"КОНФЕТТИ"

Вам потребуется на 6 порций: 6 крупных рассыпчатых картофелин, 300 г смеси свежемороженых овощей (горошек, кукуруза, сладкий красный перец), 50 г маргарина, 150 г творожного сыра с зеленью, 50 мл сливок, соль, молотый красный сладкий перец, тертый мускатный орех, сушеный измельченный эстрагон, 20 г маргарина.

Картофель хорошо вымыть и отварить примерно в течение 25 минут в слегка подсоленной воде. Воду слить, картофель немного охладить. Овощи залить 100 мл воды и варить примерно 6 минут. Воду слить. Разогреть духовку до 225° С. Картофелины разрезать вдоль пополам, положить каждую на небольшой кусочек алюминиевой фольги прямоугольной формы. Края фольги опустить вниз и прижать к картофелю. Чайной ложкой вынуть из картофелин середину и положить их на противень. Вынутую картофельную массу растереть с маргарином, сыром и сливками, соединить с овощами, приправить специями. Картофелины наполнить начинкой, сверху поло-



жить маленькие кусочки маргарина. Запекать в духовке 20 минут. Сразу же подать.

КАРТОФЕЛЬ
ПО-ВЕНСКИ

750 г вареного картофеля, 100 г лука-порея, 2 ст.л. сливочного масла, 1 ч.л. соли, щепотка белого перца, 1 ч.л. сухого майорана, 1/2 стакана молока, 1/2 стакана мясного бульона.

Растопить масло и обжарить шницель с каждой стороны, затем остудить и разрезать на кусочки. Разогреть духовку до 220°С. Растопить оставшееся масло. Нашинковать лук. Обжарить его и добавить картофель, смешанный с кусочками шницеля. Посолить и поперчить, добавить майоран. Разогреть молоко и мясной бульон и залить картофель. Затем поставить в духовку и готовить в течение 15 минут. С картофелем можно подать тушеные овощи.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ
МАНТЫ

Для теста: 2,5 стакана пшеничной муки, один желток, столовая ложка растительного масла, чайная ложка лимонного сока, 0,5 стакана холодной (ледяной) воды. Для начинки: 1 кг картофеля, одна луковица, 1/3 чайной ложки черного молотого перца, 0,5 стакана мелко нарезанной молодой крапивы, зелень.

Замесить тесто. Тесто следует раскатать в пласт не тоньше 1 мм. Вырезать блюдцем кружки из раскатанного теста и завернуть в них фарш так, чтобы получилось что-то типа розетки. Следует помнить, что большим комком тесто сворачивать нельзя. Если вы сможете завернуть фарш, загнув края изделия в виде полумесяца, то блюдо будет более вкусным. Отвариваются манты на пару в специальном приспособлении, но мож-

но отварить их в круто кипящем бульоне. Подают манты с приправой, которую в Японии называют гомасио. Гомасио (иначе соль с кунжутом) - вкусная и полезная приправа для зерновых, овощных и крупяных блюд. Для приготовления гомасио промытое и просушенное семя кунжута обжаривают на сухой сковороде в течение 2 - 3 мин., добавляют морскую соль и прогревают еще 1 мин. Затем мелко толкут в ступе. На 8-9 ложек кунжута следует взять 1 столовую ложку морской соли. Хранить гомасио следует в банке с притертой пробкой. Заменять морскую соль поваренной не следует.

ПАМПУШКИ
КАРТОФЕЛЬНЫЕ

Картофель - 10-12 шт., растительное масло - 2 ст.л., мука - 4-5 ст.л., яйцо - 1 шт., сметана, соль - по вкусу.

Картофель отварить в мундире, очистить, пропустить через мясорубку, затем добавить соль, яйцо, муку и вымесить до однородной массы. Подготовленную массу раскатать до толщины 2 см. Полученный слой теста нарезать ромбиками (или любыми другими фигурками) и обжарить. Готовые пампушки полить маслом или сметаной.

ЗАПЕЧЕННЫЙ
КАРТОФЕЛЬ
С СЕЛЬДЬЮ

4 картофелины средней величины, 2 ст. ложки майонеза, 150 г сливочного йогурта, 1 пучок укропа, 250 г филе сельди, 150 г маринованных огурцов, 1 луковица, соль, черный молотый перец.

Перемешать майонез, йогурт, соль и молотый черный перец. Мелко нарезать половину укропа. Сельдь, маринованный огурец и луковицу нарезать узкими продолговатыми кусочками. Все перемешать и поставить в холодильник на 30 минут. Картофель отварить в подсоленной воде с 1 ч. ложкой тмина. Воду слить, дать картофелю подсохнуть и запечь его в духовке до золотистой корочки. Затем надрезать картофель вдоль, двумя вилками немного раздвинуть половинки, положить начинку. Украсить веточками укропа и подать к столу.

Молоко не прокиснет, если в него положить лист хрена.

Диета

КАПУСТНО-ЯБЛОЧНО-АПЕЛЬСИНОВАЯ ДИЕТА

Что сейчас на рынках удивительно дешево? Капуста, яблоки и апельсины прошлого урожая. А также можно найти дешевые груши и бананы. И из всего этого сделать замечательную двухнедельную разгрузку с клетчаточным уклоном. Клетчатка, в отличие от витаминов, отлично сохраняется в овощах и фруктах при хранении. Клетчатка - это грубая пища для тонкой талии!

Начнем с главного: витаминов в продуктах, пролежавших всю зиму, не содержится. Они все развалились за зиму. Обилие витамина С только в свежесорванных фруктах. Поэтому, прежде, чем сесть на клетчаточную диету, запаситесь "Мультинатом" или каким-нибудь еще витаминно-минеральным комплексом. Яблоки, апельсины и капусту можно использовать не только для дневных перекусов и вечернего фруктового салата. С их помощью можно значительно снизить калорийность завтрака и обеда

Завтрак

Сделайте себе к чаю (кофе) горячий бутерброд такого рода: кусок (15 на 7 сантиметров, толщина не более 1 см) зернового или ржаного хлеба или хлебец намазать тончайшим слоем масла или маргарина, на него прилепить ломтик яблока или апельсина или капусты, на него положить тонкий ломтик нежирного сыра (или посыпать тертым сыром) - и в духовку или ростер или микроволновку - пока сыр не расплавится. Не жарить! Съесть теплым, но не горячим (старайтесь вообще не есть ни горячего, ни холодного - температура еды должна быть 18-45 градусов). ВКУСНО! И самое приятное, что таких бутербродиков на завтрак можно съесть два или даже три - но не больше. Два дневных перекуса: яблоко или груша или апельсин. Чай - без ограничений - лучше зеленый. Кофе - не больше двух чашек в день, включая завтрак.

Минеральная вода - без ограничений, но жидкости в день не

должно быть больше 2 литров (не насиловать почки), и выпивать за один раз - не больше двух стаканов (не растягивайте желудок).

Обед

Салат (четыре варианта):

1. Капустно-яблочный салат, заправленный низкокалорийным майонезом или растительным маслом.

2. Салат из капусты, апельсинов, бананов и яблок - без заправки (бананы вместо заправки).

3. Мелко порезанный капустный салат с корейской морковью или свеклой вместо приправы из расчета 50 г корейской моркови/свеклы + 250 г капусты.

4. Среднепорезанная капуста с майонезом, чесноком и соевым соусом. Ни в один из четырех вариантов салата соль не добавляется! Соль присутствует в корейских морковке и свекле, соевом соусе, майонезе, а салат с бананом - сладкий, там соль и не нужна.

И на первое - легкий овощной суп.

Ужин

- не позднее, чем за три часа до сна! (4 варианта).

1. Капуста тушеная (возможны варианты). Один из вариантов - блюдо-обманка: капусту тушите (на медленном огне) с луком (или чесноком) и с кусочком копченой колбасы или ветчины, она пропитывается этим запахом и создается полная иллюзия мясного блюда.

2. Омлет из двух яиц с мелко порубленной капустой.

3. Два больших банана или три маленьких.

4. Фруктовый салат с медом и/или изюмом, можно заправить йогуртом. Перед сном - стакан кефира, йогурт или большое яблоко или грушу или апельсин.

Ольга
Зайкина

Общие правила:

Соли по минимуму. Хватит той соли, что в еде.

Лучше вместо соли - травяные приправы. Ничего не жарить - только тушеное!

Сахара - совсем мало, а если обойдетесь без него - совсем хорошо. Не бойтесь остаться без сахарозы - она во всех фруктах и овощах содержится.

Ешьте медленно - за Вами никто не гонится.

Наслаждайтесь едой - ведь все описываемые блюда такие вкусные!

Не совмещайте еду с чтением или телевизором - а то вкуса не почувствуете, проглотите, не разобрав, и насыщение не наступит. Такие диеты иногда творят чудеса - посидите на такой разгрузке две недели (вкупе с физической нагрузкой) - и пяти-семи сантиметров в талии как не бывало.

Лимоны сохраняются свежими дольше, если их держать в прохладном месте в сухой стеклянной банке.

ШАШЛЫК

ОТ
Александра Дюма

В 1858 году предпринял путешествие по Кавказу. Свои впечатления он впоследствии подробно описал. А для французов-гурманов подробно записал рецепт блюда, которое ему особенно понравилось:

"Берут баранину, лучше всего филейную часть, режут на ровные куски величиной с орех, кладут на 15 минут в маринад, состоящий из уксуса, лука, перца и соли.

В это время следует готовить миску древесного угля, на котором вы жарите мясо. Выньте мясо из маринада и насадите на железный или деревянный стержень попеременно с кольцами лука.

Мясо нужно обжарить со всех сторон, постоянно переворачивая вертел. Если хотите, чтобы ваш шашлык был совсем острым, оставьте мясо в маринаде на всю ночь.

Если под рукой нет вертела, можно использовать шомпол. Кстати сказать, я постоянно использую шомпол моего карабина с этой целью и эта указательная функция не нанесла моему оружию никакого ущерба".

ШАШЛЫК КЛАССИЧЕСКИЙ

1 кг баранины, 4 луковицы, 2 ст. ложки винного уксуса или лимонного сока, 4-5 свежих помидоров или огурца, 1 пучок зеленого лука, 1/2 лимона, 4 г сушеного барбариса, 2 ст. ложки соуса "Южный", 2 ст. ложки жира, соль, черный молотый перец.

Мясо очистить от пленок и сухожилий, помыть, нарезать кубиками весом 35-40 г каждый, сложить в керамическую посуду, залить маринадом и выдержать в холодном месте 5-6 часов.

Приготовление маринада.

Мелко нашинкованный репчатый лук посыпать солью и перцем, полить винным уксусом или лимонным соком, перемешать. Промаринованное мясо надеть на шпажки попеременно с кольцами репчатого лука и жарить 15-20 минут над раскаленными древесными углями, вращая для равномерного прожаривания мяса.

Готовые шаш-

Закуска

лыки положить на блюдо, гарнировать свежими помидорами или огурцами, зеленым луком и дольками лимона. Отдельно подавать соус "Южный" или ткемали и сушеный барбарис.

Шашлык из печени

Печень баранья или говяжья 500 г, жир-сырец 175 г, перец красный молотый 2 г, соль 10 г, лук репчатый 50 г.

Подготовленную печень нарезают кусочками массой 10-12 г, жир-сырец 5-10 г, посыпают солью, перцем, нанизывают на шпажки и жарят над углями.

При подаче шашлык гарнируют нашинкованным репчатым луком.

Шашлык из баранины в казане

Мясо 500 г, репчатый лук 2 головки, укроп 50 г, стручковый перец 1 шт., перец, соль.

Мякоть баранины обмыть, нарезать небольшими кусочками, посолить. Репчатый лук нарезать кольцами и перемешать с мелко нарезанным укропом. В казанок уложить слоями мясо и луково-укропную смесь так, чтобы все содержимое помещалось не ниже середины казана или не достигало его верха на два пальца. В предпоследний слой сверху положить стручок красного перца, разрезанный вдоль пополам, или посыпать красным молотым перцем. Казанок плотно закрыть и поставить на очень слабый огонь примерно на 3 часа.

Анекдот

- Годи, проспрягай глагол "куриц" в настоящем врэмэни.
- Я куриц, ты куриц, он, она, они куриц.
- Садысь, пять! Ваню, проспрягай глагол "куриц" в прошедшем врэмэни.
- Я ципленок, ты ципленок, он ципленок.
- Садысь, пять! Нико, проспрягай глагол "куриц" в будущем врэмэни.
- Я шашлык, ты шашлык, он шашлык.
- Садысь, два!
- За что?
- Шашлык - это будущее врэмэ от глагола барааник.
- Будущее время от глагола "куриц" - чахохбили.

Сухие фрукты для компотов моют в холодной воде, а не в горячей.

Земляника консервированная**Земляника натуральная**

Этим способом можно закрыть не только землянику, но и бруснику, ежевику, чернику, голубику, морошку.

Ягоды очищают от чашелистиков, сортируют по степени зрелости, удаляют мягкие и поврежденные. Отсортированные ягоды моют, укладывают в подготовленные банки, заливают кипящей водой или сахарным сиропом, накрывают крышками и стерилизуют: банки емкостью 0,5 л - 9-10 минут и емкостью 1,0 л - 10-12 минут. После стерилизации банки немедленно укупоривают и оставляют до полного охлаждения.

Черешня натуральная

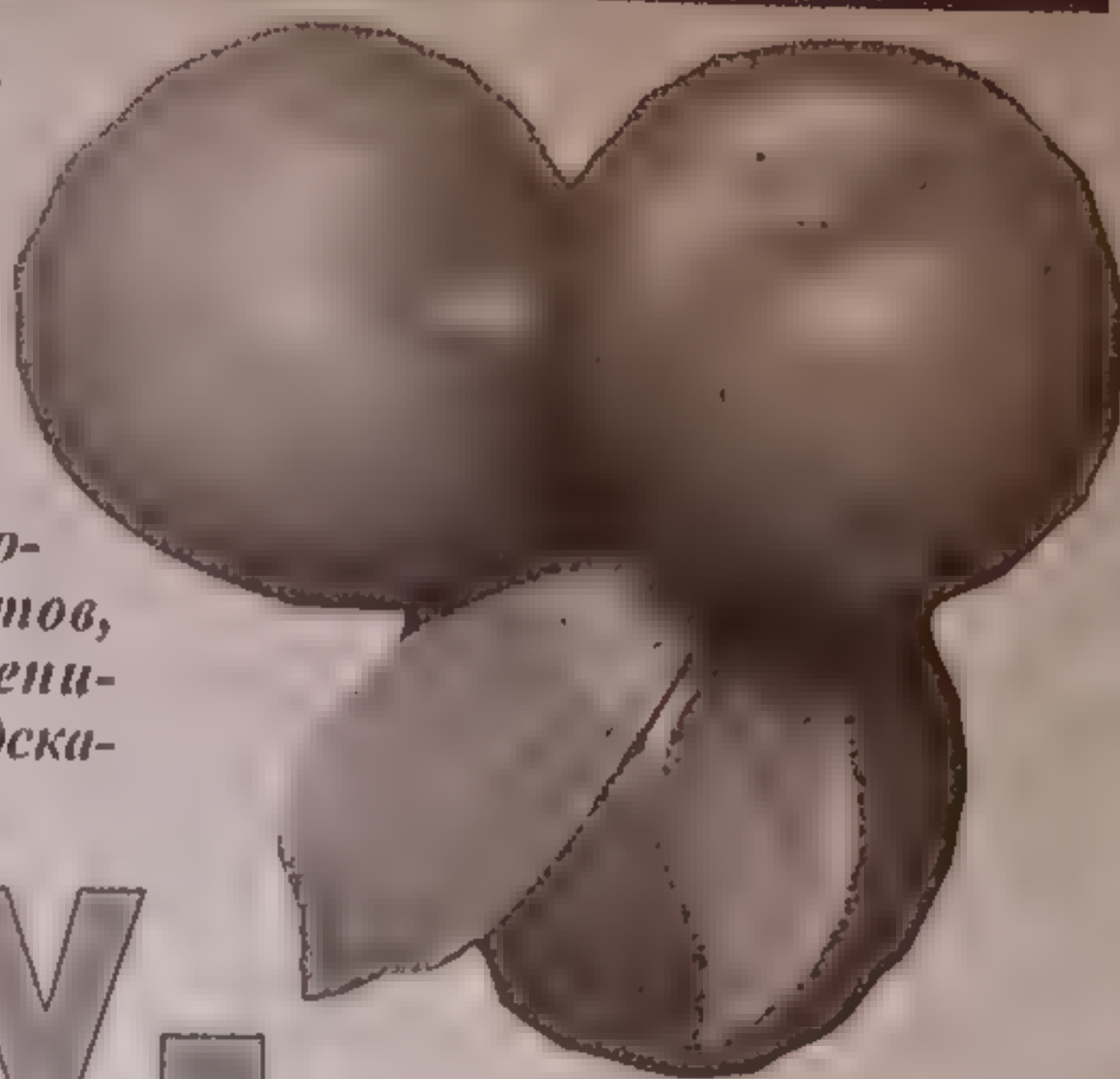
Белую, розовую или красную черешню сортируют по степени зрелости, очищают от плодоножек, удаляют поврежденные ягоды. Отсортированное сырье моют, дают стечь воде, плотно укладывают в банки, заливают кипящей водой, накрывают подготовленными крышками и стерилизуют: банки емкостью 0,5 л - 10 минут и емкостью 1,0 л - 12 минут. После стерилизации банки немедленно укупоривают и оставляют до полного охлаждения.

В связи с недостаточным содержанием естественной кислоты в черешнях рекомендуется добавлять лимонную кислоту из расчета 0,5 г на банку емкостью 0,5 л.

Яблоки натуральные дольками

Плоды сортируют по степени зрелости, моют, дают стечь воде, ножом из нержавеющей стали очищают кожицу, нарезают на дольки, удаляют плодоножки, семенные коробки и поврежденные

Консервами-полуфабрикатами являются фрукты, закрытые так называемым натуральным способом (без добавления сахара). В любое время года вы можете использовать их для приготовления компотов, киселей, соусов, цукатов, начинок для пирогов, вареников... В общем, всего, что подскажет вам ваша фантазия.



ПОЛУ-ФАБРИКАТЫ ИЗ ФРУКТОВ

места. Нарезанные дольки, во избежание потемнения, хранят в однопроцентном растворе соли не более 15 минут. Затем яблоки бланшируют в горячей воде при температуре 85-90°C от 1 до 15 минут, в зависимости от величины долек и сорта яблок. Пробланшированные яблоки охлаждают в воде и укладывают в подготовленные банки. После заливки горячей водой банки накрывают подготовленными крышками и стерилизуют: банки емкостью 0,5 л - 8-10 минут и емкостью 1,0 л - 10-12 минут. После стерилизации банки немедленно укупоривают и оставляют до полного охлаждения.

Вишни натуральные без косточек

На банку емкостью 0,5 л - 500-510 г вишни, на банку емкостью

1,0 л - 950-1100 г вишни.

После сортировки по степени зрелости вишни очищают от плодоножек, удаляют поврежденные и недозрелые. Отсортированное сырье моют, ручной машинкой или булавкой удаляют косточки и плотно укладывают в банки. Вишни натуральные без косточек не заливают водой, так как при плотной укладке они заполняются собственным соком. Наполненные банки накрывают подготовленными крышками, укладывают в кастрюлю при температуре воды не более 40°C и стерилизуют: банки емкостью 0,5 л - 15-18 минут и емкостью 1,0 л - 18-20 минут. После стерилизации банки немедленно укупоривают и оставляют до полного охлаждения.

Лимоны сохраняются несколько месяцев, если каждый завернуть в пергамент и положить в сухой песок.



СУП ИЗ КОРЕНЬЕВ И ЗЕЛЕНИ

600 г мяса, 100 г репы, 150 г моркови, 50 г петрушки, 50 г лука, 50 г сельдерея, 2 столовые ложки зеленого горошка, 2 столовые ложки консервированных зеленых бобов, 1 небольшой кочан цветной капусты. Для клецек: 50 г сливочного масла, 3 яйца, полстакана муки, полстакана воды.

Сварить бульон из мяса, все корни нарезать очень тонко (в виде спичек), обжарить в разогретом масле до золотистого цвета. Обрезки от корней положить в бульон и варить вместе с мясом. Залить бульоном в таком количестве, чтобы он только слегка покрывал корни. Накрыть крышкой и держать на пару до тех пор, пока весь бульон не впитается в корни. Отдельно отварить в соленом кипятке разобранный на мелкие корешочки цветную капусту. Консервы зеленого горошка и зеленых бобов отцедить от сока.

Сварить клецки: вскипятить масло с водой, посолить, всыпать муку, размешать на огне, слегка остудить, втереть яйца по одному, готовое тесто брать на кончик ложки и опускать в соленый кипяток. всплывшие на поверхность готовые клецки отцедить, сложить в миску, добавить жареные корни, горошек, зеленые бобы, цветную капусту, залить горячим процеженным бульоном и подавать.

БИТОЧКИ ПО-УКРАИНСКИ

1 кг говядины, 2 соленых огурца, 1 ст. бульона, специи, соль.

Вырезку говяжью нарезать на битки, отбить, посолить, поперчить, сверху положить начинку - брусочек соленого огурца. Завернуть рулетом, обвязать ниткой и обжарить в растительном масле. Сложить в горшочек и залить бульоном. Протушить в духовке 10-15 минут. Перед подачей снять. На гарнир подать отварной картофель с зеленью.

ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ В ГОРШОЧКАХ

600 г говядины, 40 г топленого сала, 80 г сухих грибов, 600 г картофеля, 200 г лука, 80 г сметаны.

Говядину нарезать по 3-5 кусков на порцию, обжарить с луком, положить в горшочек, добавить сушеные отварные и шинкованные грибы, картофель целыми некрупными клубнями или дольками, сало, залить грибным бульоном и тушить. В конце тушения добавить сметану. Когда картофель будет готов, часть его вынуть, размять и добавить к мясу.

САЛАТ «ДИПЛОМАТ»

Яйцо - 2 шт., сыр - 200 г, апельсины - 200 г, лук репчатый - 75 г, яблоки - 200 г, майонез - 100 г.

Яйца сварить вкрутую и мелко нарезать. Также мелко нарезать яблоки, лук порезать кольцами. Апельсины очистить от кожуры, каждую дольку разрезать на 3-4 части. Уложить слоями яблоки, лук, яйца и апельсины, поливая каждый слой майонезом. Сверху салат полить оставшимся майонезом и посыпать натертым на мелкой терке сыром.

ЯЧНЕВАЯ ИЛИ ОВСЯНАЯ КАША

На 1 стакан крупы - 5 стаканов молока и 1/2 чайной ложки соли.

В кипящее молоко тонкой струйкой всыпать крупу и, помешивая, варить 10-15 минут на слабом огне до загустения, после чего положить соль и размешать.

В кашу можно положить 1-2 ст. ложки масла.

СУП ФАСОЛЕВЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ

Фасоль белая - 2 стакана, вермишель - 1 стакан, лук репчатый - 1 головка, морковь - 1 шт., сельдерей или петрушка, корни - 1 шт.

Фасоль промыть, замочить и отварить в этой же воде. Лук, морковь и корни вымыть, очистить, нашинковать и спассеровать на растительном масле, затем залить их кипятком, засыпать вермишелью и кипятить до готовности вермишели. Сняв с огня, добавить отварную фасоль вместе с отваром. При подаче на стол добавить зелень свежую или сухую. Более вкусным получится суп, если вместо вермишели использовать домашнюю лапшу, тесто для которой готовится из двух яиц, 50 г воды и муки, сколько замесится. Тесто раскатывается в тонкий пласт (чем тоньше, тем лапша вкуснее), который затем нарезается на лапшу.

СУП С ВЕТЧИНОЙ И КЛЕЦКАМИ

2 луковицы, 2 моркови, 1 пастернак, 4 стакана воды, 350 г ветчины, предварительно замоченной в холодной воде на 4 часа, 1 лавровый лист, 1/2 среднего кочана капусты, соль и перец по вкусу. Для клецек: 4,5 столовой ложки муки, 100 г свиного фарша.

Нарезать лук кружками, а морковь и пастернак - соломкой. Поместить в холодную воду с ветчиной и лавровым листом. Довести до кипения и оставить на медленном огне на 40 минут. Вынуть ветчину из кастрюли и нарезать ее кубиками. Положить ветчину обратно вместе с измельченной капустой и довести до кипения. Приготовление клецек: смешать муку с фаршем. Слепить 12 маленьких шариков. Поместить их в кипящий суп, накрыть и оставить на медленном огне на 15 минут. Добавить соль и перец.

ЗАПЕКАНКА ИЗ МЯСНОГО ФАРША С ПОМИДОРАМИ

Низ и верх состоят из фарша говядины. Срединка содержит помидоры, обжаренные в масле вместе с луком. Для соуса хорошо подойдет сметана с тертым сыром.

ТОРТ «МИШКА»

Стакан измельченных орехов, 0,75 стакана сахара, яйцо, 100 г меда, 2 ст. л. сметаны, 0,5 ч. л. соды, погашенной уксусом, 2 стакана муки.

Все перемешать и испечь 3 коржа.

Крем: стакан измельченных орехов, стакан сметаны, неполный стакан сахара. Все перемешать и смазать 2 коржа. На третий корж приготовить глазурь: 0,7 стакана сахара, 0,5 стакана молока, 1 ст. л. какао, 50 г сливочного масла. Сварить до вязкости и смазать третий корж. Поставить торт в холодильник.

МЯСО, ТУШЕННОЕ С ЛУКОМ

На 1 порцию: 120 г говядины, 10 г сала, 90 г репчатого лука, 30 г бульона, 50 г соуса, соль, перец по вкусу, 200 г гарнира.

Говядину нарежьте кусками и обжарьте до румяной корочки. В горшок положите слой нашинкованного пассерованного лука, на него куски обжаренного мяса, сверху опять лук и т.д. Так уложите 2-3 ряда. Затем влейте коричневый бульон (на 1 литр воды 1 кг костей, предварительно обжаренных, варить в течение 5-6 часов на слабом огне, затем процедить и выпарить). Добавить соль, перец горошком, лавровый лист и в закрытом горшке тушите до полной готовности. Мясо можно подать с гарниром - рассыпчатой гречневой или рисовой кашей, отварным картофелем или со сложным гарниром.

В КОПИЛАКУ

САЛАТ «АФИНА»

Этот рисовый салат, приготовленный по мотивам традиционного греческого салата, подается теплым. Такой салат отлично подойдет для быстрого и питательного обеда или легкого ужина.

Брынза из коровьего молока (нарезанная кубиками) - 25 г, горчица - 7 мл, каперсы - 15 г, маслины без косточек (разрезанные вдоль) - 75 г, масло оливковое - 80 мл, огурцы грунтовые (нарезанные кубиками, для украшения блюда) - 50 г, орегано (сушеный), перец зеленый сладкий (1 шт.), петрушка (зелень мелко нарезанная), помидоры свежие - 2 шт. больших плода, без семян (нарезанные кубиками), рис белый длиннозерный - 200 г, сок лимонный - 30 мл, соль и перец по вкусу.

Сварите рис; откиньте, прополощите рис под горячей водой и снова откиньте. Смешайте оливковое масло, лимонный сок, орегано, горчицу, соль и перец в глубокой миске. Добавьте нарезанные помидоры, перец, маслины, брынзу, каперсы и петрушку; тщательно перемешайте. Добавьте в овощную смесь рис; тщательно перемешайте салат. Посолите и поперчите салат по вкусу, разделите на порции и украсьте кусочками брынзы, зеленью и кубиками огурца.

ШИРИН-ПЛОВ

Для гари: 200 г кураги, 200 г изюма, 2-3 персика, 1 стакан свежей алычи, 100 г очищенного миндаля, 25-50 г сливочного масла. Для риса: 1,5 стакана риса, 100 г масла, 1 ст. ложка настоя шафрана.

Приготовление риса: в зависимости от сорта риса его замачивают на 10-15 мин. в теплой воде или в подсоленной - 5-6. В большое количество подсоленного кипятка в эмалированной кастрюле засыпается рис и отваривается до полуготовности, снимая пену.

Затем откинуть на дуршлаг, промыть холодной кипяченой водой. Выстлать дно и стенки казана казмагом (пресное тесто, как для лапши, раскатанное до 1-1,5 мм и смазанное сверху маслом) и положить на него 1-1,5 стакана отваренного риса, смешанного с половиной топленого масла, разровнять и засыпать оставшийся рис, сверху положить оставшееся масло. Плотнo закрыть крышкой и томить на слабом огне около получаса (до готовности риса). Приготовление гари: фрукты и орехи обжарить в глубокой сковороде на сливочном масле, отдельно сварить в эмалированном сотейнике сахарно-медовый сироп с паршарабом (уваренным гранатовым соком) и в конце варки добавить пряности, переложить туда поджаренные фрукты и слегка уварить на слабом огне. Подавать рис и фрукты в двух глубоких чашках отдельно. Рис должен быть не обжигающим, таким, чтобы масло не застывало.

В копилку

ОВОЩНОЙ СУП С ОВСЯНЫМИ КЛЕЦКАМИ

1 луковица, 1 морковь, 100 г зеленого лука, 1 столовая ложка топленого масла, 1/4 литра нежирного молока, 1 кубик овощного бульона или пол-литра овощного отвара. Для клецек: 500 г масла, 1 кубик овощного бульона, 100 г крупного овса, 1 пучок мелко нарубленной зелени петрушки, 1 яйцо, соль, перец. Кроме того: 2 пучка кресс-салата, соль, перец, сливки.

Луковицу очистить и нарезать маленькими кубиками, морковь очистить и нарезать ломтиками. Зеленый лук нарезать колечками, разогреть топленое масло и обжарить в нем овощи в течение 2 минут. Долить к овощам молоко и пол-литра воды с овощным бульоном. Варить суп на среднем огне примерно 15 минут. Для клецек: довести до кипения 200 мл воды вместе с маслом и бульонными кубиками, бросить в нее овсяное зерно и ненадолго оставить для набухания. Добавить к овсу петрушку и яйцо, приправить массу специями. Чайной ложкой отделить от массы маленькие клецки и на 8 минут оставить их в подсоленной горячей воде для пропитывания. Зелень салата помыть и положить в суп. Все вместе размять до консистенции пюре и приправить специями. Взбить сливки и подмешать их к супу, положить в суп клецки.

Прянички

7 стаканов муки, 3 яйца, 1 стакан сахара, 5 зерен кардамона или 1/4 порошка ванилина.

Яйца растереть с сахаром добела, прибавить кардамон в порошке, ванилин или лимонную цедру. Всыпать муку, хорошо вымешать и брать тесто чайной ложкой, а другой ложкой снимать его на лист, смазанный маслом.

Кусочки теста разложить на листе с интервалом примерно в 4 см, после чего выпекать в горячей духовке 7-10 мин.

РЫБНАЯ СОЛЯНКА С КИСЛЫМИ ЯБЛОКАМИ

Взять 4 ложки масла и поджарить в них 1 луковицу. Положить 4 стакана кислой, вымоченной капусты в сотейник. 2-3 кислых яблока измельчить. Тушить в сотейнике капусту, яблоки, жареную рыбу, лук с маслом. Кладут ряд капусты с яблоками, ряд жареной рыбы (щука, судак, сиг, осетрина, лососина, карп, сазан, голавль). Рыбы берут 800 г - 1 кг. Посыпают зеленью, перцем, лавровым листом. После отпуска блюдо украсить маринованными грибами, маслинами, соленым кизилом, звездочками из соленых огурцов. Они обливаются соусом из рыбы и слегка подрумяниваются в духовке (печи). Посыпают сухарями.

ЗАПЕКАНКА ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ

Сварить вязкую пшенную кашу на молоке или на воде. В готовую кашу добавить сырое яйцо, перебранный и промытый холодной водой изюм. Все это хорошо размешать, выложить на смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями сковороду и запечь.

Гуляш В ГОРШОЧКЕ

750 г говядины, 1 кг картофеля, 100 г жира, 1 большая луковица, 250 г сладкого перца, 250 г помидоров, 1 ст.л. муки, 20 г красного перца, 1/2 ч.л. черного перца, 1/2 ст.л. соли.

Лук мелко порубить и обжарить в жире до светло-золотистого цвета, снять с огня, посыпать красным перцем, перемешать и добавить мясо, нарезанное кусочками и специи. Добавить немного воды и поставить тушить, непрерывно помешивая. Как только жидкость начнет выкипать, снова добавить воды или по желанию, сухое вино. Когда мясо станет мягким, добавить нарезанный кубиками картофель, перец, нарезанный соломкой, а через 10 мин. - помидоры. Все это залить водой и варить до полной готовности мяса и овощей. По желанию можно добавить мучные клецки или лапшу. Их можно положить прямо в гуляш или предварительно обжарить в жире и подать отдельно.

САЛАТ ИЗ ЛАТУКА ПО-ГРЕЧЕСКИ

Очищенный и вымытый зеленый салат (или латук) нарезать тонкими полосками, сбрызнуть соленой водой и сложить в салатник. Заправить растительным маслом (оливковым), толчеными ядрами грецких орехов и кислым молоком, взбитым с мелко нарезанным укропом (половиной всего количества). Салат перемешать, сверху посыпать оставшимся укропом и украсить маслинами.

Зеленый салат (или латук) - 400 г, грецкие орехи - 30 г, кислое молоко - 30 г, масло растительное - 30 г, укроп - 50 г, маслины - 10-15 шт., соль.

СУП ИЗ СЫРА

600 г мяса, 100 г сыра, 2 столовые ложки зеленого тертого сыра, 4 яйца, 1 черствая городская булка.

Сварить мясо. Процедить бульон. С черствой булки срезать корку и натереть булку на терке. Желтки крутых яиц раскрошить вилкой. Сыр натереть. Все это хорошо перемешать, разбавить небольшим количеством бульона и вылить смесь в бульон. Варить суп 30 мин. Перед подачей добавить в него вареное мясо, порезанное на куски.

ЕВРЕЙСКАЯ КУХНЯ:

ПРАЗДНИК ЗА СТОЛОМ

Еврейская кухня - самая регламентированная в мире. Если другие народы позволяют себе просто наслаждаться едой, не думая, что значит та или иная травка или овощ, у евреев всякая еда - символ. На символах и регламенте, собственно, и держится еврейская кухня.

Закон жестко ограничивает хозяек в выборе продуктов, их сочетаниях. Все должно быть в соответствии с законам. Не вари козленка в молоке матери его - много древнейший, с библейских времен существующий запрет не позволяет смешивать молоко и мясо. Это условие сохраняется и при готовке: то мясо и то молоко продукты не должны "встретиться" и на прилавке магазина, и на полке холодильника. А у евреев, конечно, должно быть присутствие мяса на еврейском столе, - свое животное. Рыба, например, является запрещенной и запрещена. Хлеб - горькую жизнь евреев, с еврейской точки зрения, и сепарей - счастливый человек на свете, а еврейская еда, в которую обмакивают хлеб, - это хлеб, который едят, пролив, во время бесчисленных казней и мучений.

Паршированные куриные шейки

Куриные шейки - 1 кг, куриная печень - 300-500 г, мука (или манка) - 2 ст.л., лук репчатый - 1 луковица, соль, специи - по вкусу, куриный жир для обжаривания, куриный бульон.

Куриные шейки промыть, осторожно удалить из них косточки так, чтоб получилась цельные полые внутри трубочки. Для фарша: на курином жире слегка спассеровать манку или муку, отдельно обжарить мелко нарезанный лук и куриную печень. Печенку пропустить через мясорубку или мелко нарезать, соединить с поджаренной мукой и луком. Получившимся фаршем наполнить шейки, зашить их и варить в курином бульоне на небольшом огне 30-40 минут. Затем выловить шейки из бульона, дать жидкости стечь и обжарить на курином жире.

Кугол субботний

Куриный жир (топленый) - 100 г, пшеничная мука - 100 г, пшеничный батон - 250 г, изю-

ма (без косточек) - 75 г, сладкий миндаль - 50 г, лимон - 50 г, сахарный песок - 50 г, яйцо - 2,5 шт.

Обжарить муку в жиру. Подержать в воде и отжать батон. Подсушить цедру лимона и натереть ее. Перебрать, помыть изюм. Очистить миндаль и измельчить. Соединить все это в кастрюле с мукой в жиру и перемешать. Часть жира вы оставили, чтобы смазать им изнутри кастрюлю, в которой собираетесь запекать кугол. Делается это вечером с пятницы на субботу, т. е. примерно сутки заготовка кугола находится в кастрюле, а лучше в глиняном горшке, смазанном жиром. И лишь затем эта оригинальная еда выпекается в духовом шкафу плиты, нагретом до 170-180° С.

Салат из яиц и куриных потрохов

Яйцо - 2 шт., зеленый лук - 50 г или репчатый лук - 1 шт., куриный жир - 1 ст.л., потроха - от 2 тушек птицы.

Желудок и печенку обрабаты-

ют (из печени вырезают желчный пузырь), промывают и отваривают. Отваривают вкрутую яйца. Потроха, яйца и зеленый лук (или репчатый) мелко нарезают, все перемешивают, солят и поливают куриным жиром.

Салат рыбный

Рыба (язь, судак, лещ, крупный окунь) - 200 г, яйцо - 1/2 шт., растительное масло - 10-15 г, сахар - 5 г, столовый уксус 3%-ный - 20 г, соль, перец черный молотый, лавровый лист.

Рыбу сварить в подсоленной воде с лавровым листом. Когда рыба остынет, отделить мякоть от костей и нарезать кубиками. Желток размять с уксусом и сахаром; белок мелко порубить. В миске соединить рыбу с яйцом, приправить маслом, посолить, поперчить, все аккуратно перемешать.

Салат из картофеля с яблоками

Репчатый лук - 15 г, яблоки - 50 г, картофель - 125 г, растительное масло - 10 г, столовый уксус 3%-ный - 15-20 г, соль, молотый перец.

Отварной картофель нарезать кружочками средней величины, лук порезать полукольцами, яблоки очистить от кожуры и мелко нарезать. Обмакнуть каждый кусочек картофеля в уксус, соединить с яблоками, луком, добавить соль, перец, заправить маслом и все аккуратно перемешать.

В компот из кислых фруктов, требующий много сахара, добавьте щепотку соли - кислота будет чувствоваться меньше.

В копилку

СВЕКОЛЬНЫЙ СУП С КЛЕЦКАМИ

Для супа: 500 г свеклы, 850 мл мясного бульона. Для клецек: 200 г сыра, 60 г свеженатертых хлебных крошек, 1 яйцо, 3 столовые ложки зеленого лука, нарезанного колечками, 1 чайная ложка свеженатертого хрена, соль, перец, натертый мускатный орех, 60 г сливок.

Духовку разогреть до 200°C. Свеклу помыть, положить на противень и накрыть алюминиевой фольгой. Запекать примерно полтора часа. Переложить свеклу в миску, накрыть, охладить, очистить от кожуры. Примерно 100 г свеклы нарезать тонкой соломкой. Оставшуюся - нарезать маленькими кубиками и разогреть в бульоне. Затем, кубики свеклы вместе с бульоном довести до консистенции пюре. Для клецек нарезать сыр мелкими кубиками или размять его вилкой. Смешать его с хлебными крошками, яйцом, двумя столовыми ложками зеленого лука, хреном и специями. Чайной ложкой отделить от массы небольшие клецки и положить их в кипящую подсоленную воду на 8 минут для пропитывания. Долить в суп сливки и взбить мешалкой. Подавать суп вместе со свекольной соломкой и клецками. Сверху посыпать оставшимся зеленым луком.

БУТЕРБРОДЫ С ТОМАТНЫМ ПЮРЕ

На намазанные сливочным маслом ломтики белого хлеба положить ломтики яблок, а сверху - томатное пюре, посыпать солью и натертым сыром и поместить на несколько минут в духовку (сыр не должен расплавиться).

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И КИСЛОГО МОЛОКА

Помидоры - 500 г, майонез - 60 г, кислое молоко - 90 г, укроп.

Майонез и кислое молоко смешать и заправить черным молотым перцем и лимонным соком по желанию. Петрушка, несколько листиков сельдерея, 1 стебель лука-порея (использовать только белую часть), яблоки - 200 г, соль, черный перец и по желанию лимонный сок (или разведенная лимонная кислота) порезать и перемешать. Прибавить петрушку, укроп, листики сельдерея и лук-порея, мелко нарезанные и слегка посоленные. Потом - яблоки, предварительно очищенные и нарезанные кубиками. На дно салатника уложить часть помидоров, нарезанных кружочками. Сверху покрыть смесью майонеза и уложить остальную часть помидоров. Салат посыпать петрушкой и выдержать в холодном месте 1/2 часа.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С ЯЙЦАМИ

Приготовить заправку из растительного масла, лимонного сока, черного перца, с добавлением соли по вкусу. Вымытый и очищенный зеленый салат крупно нарезать дольками, а огурец (неочищенный) - кружочками. Яйца разрезать на четвертинки. Подготовленные продукты смешать, заправить приготовленной заправкой и хорошо размешать, украсив мелко нарезанным луком-порея.

Салат - 200 г, помидоры - 200 г, огурцы - 100 г, яйца - 2 шт., растительное масло - 40 г, 1 стебель лука-порея (белая часть), лимонный сок, черный перец, соль. Салат подавать на стол сразу после его приготовления.

ТЕЛЯТИНА ПО-АНГЛИЙСКИ

Телятину передней части (шея, грудина, лопатка) нарезать на кусочки, положить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на огонь и варить, снимая с бульона пену. Прибавить лук-порея, свежую капусту и картофель, нарезанные на мелкие кусочки, лавровый лист, морковь, сельдерей, черный перец и соль по вкусу. Варить до мягкости мяса, затем переложить его в другую кастрюлю. Соус с овощами пропустить через сито на мясо, прибавить пикантный английский соус, поставить на огонь и снова варить. Добавить картофель, вынутый выемкой в виде пробок и припущенный в подсоленной воде. С картофелем варить еще 15 минут, снять с огня, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и подать без других гарниров.

800 г мяса, 50 г лука-порея, 50 г масла, 50 г капусты, 1500 г картофеля, 50 г моркови, 50 г сельдерея, 1 пучок петрушки, 1 г черного перца, 2 лавровых листа, 100 г пикантного английского соуса.

БЕЛУГА ПАНИРОВАННАЯ

Куски рыбы промыть, обсушить, посолить, поперчить и последовательно запанировать в муке, растопленном масле и хлебных крошках. Жарить на сковороде так, чтобы не пригорели сухари. Готовую рыбу гарнировать картофельным пюре. Подать с соусом тартар.

Приготовление соуса. Смешать майонез из двух желтков и 150 г подсолнечного масла, с измельченным соленым огурцом, репчатым луком, 6 маслинами и зеленью петрушки. Соус заправить горчицей, черным перцем и перемешать.

1200 г рыбы, 50 г муки, 120 г сливочного масла, 250 г хлебной крошки, 600 г картофельного пюре, 250 г соуса тартар, 1 лимон.

Суп луковый по-испански

Мясной бульон - 1,5 л, лук - 6 шт., масло сливочное - 2 ст.л., мука - 2 ст.л., сливки - 1 стакан, яйцо (желтки) - 2 шт., соль, черный молотый перец, сахар - по вкусу.

Лук мелко порезать, сварить в части бульона и протереть через сито. Муку спассеровать на сливочном масле, разбавить оставшимся бульоном, перемешать, чтобы не образовалось комочков и проварить. Добавить протертый лук и ввести желтки, предварительно смешанные со сливками. Довести суп до кипения, но не кипятить. Суп подать горячим с пшеничным хлебом, намазанным сливочным маслом.

Торт к чаю

Масло, сахар, цедру лимона и ванильный сахар взбить, добавить картофельную муку, пшеничную муку, соль, соду и яйца. Миндаль очистить, растереть и добавить с вымытыми и обсушенными ягодами коринки и цукатами в тесто. Вишни нарезать, посыпать мукой и добавить в тесто вместе с ромом. Массу поместить в форму, смазанную жиром, и выпекать 40 мин. при средней температуре.

125 г сливочного масла, 125 г сахара, 160 г картофельной муки, 25 г муки, 3 яйца, 60 г миндаля, 75 г засахаренных вишен, 2 ст. ложки коринки, 2 ст. ложки мелко нарубленных цукатов, 2 ст. ложки рома, 1/2 ч. ложки цедры лимона, 1/2 пакетика ванильного сахара, 1/2 ч. ложки соды, щепотка соли.

Филе палтуса с грибами по-ирландски

Филе палтуса сварить в воде с добавлением яблочного сока до полуготовности. Переложить на сковороду или в кастрюлю со сливками и жарить до тех пор, пока сливки не загустеют. При подаче к столу посыпать зеленью сельдерея и паприкой.

200 г рыбы, 50 г яблочного сока, 10 г сливочного масла, 25 г сливок, 10 г грибов, сельдерея, паприка по вкусу.

Салат из шпината, щавеля и лука

Шпинат, щавель, зеленый лук и петрушку хорошо промыть, мелко нарезать и смешать, а затем сбрызнуть уксусом, с добавлением по вкусу соли, растворенной в 1 ст.л. воды, и растительным маслом. Салат хорошо размешать и украсить кружочками сваренных вкрутую яиц и маслинами (без косточек).

Шпинат - 400 г, зеленый лук - 200 г, щавель - 100 г, петрушка - 100 г, растительное масло - 60 г, уксус - 15 г, маслины, соль.

В копилку

Уха по-ирландски

Очистить и промыть 500 г морской рыбы. Отрезать головы и плавники. Разрезать рыбу вдоль пополам и удалить хребтовую кость. Голову, кости и плавники залить 4 стаканами подсоленной воды и варить 30 минут. Затем отвар процедить. Нарезать ломтиками 1 крупную головку репчатого лука и обжарить с 2 ложками смальца. Прибавить 3-4 клубня картофеля, очищенные и нарезанные кубиками, 4 помидора, очищенные, без семян и мелко нарубленные, небольшой мускатный орех, измельченный на терке, 1 веточку тимьяна, соль и черный перец. Залить рыбным отваром и варить 30 минут. Прибавить рыбу, нарезанную кубиками средней величины, и варить до мягкости (если отвара недостаточно, влить немного воды). Перед тем как снять суп с огня, заправить его мелко нарезанным укропом и петрушкой, поварить несколько минут и добавить сметаны. Уху подать горячей с мелко нарезанными гренками.

Шепердспай - пастушья запеканка

Мелко порубить лук, чеснок, сельдерей, обжарить до мягкости. Добавить нарезанную кубиками баранину, соус, петрушку, соль и перец. Картофельное пюре смешать с желтками и выложить в форму, смазанную жиром. В середину картофельной массы положить мясную начинку, сверху картофельное пюре и запекать в духовке 30-35 минут.

1000 г картофеля, 50 г сливочного масла, 20 г молока, 400 г баранины, 500 г соуса от жаркого, 3 желтка, 50 г репчатого лука, 50 г зелени сельдерея, 50 г зелени петрушки, чеснок, соль, черный молотый перец по вкусу.

Салат из консервированных помидоров

Лук мелко нарезать, слегка посолить и разделить на две части. Одну часть выложить на дно салатника. Сверху аккуратно уложить помидоры, нарезанные кружочками, и покрыть их остальной частью лука. Залить томатным соком, предварительно соединив его с растительным маслом и заправив по вкусу лимонным соком или уксусом (для аромата к уксусу можно прибавить несколько капель рома или ароматного вина). Салат выдержать в холодном месте 20-30 минут. Перед подачей украсить сверху маслинами.

Консервированные очищенные помидоры - 600 г, репчатый лук - 200 г, маслины - 100 г, растительное масло - 50 г, соль и по желанию несколько капель лимонного сока или уксуса.

На сладкое

ВАРЕНЬЕ:

найди свой рецепт!



Основным способом приготовления варенья является такой: вымытые, очищенные цельные либо порезанные фрукты (ягоды) засыпаются 1/3 сахара (из расчета на 1 кг плодов - 0,5-1 кг сахара в зависимости от кислоты плодов), выдерживаются в течение суток, доводятся до кипения, снова выдерживаются в течение суток, доводятся до кипения с добавлением еще 1/3 сахара, снова выдерживаются в течение суток и доводятся до кипения с добавлением оставшегося сахара, затем разливаются по банкам, которые плотно укупориваются. Однако, существуют и другие способы, представленные в приведенных ниже рецептах:

«Сухое» Варенье

Для его приготовления подойдут любые фрукты - крыжовник, вишня, абрикосы, даже клубника (у вишни и абрикосов нужно удалить косточки). Сначала надо приготовить сахарный сироп. Для этого растворить в 1 литре воды 800 г сахара и довести до кипения. Подготовленные плоды опустить в кипящий сахарный сироп и варить их около 10 минут. Затем откинуть плоды на дуршлаг и дать сиропу полностью стечь. Плоды разложить на противне и подсушить в духовке (35-45°C). Когда их поверхность будет хорошо подсушена (при этом плоды должны быть достаточно эластичными), уложить сухое варенье в стеклянные банки и плотно закупорить.

Такое варенье - отличная начинка для пирогов; используя его, можно приготовить компот, украсить торт.

Варенье без сахара

Ведро до половины налить водой, на дно положить кусок ткани. Подготовленные плоды плотно уложить в банку, периодически встряхивая. Банку поставить в ведро, а ведро - на плиту. Плоды вскоре пустят сок и будут вариться в собственном соку. В процессе варки они оседают, и

надо досыпать свежие плоды в банку. После последней досыпки ягод, когда банка уже полностью будет наполнена вареньем, прикрыть ее крышкой и варить еще 1 час. Затем закатать, перевернуть и оставить до полного остывания. Хранить в обычных условиях.

На трехлитровую банку уходит около ведра ягод. Варенье, приготовленное таким способом, получается очень густым. Используется как начинка для пирогов. Сахар надо добавлять по мере потребления.

Варенье из клубники

На 1 кг клубники - 1,2 кг сахара, 275 г воды.

Свежую клубнику сортируют по размерам, удаляя поврежденные, мятые, недозрелые или перезрелые ягоды. Отсортированные ягоды выкладывают в дуршлаг, трижды погружают в ведро с водой, дают ей стечь, затем очищают от чашелистиков, укладывают в эмалированную кастрюлю или таз, заливают горячим сахарным сиропом, выдерживают в течение четырех часов, после чего варят на слабом огне в три приема. Первая варка длится 30 минут. Через два

часа вторично варят 30 минут, после чего выдерживают еще два часа и доваривают до готовности.

Горячее варенье расфасовывают в горячие сухие банки, и плотно укупоривают. Кроме указанного способа горячей расфасовки без стерилизации, готовое горячее варенье расфасовывают в горячие сухие банки, накрывают подготовленными крышками, неплотно укупоривают, укладывают в кастрюлю с подогретой до 70°C водой и пастеризуют при температуре воды в кастрюле 90°C: банки емкостью 0,5 л - 10 минут и емкостью 1,0 л - 14 минут. Во время пастеризации кастрюля должна быть накрыта крышкой; уровень воды в ней - на 3 см ниже верха горлышка банок. После пастеризации их окончательно укупоривают и охлаждают.

Клубничное варенье из сочных ягод можно готовить также однократной варкой. Для этого очищенную клубнику засыпают сахаром, выдерживают в течение 3-4 часов (в это время она выделяет часть сока), после чего варят на слабом огне до готовности. Таким же способом можно приготовить варенье из земляники.

Железные листы, на которых выпекается
сдобное тесто, лучше всего смачивать водой,
а не смазывать маслом.



Рецепт от звезды

Очень удачным получается сироп из клубники, вишни, малины и сочных сортов яблок. Сироп получается ярким, прозрачным и сохраняет запах свежих ягод. Я считаю, что лучше делать сиропы, чем консервировать воду в виде компотов. А получившееся сухое варенье идеально подходит для начинки пирожков - оно не будет вытекать при выпекании.



Анжелика ВАРУМ:

«ЛЕТНИЙ СИРОП»

Оставшиеся ягоды (за исключением малины) проварить 5 мин. и тоже закатать в банки. Малину после извлечения сиропа протереть через сито, чтобы избавиться от косточек. В этом случае получается малиновый джем. А яблочный сироп лучше заморозить. **Внимание!** Ягоды выделяют сок только при двух заливках. После третьей заливки они начинают впитывать сироп. В результате чего получится хорошее варенье с целыми, не разваренными ягодами.

good-cook.ru

СОСТАВ: на 2 части ягод - 3 часть сахара.

Ягоды перебрать, вымыть, дать стечь воде. Клубнику лучше порезать дольками для более полного извлечения сока. Из вишни извлечь косточки.

Отмерянный сахар насыпать в кастрюлю, налить 1/4-1/2 стакана воды и поставить кипятиться. После закипания залить ягоды,

перемешать и оставить на 12-24 часа (время зависит от свежести ягод - чем свежее ягоды, тем дольше их можно выдерживать). Выделившийся сироп слить и довести до кипения. Кипящим сиропом опять залить ягоды, перемешать и оставить на такое же время. Сироп хорошо отцедить через дуршлаг, кипятить 5 мин., разлить по банкам и закатать.

Паровая ванна

Наиболее доступной и полезной для омолаживания лица является паровая ванна.

Существуют определенные правила, которые надо знать, чтобы эту паровую ванну делать правильно. Готовят отвар из расчета двух столовых ложек зеленой или сухой массы трав, помещают его в термос. Горячий отвар выливают в мисочку и склоняют над ней лицо. Сверху голову покрывают махровым полотенцем или салфеткой. Продолжительность процедуры зависит от типа кожи. При сухой коже паровая ванна длится 2-3

минуты, при смешанной - до 5 минут, при жирной коже - процедура длится до 10 минут.

По истечении времени процедуры кожу следует промокнуть льняным полотенцем, легко прижимая его к коже. После можно провести чистку лица, используя специальную косметическую ложечку для выдавливания угрей. После процедуры следует ополоснуть лицо прохладной водой и дать ему высохнуть или легко промокнуть.

После паровой ванны не следует сразу выходить на улицу. Нужно полежать 20-30 минут и расслабиться.



Щепотка соли, добавленная в яичный белок или сливки, помогает быстрее взбить пену или крем.

В КОПИЛАХ

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ

Картофель - 1 кг, дезодорированное растительное масло - 40 г, соль по вкусу, зелень (укроп, петрушка, кинза или эстрагон) - 20 г.

Картофель очистить от кожуры, промыть. Клубни разрезать пополам, положить в подсоленную кипящую воду и в закрытой кастрюле варить до готовности. Затем воду слить (не до конца), горячий картофель размять толкушкой. Добавить растительное масло и, непрерывно помешивая, подогреть.

Кастрюлю снять с огня и деревянной ложкой или веселкой взбить пюре, пока оно не станет воздушным. Выложить в глубокую посуду, посыпать зеленью.

Подавать с жареным луком или различными острыми соусами.

КОТЛЕТЫ

ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Картофель - 300 г, лук репчатый - 50 г, мука пшеничная - 40 г, натертый мускатный орех - 1 г, панировочные сухари - 20 г, соль по вкусу, масло подсолнечное - 100 г.

Картофель очистить от кожуры, промыть и отварить в кипящей подсоленной воде. Остудить, размять толкушкой, добавить обжаренный в растительном масле мелко нарубленный лук, натертый мускатный орех, муку, соль и все перемешать.

Чайной ложкой отделить маленькие шарики и запанировать их в сухарях. Жарить в большом количестве кипящего подсолнечного масла.

Подавать залитыми острым томатным соусом.

ГРИБЫ СУШЕНЫЕ, ЖАРЕНЫЕ

Грибы сушеные - 300 г, масло растительное - 50 г, сухари молотые - 40 г, приправы, перец и соль по вкусу.

Грибы тщательно промыть и вымочить в воде (или лучше в молоке из лещины) в течение 3-4 часов. Затем отварить в той же жидкости. Отвар можно использовать для приготовления супа или соуса.

Отваренные грибы посыпать приправами (хмели-сунели), обвалять в молотых сухарях, к которым примешать немного соли и красного молотого перца.

Обжарить со всех сторон в горячем растительном масле до образования румяной корочки.

На стол подавать с отварным картофелем или картофельным пюре.

ГРИБЫ ТУШЕНЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ

Картофель - 1 кг, грибы: свежие - 300 г, или отваренные соленные - 100 г, или сушеные - 30 г, масло растительное - 30 г, лук - 40 г, соль по вкусу; укроп или зелень петрушки - 20 г, перец черный - 5-6 горошин.

Грибы и лук нашинковать и тушить с очищенным растительным маслом (можно использовать отмытые соленные грибы или размоченные сушеные).

Картофель нарезать ломтиками или разрезать на 4 части, отварить в небольшом количестве воды. Затем воду слить, а картофель переложить в миску. Сверху положить грибы и несколько минут тушить, чтобы картофель пропитался грибным соусом.

При подаче на стол блюдо украсить зеленью.

КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ

Картофель - 1 кг, масло растительное - 80 г, зелень укропа, петрушки или кинзы - 20 г, лук зеленый - 20 г.

Картофель тщательно вымыть и сварить в кожуре в подсоленной воде. Затем очистить, нарезать кружками и поджарить на растительном масле.

Или: крупные картофелины сварить в кожуре, затем очистить, нарезать крупными ломтями, обвалять в муке или в сухарях и каждый ломоть обжарить в растительном масле.

Или: картофель очистить от кожуры, вымыть, сварить в соленой воде до полуготовности, нарезать ломтиками и поджарить на растительном масле.

Или: картофель очистить от кожуры, вымыть, нарезать ломтиками, обсушить в салфетке, посолить и жарить на растительном масле до готовности.

При подаче на стол посыпать измельченным укропом, зеленью петрушки или кинзы, зеленым луком.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ

Картофель - 500 г, лук репчатый - 40 г, мука пшеничная - 40 г, сухари панировочные - 20 г, зелень кинзы или эстрагона - по 20 г, маргарин - 15 г, масло растительное - 15 г.

Очищенный от кожуры и промытый картофель положить в кипящую подсоленную воду и варить на среднем огне до мягкости. Затем остудить и размять толкушкой.

К картофельной массе добавить мелко нарубленный лук, обжаренный на маргарине, соль, муку. Сформовать котлеты, запанировать их в сухарях. Жарить в подсолнечном масле до появления коричневой корочки. Посыпать измельченной зеленью кинзы или эстрагона.

Подавать с грибным соусом или соусом из хрена.

ГРИБЫ СВЕЖИЕ, ЖАРЕННЫЕ С ЛУКОМ

Грибы свежие - 1 кг, масло растительное - 50 г, лук репчатый - 50 г, зелень петрушки или укроп - 20 г, соль по вкусу.

Очищенные грибы хорошо промыть, отварить, нарезать тонкими ломтиками, посолить и обжарить в растительном масле. Смешать с отдельно обжаренным луком.

При подаче на стол посыпать зеленью петрушки или укропа. Можно подавать с отварным или жареным картофелем.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЛЕПЕШКИ

Картофель - 300 г, лук репчатый - 50 г, натертый мускатный орех - 0,5 г, мука пшеничная - 30 г, панировочные сухари - 20 г, растительное масло - 60 г, соль по вкусу.

Картофель очистить от кожуры, отварить, остудить и размять, добавить обжаренный мелко нарубленный репчатый лук, ложку растительного масла, муку, соль, мускатный орех и все перемешать. Запанировать сухарями и жарить на растительном масле с обеих сторон до появления коричневой корочки.

Подавать с томатным или с грибным соусом.

ОЛАДЬИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Сырой картофель - 400 г, мука пшеничная - 50 г, отварные грибы - 100 г, растительное масло - 80 г, соль по вкусу.

Очищенный от кожуры картофель натереть на мелкой терке, смешать с мукой, посолить. Смесь выкладывать ложкой на сковороду с горячим маслом.

Оладьи обжаривать с обеих сторон до образования румяной хрустящей корочки. Если тесто слишком жидкое и оладьи разваливаются, в него следует добавить муки.

Такие оладьи можно испечь и с грибами, тогда в тесто нужно добавить очень мелко нарубленные отварные грибы.

МОРКОВЬ, ЖАРЕННАЯ В МАСЛЕ

Морковь - 0,5 кг, масло растительное - 50 г, сахар - 2 г, молотая кинза - 2 г, соль и перец по вкусу, зелень - 20 г.

Морковь (лучше молодую) нарезать кружочками толщиной 2-3 мм. Положить на сковороду с подогретым очищенным растительным маслом, слегка посолить и обжарить, помешивая, до готовности.

За 5 минут до готовности добавить молотый перец, молотую кинзу, сахар. Посыпать рубленым укропом или зеленью сельдерея.

В КОПЫЛКУ

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ С ГРИБАМИ

Картофель - 500 г, грибы соленые - 100 г или сушеные - 30 г, лук репчатый - 50 г, маргарин - 15 г, масло растительное - 60 г, мука пшеничная - 30-40 г, сухари панировочные - 20 г, зелень петрушки или укропа - по 20 г, соль по вкусу.

Приготовить картофельное тесто. При формировании котлет внутрь вложить по две чайные ложки грибов. Запанировать в сухарях и жарить на растительном масле.

Для приготовления начинки взять соленые грибы, вымочить в воде в течение 15-20 минут, промыть водой, нашинковать, смешать с мелко нарезанным жареным луком.

Или взять сушеные грибы, размочить в течение 3-4 часов, отварить и мелко нарезать. Лук нашинковать соломкой и слегка поджарить на растительном масле, соединить с грибами и жарить еще 10 минут.

В конце заправить мукой, посолить, добавить молотый черный перец, перемешать и довести до кипения.

Готовые котлеты при подаче на стол посыпать зеленью петрушки или укропом.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ДРОЖЖЕВЫЕ ЛЕПЕШКИ

Картофель - 300 г, мука пшеничная - 50 г, дрожжи - 20 г, сахар - 20 г, грибы сушеные - 40 г, лук - 60 г, масло подсолнечное - 80 г, соль и черный молотый перец по вкусу.

В картофельное пюре добавить пшеничную муку, соль, черный молотый перец, сахар и разведенные в воде дрожжи. Все перемешать и дать подняться в тепле.

Сушеные грибы (лучше светлые - белые, лисички, маслята) размочить в течение 2-3 часов, затем довести до кипения.

Грибы мелко нарезать и обжарить с мелко нарезанным луком. В конце добавить немного бульона от грибов и тушить на сковороде с закрытой крышкой 5 минут. Затем грибы немного остудить и смешать с картофельным тестом. Дать немного подняться.

Готовое тесто выкладывать столовой ложкой на сковороду с растительным маслом и поджарить лепешки с двух сторон.

КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ЖАРЕНАЯ

Капуста цветная - 1 кг, масло растительное - 50 г, соль по вкусу, зелень - 20 г.

Цветную капусту разобрать по веточкам, хорошо промыть. Крупные веточки разрезать. Посолить и обжарить в растительном масле на сковороде с закрытой крышкой до мягкости. Посыпать измельченным укропом или зеленью петрушки и кинзы.

РУССКИЙ ПИРОЖОК

Что жевали в нашей старой России больше ста лет назад? Это можно было бы печатать под рубрикой «Возвращаясь к недоеденному»:

У людей, впервые увидевших такие пирожки на столе, они вызывают дружный смех и удивление. Все привыкли, что пирожки должны быть толстыми, а тут какие-то тощие, как обувные стельки, словно они под колесами грузовика побывали. Но, принюхавшись и отведав кусочек такого пирожка, гости ненавязчиво пытаются выведать секрет изготовления, что да как, откуда такой рецепт. Итак, рецепт.

Брали самое простое тесто, три четверти стакана воды, чуть соли, одно яйцо, столовую ложку подсолнечного масла, а муки столько, чтобы можно было бы замесить крутое тесто, которому потом надо дать полчаса выстояться. Не сомневайтесь, из такого малого количества теста получается целая гора пирожков. В это же время сварить картошку без кожуры, потолочь ее, доба-

вить слегка пережаренный лук, немного горячей воды или молока, посолить и поперчить. А самое главное, это положить мелко нарезанную зелень, сколько душе будет угодно, и натереть чесночка.

Затем нужно дать начинке остыть. А сами пирожки надо лепить так. Тесто нарезать на небольшие кусочки, каждый кусочек очень тонко раскатать, положить начинку и сделать пирожок. По размеру это должен быть или маленький пирожок или большой вареник, в общем, не больше 7-8 см в длину. А теперь этот пирожок нужно изуродовать, то есть очень аккуратно ладошкой его раздавить на столе,

придав ему плоскую форму. Толщиной такой пирожок должен быть не больше 7-10 мм. Жарить лучше всего на подсолнечном масле и на сковороде. Жарятся они очень быстро и делаются очень румяными, покрываясь хрустящими пупырышками и источая бесподобный аромат чеснока. И, конечно, есть их лучше всего горячими.

Елена ВИНОГРАДОВА



Рецепты рулетов

СЛАДКИЙ
РУЛЕТ ИЗ
ТЕСТА НА
МАЙОНЕЗЕ

2 крупных яйца, 1 стакан сахара, 1 банка сгущенного молока, 100 г майонеза, 50 г сливочного масла или маргарина, 1/3 ч. ложка соды, 2 стакана муки, 1 стакан кислого варенья, щепотка соли.

Яйца взбить с сахаром, добавить сгущенное молоко, майонез, сливочное масло, соду и щепотку соли. Всыпать муку (тесто должно получиться, как на оладьи). Разложить тесто тонким слоем по противню с бортиками и выпекать в горячей духовке около 20 минут. Не давая коржу остыть, смазать его любым вареньем и свернуть в виде рулета.

РУЛЕТ С ИЗЮМОМ

450-500 г муки, 1 стакан молока, 30 г дрожжей, 100 г сахара, 1 яйцо или 2 яичных желтка, 1/2 чайной ложки соли, 75 г сливочного масла или маргарина, тертая цедра 1/2 лимона, 200 г изюма, 2 столовых ложки цукатов.

Дрожжи растереть с 1 чайной ложкой сахара, влить теплое молоко, добавить примерно половину всей муки, замесить тесто до однородной массы. Накрыть его салфеткой и поставить в теплое место для брожения. Затем соединить опару со взбитыми с сахаром яичными желтками или яйцом. Постепенно подсыпая муку и добавляя размягченное масло или маргарин, замесить тесто, накрыть его и поставить на расстойку. Поднявшееся тесто поделить на две равные части, раскатать на четырехугольники толщиной 1 см, смазать растопленным маслом, посыпать сверху промытым и обсушенным изюмом, рублеными цукатами и скатать в рулет. Рулет уложить в смазанный маслом противень швом вниз, после расстойки смазать сверху яйцом и выпекать в духовке со средним жаром 25-30 мин.



Если готовятся коржики или бисквит со смальцем, нужно в тесто добавить немного лимонного сока.

КОТЛЕТЫ ИЗ МОРКОВИ

Морковь - 1 кг, манная крупа - 75 г, масло подсолнечное - 60 г, сухари панировочные - 45 г, сахар 5 г, соль, перец молотый, хмели-сунели по вкусу.

Очищенную морковь сварить, пропустить через мясорубку или натереть на мелкой терке и прогреть с подсолнечным маслом. Добавить манную крупу и проварить в ней 10 минут.

В полученную массу добавить соль, сахар, молотый перец, хмели-сунели, все хорошо перемешать.

Сделать котлеты, обваливать их в сухарях и обжарить с двух сторон на подсолнечном масле.

К морковным котлетам можно подать грибной соус.

ТЫКВА С ГРИБАМИ

Тыква - 250 г, грибы свежие - 100 г или сушеные - 10 г, помидоры - 80 г (свежие или консервированные), мука пшеничная - 30 г, масло растительное - 60 г, соль по вкусу, зелень петрушки, укропа, кинзы или эстрагона - 20 г.

Очищенную и нарезанную тонкими длинными ломтиками тыкву обваливать в муке, смешанной с солью, обжарить на растительном масле, добавить ореховое молоко (или воду) и тушить до мягкости.

Затем выложить тыкву на противень, положить на нее отваренные нарубленные грибы и нарезанные кружочками помидоры, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

Подать на стол, посыпав измельченной зеленью.

РЕПА ТУШЕНАЯ

Репка - 600 г, мука - 80 г, масло растительное 30 г, сахар - 5-10 г, соль по вкусу, вода - 6 стаканов.

Репу чисто соскоблить, положить на поднос, обсыпать слегка мукой и, облив кипятком, как следует перетереть, чтобы она была абсолютно чистой.

В кастрюлю, стоящую на плите, положить растительное масло и муку и растереть до тех пор, пока смесь не приобретет светло-коричневый цвет; затем добавить сахар и снова размешать, пока масса не сделается каштанового цвета.

После этого влить кипящую воду, положить соль и опустить в готовый соус репу. Варить на слабом огне, закрыв крышкой, до тех пор, пока она не станет мягкой.

Если соус загустел, то в него надо прибавить немного кипящей воды.

В КОПЫЛКУ

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ГРИБАМИ

Картофель - 1 кг, грибы свежие - 350 г, лук репчатый - 50 г, мука - 30 г, масло растительное - 80 г, морковь - 20 г, зелень петрушки или укропа - 20 г, соль, черный молотый перец и измельченные семена кинзы по вкусу.

Картофель хорошо вымыть и отварить в кожуре. Затем очистить и нарезать крупными ломтиками.

В растительном масле обжарить нарезанный соломкой репчатый лук и свежие грибы, посыпать мукой и снова прожарить. Затем к грибам влить воду, добавить натертую на крупной терке морковь, прокипятить 15-20 минут, затем посолить.

Картофель уложить на сковороду, залить его приготовленным соусом с грибами, посыпать черным молотым перцем и измельченной кинзой, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

При подаче на стол посыпать зеленью петрушки или укропа.

ТЫКВА ЖАРЕНАЯ

Тыква - 600 г, масло растительное - 80 г.

Для приготовления соуса: мука пшеничная - 2 столовые ложки, масло растительное и растертые орехи лещины - по 2 столовые ложки, вода - 4 столовые ложки.

Тыкву очистить от кожи, нарезать пластинками, поджарить в очищенном растительном масле. Пшеничную муку поджарить с растительным маслом, добавить тщательно растертые орехи лещины, взбить с водой, вскипятить и при подаче на стол облить куски жареной тыквы.

КАБАЧКИ ЖАРЕННЫЕ

Кабачки - 1 кг, мука - 50 г, масло растительное - 80 г, укроп - 30 г, соль по вкусу.

Молодые кабачки промыть и нарезать кружками толщиной 1 см. Более зрелые в начале очистить от кожицы, затем нарезать кружками и удалить твердые семена. Обваливать в подсолненной муке. Затем обжарить на растительном масле на слабом огне. Посыпать мелко нарубленным укропом.

ТУШЕНАЯ КАПУСТА С ЯБЛОКАМИ

Капуста свежая - 500 г, яблоки (антоновские) - 100 г, масло растительное - 40 г, сахар - 3 г, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, положить в эмалированную или глиняную посуду, посолить и трамбовать до появления сока. Тушить на слабом огне с закрытой крышкой до мягкости. Когда сок выпарится, добавить масло. К почти готовой капусте добавить натертые яблоки и сахар.

В копилку

ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК, ТУШЕННЫЙ С МОРКОВЬЮ

Горошек - 0,5 кг, морковь - 0,5 кг, масло растительное - 60 г, мука - 25 г, сахар - 10 г, соль по вкусу.

Зеленый горошек отварить в подсоленной воде почти до готовности.

Морковь очистить и мелко нарезать, посолить, добавить немного сахара и растительного масла, залить горячей водой и тушить на слабом огне до готовности.

Муку слегка обжарить на масле, развести ее, помешивая, отваром горошка и моркови, затем положить горошек и морковь, все перемешать и тушить до готовности. В конце заправить солью, сахаром, маслом.

Подавать с поджаренными гренками.

ГРИБЫ, ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ

Грибы свежие - 200 г (либо соленые - 100 г), лук - 50 г, морковь - 100 г, капуста - 250 г, картофель - 150 г, горох - 100 г, бобы - 100 г, корень петрушки - 30 г, масло растительное - 50 г, томат-пюре - 20 г, зелень петрушки, кинзы или укропа - 20 г, соль и красный молотый перец по вкусу.

Грибы нарезать мелкими кусочками. В посуде для тушения разогреть растительное масло, положить нарезанные кубиками овощи и пассеровать 5-6 минут, затем залить водой и тушить под крышкой до полуготовности.

Незадолго до конца тушения добавить тушеные отдельно грибы, томат-пюре, соль, перец и рубленую зелень.

Хорошо подавать с солеными огурцами.

КОТЛЕТЫ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ

Крутая гречневая каша - 400 г, мука пшеничная - 20 г, лук репчатый - 80 г, масло растительное - 100 г, черный молотый перец и соль по вкусу, панировочные сухари и мука - 50 г.

Крутую гречневую кашу смешать с пшеничной мукой и мелко нарезанным луком, поджаренным на растительном масле. Добавить соль, черный молотый перец, растительное масло. Все хорошо размешать.

Сделать небольшие котлеты, обвалить их в панировочных сухарях или муке. Жарить на сковороде или в духовке.

Хорошо подавать к борщу или кислым щам. Если подают отдельно, то с грибным соусом.

МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ

Морковь - 200 г, картофель (или брюква) - 200 г, масло растительное - 50 г, лук - 50 г, соль, перец и молотая кинза по вкусу, укроп или зелень петрушки - 20 г.

Мелко нарубленный лук обжарить в масле до светло-коричневого цвета, добавить морковь, нарезанную соломкой, и обжарить ее. Затем подлить немного горячей воды и тушить морковь до полуготовности. Добавить очищенный и нарезанный мелкими кубиками картофель, посолить. Тушить на малом огне до мягкости. Перед готовностью добавить молотый черный перец и молотую кинзу.

Перед подачей на стол густо посыпать зеленью.

Аналогично можно потушить морковь с брюквой, только вначале брюкву надо отварить в соленой воде.

ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ

Это блюдо в зависимости от сезона готовят из различных овощей: моркови, брюквы, репы, капусты белокочанной, капусты цветной, капусты других сортов, фасоли, гороха, бобов, картофеля, кабачков, баклажанов, сладкого стручкового перца, корней петрушки или сельдерея, помидоров.

На 1 кг имеющихся овощей в любой пропорции: масло растительное - 80 г, мука пшеничная - 20 г, соус томатный - 30-50 г, сахар - 5 г, перец черный - 8-10 горошин, соль по вкусу.

Очищенные и промытые овощи нарезать кубиками или соломкой. Все овощи вместе варить в подсоленной воде до мягкости. Воду слить. Затем к овощам добавить обжаренный в растительном масле мелко нарубленный лук, залить соусом и тушить еще 15 минут.

Готовое блюдо посыпать рубленой зеленью (укроп, петрушка, кинза).

Соус: муку обжарить в масле, разбавить овощным отваром, добавить острый томатный соус, соль, немного сахара.

ФАСОЛЬ С ТЫКВОЙ

Фасоль или другие бобовые - 250 г, тыква - 450 г, лук репчатый - 40 г, масло подсолнечное - 75 г, чеснок - 0,5 дольки, зелень петрушки - 30 г, соль и молотый перец по вкусу.

Фасоль залить холодной водой на 5-6 часов. Тыкву очистить от кожи и мякоти с семенами, нарезать небольшими кубиками и положить в кастрюлю. Добавить мелко нарубленный, обжаренный в растительном масле лук, немного воды, набухшую фасоль и, изредка помешивая, варить до размягчения фасоли.

Готовую кашу посолить, добавить натертый чеснок и мелко нарезанную зелень петрушки, молотый перец, заправить растительным маслом. При подаче на стол посыпать свежей зеленью петрушки.

Для приготовления этого блюда можно использовать и другие бобовые.

Если верить рекламе, то семейного счастья можно добиться с помощью баночки майонеза. Никто, разумеется, всерьез этого не воспринимает. Хотя любителей этого соуса немало. Майонез - это коктейль из рафинированного и дезодорированного растительного масла (соевого, оливкового или подсолнечного), яичных желтков или яичного порошка, сухого молока и некоторых добавок - горчицы, соли, сахара, уксусной кислоты и пищевой соды. Если все это перемешать в определенных пропорциях, получается соус с нежным, слегка острым и кисловатым вкусом.

Какой майонез ЛУЧШЕ?

Сегодня в продаже встречаются майонезы на любой вкус, но самый популярный - это «Провансаль».

Забота о фигуре и любовь к знаменитому соусу нередко несовместимы.

В то же время майонез богат всеми полезными веществами, содержащимися в растительном масле, в частности, витамином Е и полиненасыщенными кислотами.

На этикетках майонезов нередко фигурируют термины: «стабилизаторы», «эмульгаторы». И те, и другие отвечают за сохранение структуры продукта, предохраняют майонез от расслоения. В роли стабилизирующих веществ могут использоваться яичный порошок, сухое обезжиренное молоко или обычные свежие яйца.

При производстве низкокалорийных сортов похожую роль выполняют крахмал, желатин, пектин, молочнокислотный концентрат и др.

Наши представления о майонезах могут не совпадать с устоявшимися традициями приготовления этого соуса в зарубежных странах. Так, англичане различают три разновидности похожих соусов с разной степенью жирности и особенностями вкуса: салатную приправу, сырную приправу и майонез. У приправ степень жирности - 40%, у майонеза - 70%. По немецкой классификации соусы бывают двух видов: эмульгированный - с содержанием масла менее 75% и майонез -

с содержанием масла более 75%.

У нас соус называется майонезом вне зависимости от жирности. Специалисты подразделяют их на три категории: высококалорийные (более 55% жирности), среднекалорийные (40-45%) и низкокалорийные (жирность менее 40%). Покупатель может ориентироваться по цифрам на этикетке - процент жирности на отечественных майонезах должен быть указан в обязательном по-

рядке.

Любой майонез должен иметь внешний вид и консистенцию однородного сметанообразного продукта с единичными пузырьками воздуха. Цвет - белый или кремово-желтый, возможны оттенки до светло-коричневого, главное, чтобы он был однородным по всей массе. Допускается наличие мелких частиц пряностей, точечные вкрапления горчицы, если это соответствует техническому описанию.

КАК ПРАВИЛЬНО ХРАНИТЬ МАЙОНЕЗ?

После того как вы открыли майонез, его необходимо хранить только в холодильнике. Его можно хранить там несколько недель и брать его всегда необходимо чистой ложкой.

Тот, кто готовит майонезы сам, должен применять для этого только свежие яйца, так как бактерии сальмонеллы со временем достаточно быстро размножаются. Такой майонез можно хранить не дольше 24 часов. Он совсем не рекомендуется беременным женщинам, детям, людям с ослабленной иммунной системой. Майонез не пригоден для нагревания и замораживания.

Чтобы освежить подсохшие булочки или печенье, надо положить их на противень и сбрызнуть водой.

АЖЕЖДОТЫ



Распродажа: вещи, которые вам не нужны, за цену, перед которой вы не смогли устоять.

еще через два месяца стали начальником цеха, а теперь вы уже мой заместитель. Что вы на это скажете?

- Спасибо, папа.

«Ни да, ни нет»,
«И да, и нет»,
«Три раза нет!» и
«Нет, и не проси!!!»



Карта экспресс-оплаты «ГИБДД» 100 руб.



Разработан

Не следует в пятницу использовать повод выпить. Пятница - это уже повод.



- А почему у вас козел безрогий?

- А у нас коза честная!



Директор большого завода говорит своему заместителю:

- Поздравляю, вы делаете большие успехи. Полгода назад вы поступили к нам рядовым инженером, через месяц вы были уже заместителем начальника цеха, и

микропроцессор на женской логике, обрабатывающий четыре логических значения:

Если хочешь жениться на умной, красивой и богатой - женись три раза.



- Выходи за меня замуж.

- Хорошо, - отвечает девушка.

Наступает тишина. Наконец девушка не выдерживает:

- Почему ты больше ничего не скажешь, дорогой?

- Я и так сказал лишнее, - отвечает парень.

МЕДИЦИНА • КРАСОТА • ЗДОРОВЬЕ

СЕМЕЙНЫЙ ЛЕКАРЬ

Знаете ли вы, уважаемые читатели, что сода не только от изжоги, этот продукт, который всегда под рукой, помогает и при простуде, и применяется для очищения кишечника, а еще из нее получится хороший шампунь, а если вы никак не можете бросить курить, то вам просто необходимо прочесть этот материал. Также в этом номере посмотрим, что можно сделать что бы унять головную боль, и какие народные средства смогут победить боли в ноющих суставах.

А для родителей, чьих детей прошедший учебный год «наградил» сколиозом, предлагаем комплекс упражнений, постарайтесь за лето исправить у ребенка это досадное обстоятельство.

А чем дробить назойливые камни, мучающие желчный пузырь, читайте на 27 странице. И не болейте!

родная УСАДЬБА

Томаты - одна из самых распространенных овощных культур, плоды которой широко используются для питания как в свежем, так и в переработанном виде. Однако большинство производителей не выдерживают технологию ее выращивания. Многие огородники получают низкие урожаи. Как этого избежать? Об этом - в свежем выпуске «Родной усадьбы».

Все больше в последнее время садоводы проявляют интерес к нетрадиционным для нас культурам. Одной из них является алыча. Эта культура по скороплодности, урожайности и качеству плодов значительно превосходит традиционную сливу. Подробнее расскажет «Усадьба».

А также вы узнаете о том, в чем нуждается морковь, как правильно купать телят, выращивать на своем подоконнике тропическую калатею и ухаживать за ковром.

ЗАПОВЕДИ

ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



ПОТРЕБЛЯЕМ ВИТАМИНЫ

Как приготовить здоровую и полезную пищу? Можно сделать очень простой салат из капусты, свеклы, моркови и репчатого лука с растительным маслом. В итоге наш организм получит витамин С из капусты, витамин А (каротин) из моркови, фитонциды, содержащиеся в луке, убьют болезнетворные бактерии, а свекла повысит уровень гемоглобина в крови.

Яблоки в свежем и запеченном виде очень вкусны, малокалорийны, содержат много железа, что также повышает гемоглобин, а пектиновые вещества улучшают работу желудочно-кишечного тракта. Можно делать различные вариации салатов, которые могут заменить основную потребляемую пищу в течение всего дня и снизить вес.

Несколько слов о пользе круп. Крупы - отличное средство оздоровления организма. Сваренные без сахара, соли и молока, они являются действительным средством для очищения и выведения шлаков из организма. В каждой крупе есть витамины, незаменимые кислоты, углеводы, микроэлементы и пр. Например, гречневая крупа: ее белки полноценнее белков ряда других злаков, железа в 7 раз больше, чем в других зерновых культурах. Пшеничная крупа обеспечивает организм энергией. Перловая и ячневая крупы поддерживают нормальный обмен веществ.

Поэтому начинать день необходимо и очень полезно с любой из этих каш, надо только понять, насколько это правильно и полезно для здоровья.

ХМЕЛЬ ЛЕЧИТ ВЕНЫ

С болезненными ощущениями при варикозном расширении вен на ногах помогают справиться шишки хмеля. Залейте 1 ст. ложку измельченных шишек хмеля 1 стаканом кипятка. Поставьте на очень слабый огонь или водяную баню на 20 минут. Затем остудите и процедите. Пейте отвар по 1 стакану 3 раза в день. Одновременно следует прикладывать к расширенным венам марлю, смоченную в отваре. Можно также прикладывать к расширенным венам кашицу картофеля. Ее накладывают на больное место, закрывают сверху тканью и оставляют на несколько часов.

ВЫВЕДЕНИЕ ШЛАКОВ

Самым простым, доступным и эффективным средством для очищения организма является чистая питьевая или минеральная вода без газа. Жидкость играет немаловажную роль для вымывания вредных веществ из организма. Так же она способствует более быстрому перевариванию пищи.

Врачи-диетологи рекомендуют ежедневно выпивать 1 - 1,5 литра чистой питьевой воды. При этом первый стакан необходимо выпивать на голодный желудок, а после последнего ничего не есть. Только если вы почувствуете себя плохо или появятся отеки, необходимо как можно быстрее обратиться к врачу. Скорее всего, придется проверить работу почек.

Также не стоит забывать про очищение кишечника при помощи клизмы. Только необходимо предварительно проконсультироваться с врачом.

РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ

Некоторые путают разгрузочные и голодные дни. В разгрузочные дни мы просто переходим на менее калорийную и быстроперевариваемую пищу. А в голодные

дни не разрешается вообще ничего есть.

Наиболее распространены разгрузочные дни, название которых соответствует употребляемому в этот день продукту (например, кефирные, яблочные и пр.). Но такое питание надоедает своим однообразием.

Более эффективными и щадящими считаются низкокалорийные разгрузочные дни. Например, можно на три-четыре дня перейти на салаты из свежих овощей с оливковым маслом, фрукты (за исключением бананов), кефир и минеральную воду без газа.

Для того чтобы пища полностью переваривалась, желательно есть часто, но маленькими порциями. А чтобы у организма было время на отдых, постарайтесь, чтобы промежуток между последним, вечерним, приемом пищи и первым, утренним, был не менее 10-12 часов.

При невозможности обеспечить себя полноценным, разнообразным питанием необходимо свести к минимуму те продукты, которые приносят исключительно вред (острая, копченая, маринованная пища, мясные консервы и пр.).

Не гасите соду уксусом, она теряет свои разрыхляющие свойства.

Православная страница

На второе

В ПОСТ

Голубцы с рисом и грибами

Очищенный кочан капусты опустить в кипящую воду на 2-3 минуты, затем обдать холодной водой и осторожно снять верхние размягченные листья. Последующие листья снимать аналогичным образом. Листья разложить на столе.

Для приготовления фарша сушеные грибы замочить на 3-4 часа в воде, затем мелко нарубить. Мелко нарезанный репчатый лук поджарить на растительном масле. Когда он начнет розоветь, всыпать предварительно перебранный и промытый рис, влить стакан воды, положить соль, перец, нарезанную зелень, смешать с грибами. Используя приготовленный фарш, сделать голубцы. Можно перевязать их нитками.

Оставшуюся капусту мелко нашинковать, положить половину на дно неглубокой кастрюли, сверху уложить голубцы и прикрыть их другой половиной нашинкованной капусты. Сверху полить томат-пастой, смешанной с растительным маслом и перцем. Тушить в течение 1 часа в духовом шкафу. Подавать горячими или холодными с соусом из чернослива. Посыпать зеленью петрушки или кинзы.

Капуста - один большой кочан, сухие грибы - 50 г, рис - 200

г, масло растительное - 50 г, томатная паста - 20 г, перец красный молотый и соль по вкусу, зелень петрушки или кинзы - 20 г.

Голубцы с гречневой кашей

Кочан капусты очистить, опустить в подсоленный кипяток, варить 10-15 минут, откинуть на решето, дать стечь воде и осторожно срезать листья. Завернуть в них гречневую кашу, перевязать нитками. В гречневую кашу, используемую для приготовления голубцов, добавить растительное масло и соль. Голубцы обвалить в панировочных сухарях и обжарить на растительном масле.

Подавать с соусом из сушеных грибов. Для его приготовления грибы замочить на 3-4 часа, затем отварить. Мелко нарубленный лук поджарить на растительном масле вместе с пшеничной мукой, добавить грибной бульон, затем мелко порубленные грибы и молотый черный перец. Еще раз прокипятить.

Капуста - один кочан, крупа гречневая - 150 г, масло подсолнечное - 200 г, соль по вкусу. Для приготовления соуса: грибы сушеные - 25 г, лук - 50 г, мука - 20 г, масло растительное - 20 г, соль и перец по вкусу.

Овощи являются основными продуктами питания в течение поста (напомним, что продолжается Петров пост). Это обусловлено, с одной стороны, тем, что они содержат большое количество клетчатки, витаминов и микроэлементов, с другой - их доступностью и относительной дешевизной.

Для придания овощным блюдам пикантного вкуса и аромата в них следует добавлять те овощи, которые содержат повышенное количество эфирных масел: лук, чеснок, корень сельдерея, сладкий стручковый перец, а также использовать для их приправы: грибы. Нужно не забывать пользоваться приправами - черным и душистым перцем, толчеными семенами кинзы, хмеля-сунели, корицей, гвоздикой, мускатным орехом и др. Неповторимый вкус овощным блюдам придают неочищенные растительные масла.

Красивый и аппетитный вид блюд - необходимое качество любого стола, особенно постного. Используя разнообразную окраску овощей, можно украсить любое блюдо. Если готовое блюдо посыпать мелко нарезанным укропом, зеленью петрушки или кинзы, зеленым луком, то это не только украсит его, но и обогатит витаминами и микроэлементами.

Для того чтобы уменьшить потери витаминов, чистить и мыть овощи следует быстро, непосредственно перед приготовлением кушанья, используя ножи из нержавеющей стали. Варить, тушить и жарить овощи следует не более чем это необходимо.

В крем из молока, крахмала и какао нужно добавить немного натертой апельсиновой корки или влить несколько капель апельсиновой эссенции. Это придаст крему приятный запах.

ЧАЙНИКИ

в летний день

РУССКИЙ КВАС

На три литра кваса: 500 г ржаного хлеба, 5 стол. ложек меда или 3/4 стак. сахара, 50 г хрена (по желанию), 10 шт. изюма, 5 г дрожжей.

Ржаной хлеб нарезать ломтиками и подсушить в духовке до темно-коричневого цвета (но не допускать подгорания, так как от подгоревших сухарей квас приобретет неприятный вкус). Сухари залить 3-мя литрами горячей кипяченой воды, накрыть посуду крышкой и настоять в течение 6 часов. После этого настой (сусло) процедить, вылить в трехлитровую стеклянную банку, добавить в него разведенные в небольшом количестве теплой воды (0,5 л) дрожжи и мед (или сахар), промытый изюм. Также можно добавить натертый на терке хрен. Затем долить теплую воду, чтобы банка наполнилась до плечиков, все перемешать, накрыть салфеткой и оставить при комнатной температуре для брожения на 12-24 часа.

Чтобы разнообразить вкус кваса, можно вместо хрена использовать другие добавки (на 3 л кваса): 10-20 г мяты и 4 стол. ложки меда (мяту заварить кипятком и добавить в квас вместе с медом до брожения), 20 г сухой душицы (положить в марлевый мешочек и опустить в

квас до начала брожения), 50 г шишек хмеля (шишки добавить в готовый квас и настоять 5 часов); 20 г черносмородинового листа (заварить кипятком и добавить в квас до брожения), 1/4 лимона (удалить зерна, нарезать ломтиками, добавить в квас до брожения).

МЯТНЫЙ ЧАЙ СО ЛЬДОМ

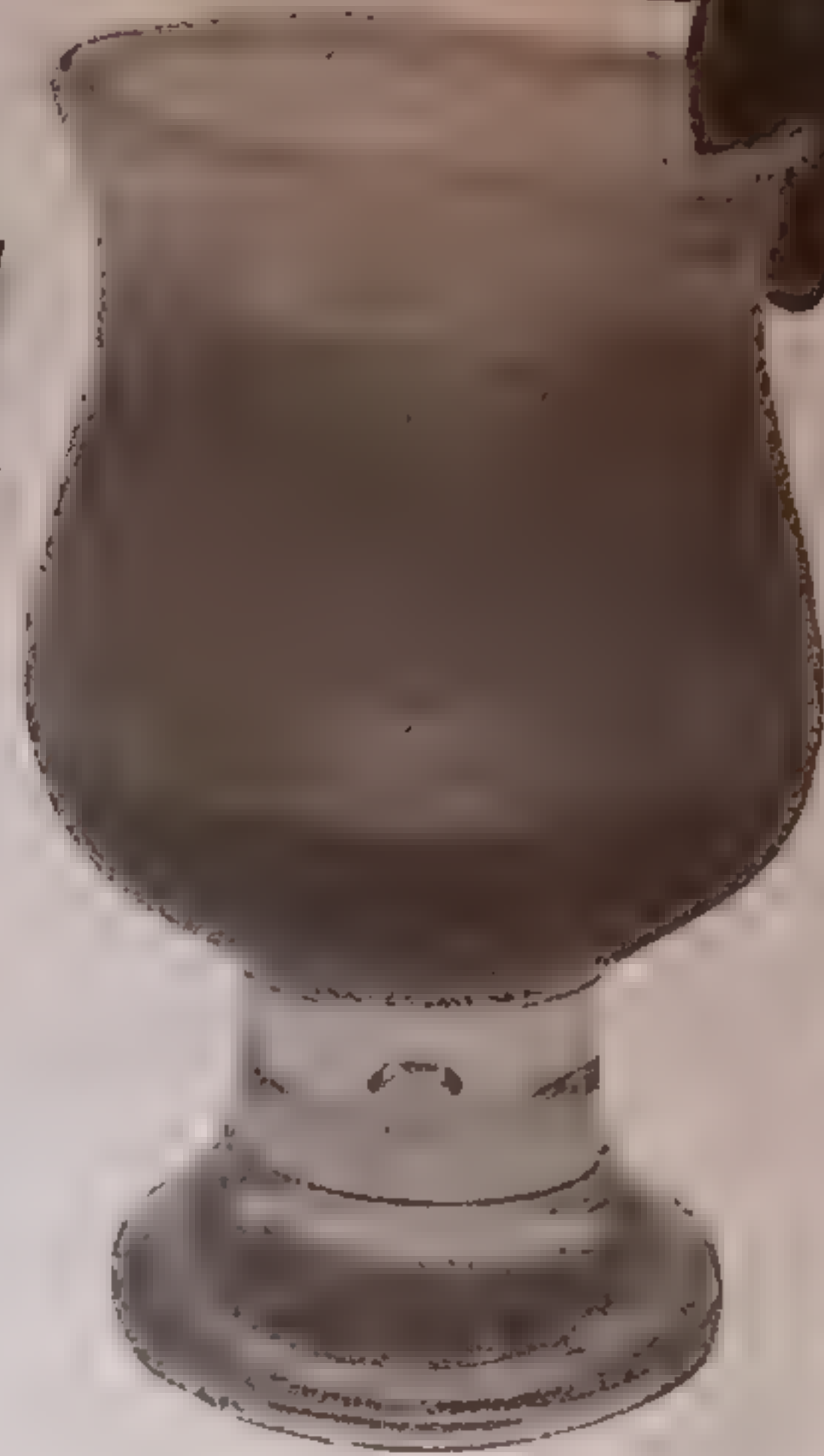
4 чашки воды, 4 ст. л. сухих листьев мяты, 3 ст. л. сахара, лед.

Довести воду до кипения. Добавить мяту и сахар. Настоять 15 минут. Отжать и удалить листья. Полностью охладить. Добавить лед. Подавать.

КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (на 4 порции)

Ягоды - 125 г, сахарный песок - 120 г, крахмал картофельный - 45 г, вода - 900 мл.

Ягоды перебрать и хорошо промыть, затем отжать сок, слить его в неокисляющуюся посуду и, накрыв крышкой, поставить на холод. Оставшуюся мезгу положить в кастрюлю, залить горячей водой и кипятить в течение 4-6 минут, после чего процедить через частое сито. В приготовленный отвар всыпать сахарный песок, вновь нагреть до кипения и удалить с поверхности пену. Крахмал всыпать в отдельную посуду, развести холодной питьевой водой и процедить. Затем влить его в горячий ягодный сироп, непрерывно размешивая, после чего кисель довести до кипения и добавить отжатый и охлажденный сок. Если кисель готовится из не вполне зрелых ягод, то для того чтобы сохранить первоначальную



окраску киселя, в ягодный сок после первого процеживания можно ввести лимонную кислоту.

КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНО-ВИШНЕВЫЙ

Молоко 100 мл, ягоды вишни свежие 50 г, сахар 10 г.

Молоко охладить, вишню промыть, удалить косточки, отжать сок в соковыжималке или подавить ягоды и протереть через сито. В полученный сок добавить холодное молоко и сахар. Полученную массу взбить.

ОСВЕЖАЮЩИЙ ФРУКТОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ

1 стакан грейпфрутового сока, 2 ч. ложки лимонного сока, 2 ч. ложки фруктового сиропа, лимон, лед.

Соки, сироп и измельченный лед перемешать миксером, перелить в стакан, добавить кубики льда. Украсить кружочком лимона. Можно добавить мелко нарезанные фрукты.

КОКТЕЙЛЬ КЛУБНИЧНЫЙ

Сироп клубничный 20 мл, вода кипяченая 80 мл, мороженое клубничное 30 г, ягоды клубники 20 г.

Сироп развести кипяченой водой, добавить мороженое и взбить. Ягоды разложить в посуде подачи и залить коктейлем.

Чтобы дрожжи не испортились, нужно хранить их при температуре не выше +3-4°C. Можно также раскрошить дрожжи, просушить, поместить в герметически закрытую стеклянную банку и поставить в темное место.

Правильное питание

ИСТИНА

Почему-то самые драматические истории разворачиваются вокруг вещей самых малозначительных. Например, кефирного грибка. О нем издавна знали на Кавказе, в Осетии, но осетины хранили секрет приготовления кефира в глубочайшей тайне.

И вот одна из пытливых выпускниц Московской женской школы молочного хозяйства, более 100 лет назад собиравшая в аулах материалы для научной работы, приглянулась некоему кавказскому князю, он же молочных дел мастер, и тот умыкнул ее. За юную исследовательницу вступились российские власти. Они посадили любвеобильного князя в тюрьму, пообещав ему свободу на двух условиях: во-первых, девушка должна вернуться в Россию, к родителям, во-вторых, князь должен заплатить штраф... кефирными штаммами. Соглашение было выполнено, и Россия вместе с десятью фунтами кефирных штаммов обрела ключ к кавказскому здоровью.

БАКТЕРИЯ БАКТЕРИИ РОЗНЬ

На первый взгляд все очень просто. Для правильного пищеварения необходима определенная кишечная микрофлора, а для ее со-



продукты с «правильными» бактериями. Кефир, кумыс, йогурт, ацидофилин содержат полезную пробиотическую микрофлору и потому полезны всем и каждому. Врачи не зря рекомендуют эти продукты, и далеко не зря поднадоевшие рекламные сюжеты с «Даноном» или «Растишкой» внедряются в наше сознание: около 90 процентов россиян (данные Института питания РАМН) страдают дисбактериозом.

Содружество полезных микробов в организме - вещь хрупкая. На него пагубно действует все на свете: стрессы, неправильное питание, отравления, злоупотребление лекарствами, пресловутая неблагоприятная экология. Дисбактериоз, которым потихоньку сменяется кишечное благополучие, - еще не болезнь. Однако дальнейшее развитие ситуации приводит к замещению полезной флоры патогенной. Нездоровье проявляется расстройствами пищеварения, а также ослаблением иммунитета и признаками авитаминоза (у женщин еще и гинекологическими заболеваниями).

И здесь молочнокислой пробиотике нет равных. Пакеты, бутылки и стаканчики с кефирами, йогуртами, простоквашами и т.д. различаются и вкусом, и названиями, и происхождением (все они от заквасок на различных бактериях), но обязанности у всех одина-

хранения - кисломолочные

ков: они поддерживают кишечную флору.

ПО-ПРЕЖНЕМУ ВНЕ СРАВНЕНИЯ

Самый старый (и наиболее полезный) в этом ряду - обыкновенный кефир. Его уже давно считают национальным напитком. Доля истины в этом есть: производство кефира является эксклюзивным правом России. Кроме нее, только Япония и Канада производят этот волшебный напиток, и то по лицензии. Кефирные грибки представляют собой симбиоз множества микроорганизмов: молочнокислых стрептококков и палочек, уксуснокислых бактерий и дрожжей. Их сочетание и позволяет восстановить «мир» в кишечнике. Кроме того, кефир обладает иммуностимулирующим, успокаивающим и легким мочегонным действиями. Лечит он к тому же синдром хронической усталости и бессонницу, отлично утоляет жажду. Кстати, «неживого», то есть недейственного, кефира не бывает. Его действие всегда зависит от возраста: молодой (односуточный) кефир избавляет от запоров, старый (трехсуточный) - от диареи. В последние годы на прилавках появилась масса кефиров с элегантно-приставкой «био». Это значит, что, помимо классических грибков, там обитают бифидобактерии, помогающие усваивать не всеми усваиваемое молоко.

«Семейный Доктор»

Сметана лучше взобьется, если добавить яичный белок.

Детская страничка



Опасны ли ДЕТСКИЕ ПРОДУКТЫ?

Недавно были обнародованы факты, свидетельствующие о том, что продукты питания, предназначенные для детей, небезопасны для их здоровья. Английские ученые из Саутгемптонского университета потребовали запретить применение в продуктах искусственных пищевых красителей, поскольку они вызывают «синдром гиперактивности» у малышей. А 57-я ассамблея Всемирной организации здравоохранения пришла к выводу, что темпы ожирения у детей гораздо выше, чем у взрослых.

ДЕТИ ПОЛНЕЮТ

Почему эксперты ВОЗ, медики и специалисты по питанию серьезно взялись за пищевые продукты, понятно: человечество дружно жиреет. Так уж получилось, что абсолютное большинство пищевых продуктов, предназначенных именно для детей и подростков, хуже и вреднее еды для взрослых. Под обстрелом экспертов находится так называемая «большая пятерка»: сладкие сухие завтраки, газированные напитки, кондитерские изделия, несладкие снеки (чипсы, сырные палочки и т.п.) и фаст-фуд.

Многих родителей удивит наличие в этом «черном списке» сирислс. Производители создавали этим продуктам очень здоровую репутацию: сделаны они из зерна, содержат много клетчатки и пищевых волокон, в них есть витамины. Во всем этом есть доля правды. Но эти свойства нивелирует изрядная добавка сахара, жира, а иногда и красителей. Причем в детские сирислс этого кладут гораздо больше, чем во взрослые. И это понятно: дети любят сладкое - даже очень сладкое. И чтобы они предпочли сухие завтраки «мокрым» - настоящей каше, нужно сделать из них «игрушку». Иногда в прямом смысле - обычно ее предлагают

вырезать из картонной упаковки, иногда в переносном - делают продукт очень ярким и заманчивым, а его рекламу превращают в нечто вроде мультсериала.

У несладких «снэков» другая болезнь - они пропитаны жиром и солью. Причем жир часто бывает гидрогенизированным. А значит, он содержит трансизомеры жирных кислот, которые вреднее вредного - они больше способствуют развитию атеросклероза, чем холестерин и насыщенные жиры. Еще недавно об этих трансжирах предпочитали молчать, а сейчас они удостоились отдельного упоминания в рекомендациях ВОЗ производителям пищевых продуктов - им настоятельно советуют не только «ограничить содержание насыщенных жиров, трансжиров, сахара и соли в продуктах».

КРАСКА ТРЕБУЕТ ЖЕРТВ

Нездоровая репутация газировок и кондитерки понятна многим. Это основные источники сахара для многих детей. Но кроме того, это еще и главные источники искусственных пищевых красителей. В поле зрения экспертов ВОЗ они не попали, хотя разговор об их опасности идет давно. Серьезное исследование по этой теме полтора года назад опубликовали английские медики из Исследователь-

ского центра по изучению астмы и аллергии, а новую работу только что представили их соотечественники из Саутгемптонского университета. Они убедительно продемонстрировали, что искусственные «краски» способствуют развитию гиперактивности у маленьких детей, конкретно - у грехлеток.

КАК ВЫБРАТЬ ПРОДУКТЫ БЕЗ КРАСИТЕЛЕЙ?

Ответ будет простым: не покупайте продукты с яркой расцветкой - натуральные красители, к сожалению, выглядят более блекло, чем искусственные. Но выполнить эту задачу будет нелегко. Производители знают, что дети любят все яркое, и не жалеют для них краски. А вот натуральные красители используют редко, полагая, что в глазах ребенка они будут недостаточно украшать продукт.

Проще всего найти без «краски» детскую «выпивку». Например, вместо желто-ядовитых «Фанты» и «Мириды» (этот цвет не от апельсина или мандарина) можно взять прозрачные «Спрайт» или «Севн-Ап». Правда, в них тоже есть куча сахара и консерванты, но хоть краски нет.

А. МЕЛЬНИКОВ

Если нужно приготовить тесто с изюмом, надо промыть изюм в горячей воде и обсыпать мукой, тогда изюминки распределятся в тесте равномерно.

Советы хозяйкам

Песочное тесто нельзя месить слишком долго, иначе оно станет плотным и жестким. Бисквитное тесто нужно замешивать побыстрее и выпекать сразу, иначе из него улетучиваются пузырьки воздуха, и бисквит теряет вкус и нежность.

Кулинарный гороскоп



Наступающая неделя благоприятна для практических действий, направленных на закрепление результатов работы и связанных с новой информацией. В понедельник нежелательно начинать новые дела, лучше ограничить контакты до минимума. Вторник - удачный день для начала путешествий. В выходные дни свежий воздух и физические нагрузки окончательно прогонят унылое настроение.



Наступающая неделя - удачное время для примирения с врагами и практического проявления широкого взгляда на жизнь. Искренность, доброта и щедрость принесут вам неожиданный успех. В понедельник стоит временно сузить круг общения, не расходуйте силы на болтовню. Начиная со среды, желания начинают исполняться, если они не совсем фантастичны.



Наступающая неделя, скорее всего, окажется насыщенной событиями, а результаты будут зависеть от вашего здравомыслия и умения мгновенно реагировать на внезапные изменения. В понедельник нежелательна поспешность в решениях, главными качествами должны быть аккуратность и интеллект. Вторник благоприятен для смены места работы. Пятница - неблагоприятный день для путешествий.



На этой неделе желательно соразмерять свои силы и не создавать себе перегрузки на работе. Обратите внимание на свой внешний вид, усилия не пропадут даром, и вас обязательно заметят и оценят. В среду встреча со старым другом, которую вы давно откладывали, наконец-то состоится и принесет определенную пользу. В пятницу, конечно, объективных трудностей не избежать.



На этой неделе вам придется выйти за рамки привычного окружения, чтобы обрести лучшее понимание сложившейся ситуации и узреть дальнейшие перспективы. Больше внимания уделяйте профессиональным обязанностям. В середине недели вы можете оказаться перед выбором нового пути для своей карьеры, но не вводите себя до переутомления.



На этой неделе вы легко избежите травм, конфликтных ситуаций и финансовых потерь, всего лишь проявив терпение и осмотрительность. Во вторник симпатии окружающих людей будут на вашей стороне, и даже минимальные усилия будут высоко оценены. В пятницу лучше не обращаться в официальные инстанции, воздержитесь от слишком торжественных приемов.

На этой неделе вам представится масса разнообразных возможностей - старайтесь использовать из максимально полно. Проявляйте инициативу всюду, где это только можно сделать без ущерба для собственного положения. В понедельник могут вскрыться разногласия, связанные с партнерскими отношениями. В четверг не спешите раздавать обещания.



В понедельник будьте осторожны с конфиденциальной информацией, небрежность может привести к непредсказуемым последствиям. В среду лучше сосредоточиться на решении одной проблемы, на большее вас все равно не хватит. Четверг может принести разочарование, много сил и времени будет потрачено впустую. В пятницу не стоит навязывать собственных принципов коллегам по работе.



В понедельник лучше отложить заключение сделок и договоров, подписание важных бумаг, улаживание юридических вопросов. В этот день держитесь подальше и от всяких интриг и закулисной возни. Во вторник наступит хорошее время для сбора информации, больше читайте и будьте особенно внимательны к новостям и даже сплетням. В пятницу постарайтесь не вступать в новые контакты.



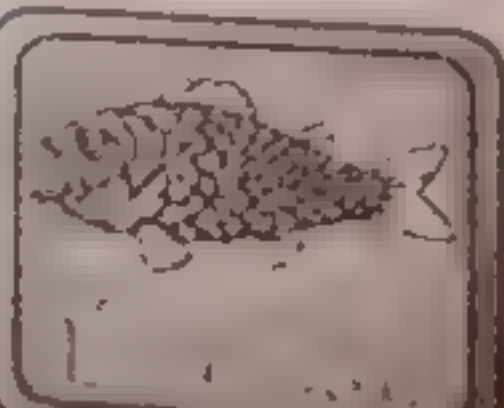
На этой неделе вы будете вполне способны принять важное и ответственное решение, планомерное воплощение которого в жизнь вам поможет осуществить некий тайный союзник. Не исключено, что вы окажете кому-то неоценимую услугу. Любая работа на этой неделе будет тем удачнее, чем больше времени вы сможете ей уделить.



На этой неделе вы можете оказаться в эпицентре событий и будете востребованы повсюду - как на работе, так и дома. Если жизнь все же покажется вам скучной, и вы пожелаете создать себе непредвиденные проблемы, дайте волю своему авантюризму в понедельник. В среду вами может овладеть множество идей. В пятницу возможны ссоры с близкими людьми.



На этой неделе самой важной задачей будет обретение влиятельных связей и получение достоверной информации. В понедельник лучше заняться завершением незаконченных дел. Вторник может оказаться привлекательным днем для решения деловых вопросов и ведения переговоров. В четверг большая часть бумажной работы будет затрагивать финансовую сферу.

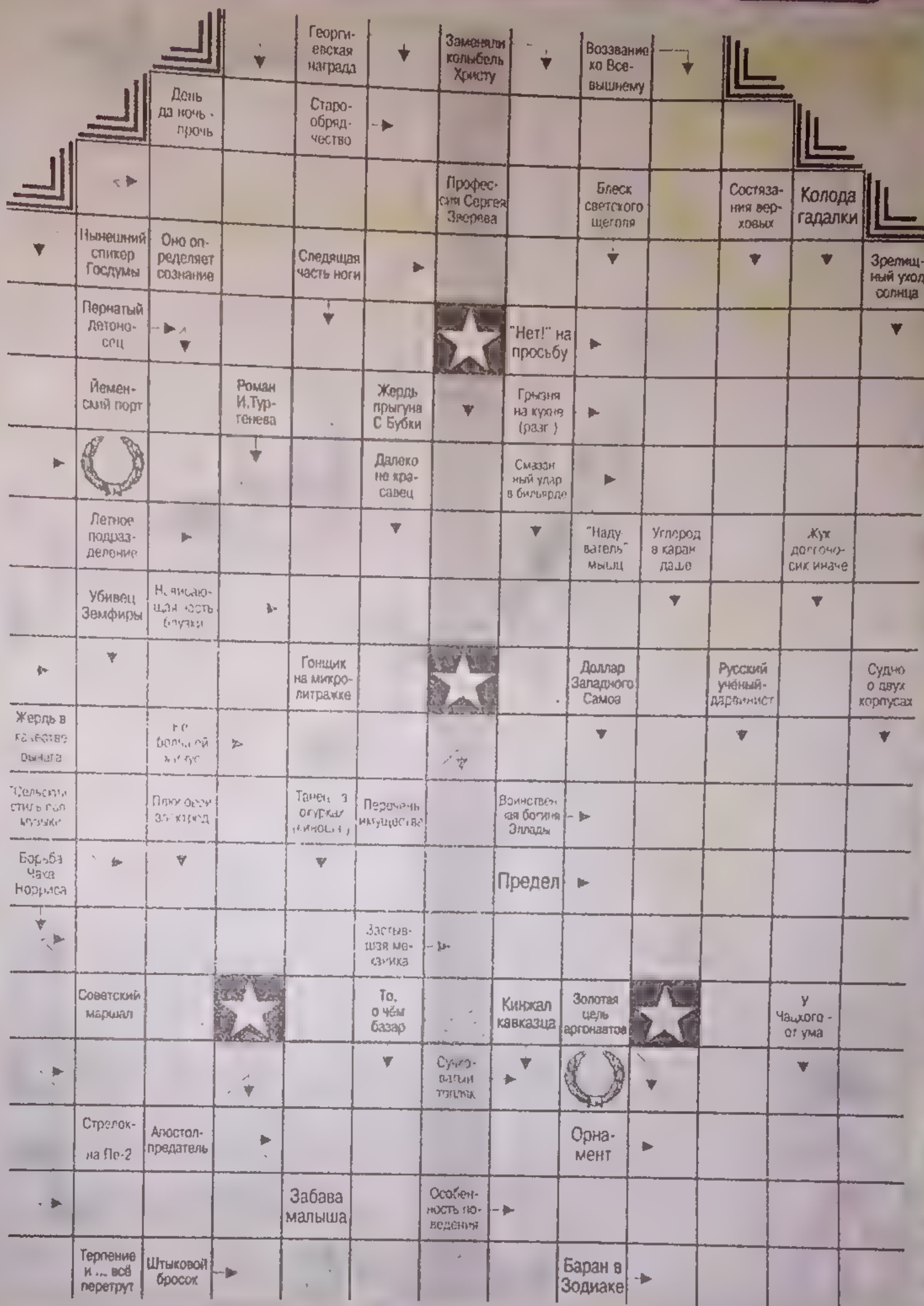


Электронные письма можете направлять по адресу: moja-kuhnya@bk.ru

Издатель: ООО Издательский дом "Медиа-пресс".
Адрес редакции: 430000, г. Саранск,
ул. Большевистская, 60, комн. 904.
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, гл.почтамт,
а.я 5.
Подписной индекс: 15955
Тел.: (8342) 24-27-49, 24-81-90

E-mail: media-press@saransk-com.ru, media-press@mtor.ru
Учредитель: ООО ИД «Медиа-пресс».
Генеральный директор: Бадаев Валерий Алексеевич.
Выпускающий редактор: Шуляева Татьяна Николаевна.
Отпечатано в ФГУП ИИП «Ульяновский дом печати»,
г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14.
В газете использованы материалы поисковых систем Интернета.

Подписано в печать: по графику - 10.00,
фактически - 10.00.
Заказ 1688 Тираж 24000
Дата выпуска номера 28.06.2004 г. Цена свободная.
Газета зарегистрирована МНП РФ №77 15879
Распространение: коммерческий отдел ИД "Медиа-пресс". Тел.: (8-834) 24 11 46



Сканворд ЗАО «Логос-Медиа», журнала «Товарищ капитан»



ТОРТ «ПРОШЕ НЕ БЫВАЕТ» С.4

МОЯ



№16(159)



Запеканка из
птичьих
потрохов

с. 6

Картофельные
выфры

с. 9

Еда с грибами
и картофелем
соусом

с. 15

Гороскоп,
сканворд,
анекдоты

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ



с.20

Ирина Алексеева:
«Овощи в сливочном
соусе»

Читайте

ЗАКУСКИ (КОНСЕРВИРОВАНИЕ)

Закуска из капусты	с.10
Грибная икра	с.10
Икра из баклажанов	с.10
Заливной мусс из ветчины	с.12

НА ПЕРВОЕ

Суп из свежих грибов со сметаной	с.11
Борщ из карасей	с.12
Суп из пива со сметаной	с.14
Молочный суп с пшеном	с.18
Суп из сушеной малины	с.18

НА ВТОРОЕ

Запеканка или рулет с мясом	с.11
Телятина с йогуртом	с.11

в номере:

Бастурма	с.11
Говядина разварная с сыром	с.18

НА СЛАДКОЕ (ВЫПЕЧКА)

Пирожное "Лепешка"	с.15
Торт "Кисельный"	с.15
Чебуреки	с.15
Торт "Кофейный"	с.15
Торт "Нежный"	с.15

НАПИТКИ

Настойка из женьшеня	с.14
Корчменная настойка	с.14
Перцовая настойка	с.15
Настойка любительская	с.15
Лимонная настойка	с.18
Ореховая настойка	с.18
Мандариновая настойка	с.18

ПОДПИСКА!

Ф СП - 1

Министерство связи Российской Федерации

АБОНЕМЕНТ на газету журнал

15955

"Моя кухня"

(индекс издания)

(наименование издания)

Количество комплектов

На 200 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

пв

Место

ли-тер

на газету журнал

15955

(индекс издания)

"Моя кухня"

(наименование издания)

Стои-мость

Подписка

руб

коп

Коли-чество

селе

руб

коп

Коли-чество

адресовки

руб

коп

Коли-чество

на 200 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

Подписка

Уважаемые читатели и почитатели газеты "Моя кухня", а также просто случайные покупатели!

Очень часто в своих письмах вы просите выслать номера или организовать подписку не только на "Мою кухню", но и на другие издания ООО ИД "Медиа-Пресс". Мы рады сообщить Вам, что подписка на нашу газету продолжается!

Обратите внимание на купоны. Индекс издания «Моя кухня» по каталогу «Роспечати» 19186. Жители Мордовии подписываются по индексу 15955. "Моя кухня" - газета вкусных, здоровых, доступных рецептов. Мы будем стараться сделать издание еще лучше, еще «вкусней»!

Ф. СП - 1

Министерство связи Российской Федерации

АБОНЕМЕНТ на газету **19186**
журнал
"Моя кухня" (индекс издания)

(наименование издания)

Количество
комплектов

На 200 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

пв Место ли-тер

на газету **19186**
журнал

"Моя кухня"

(наименование издания)

Стои-
мостьПодписки
пере-
адресовкируб коп
руб копКоли-
чество
ком-
плектов

на 200 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ПОДПИСКА!

ОМЛЕТ ПО-НЕМЕЦКИ

Сладкоежкам должно понравиться.

Ирина Харитоновна

г. Орехово-Зуево Моск. обл.

Молоко, яйца, сахар и муку хорошо перемешать. На сковороде растопить масло и осторожно вылить подготовленную массу. Когда низ омлета поджарится, добавить изюм и корицу, затем перевернуть на другую сторону и с помощью двух вилок порвать омлет на кусочки, после чего поджарить так, чтобы он хрустел.

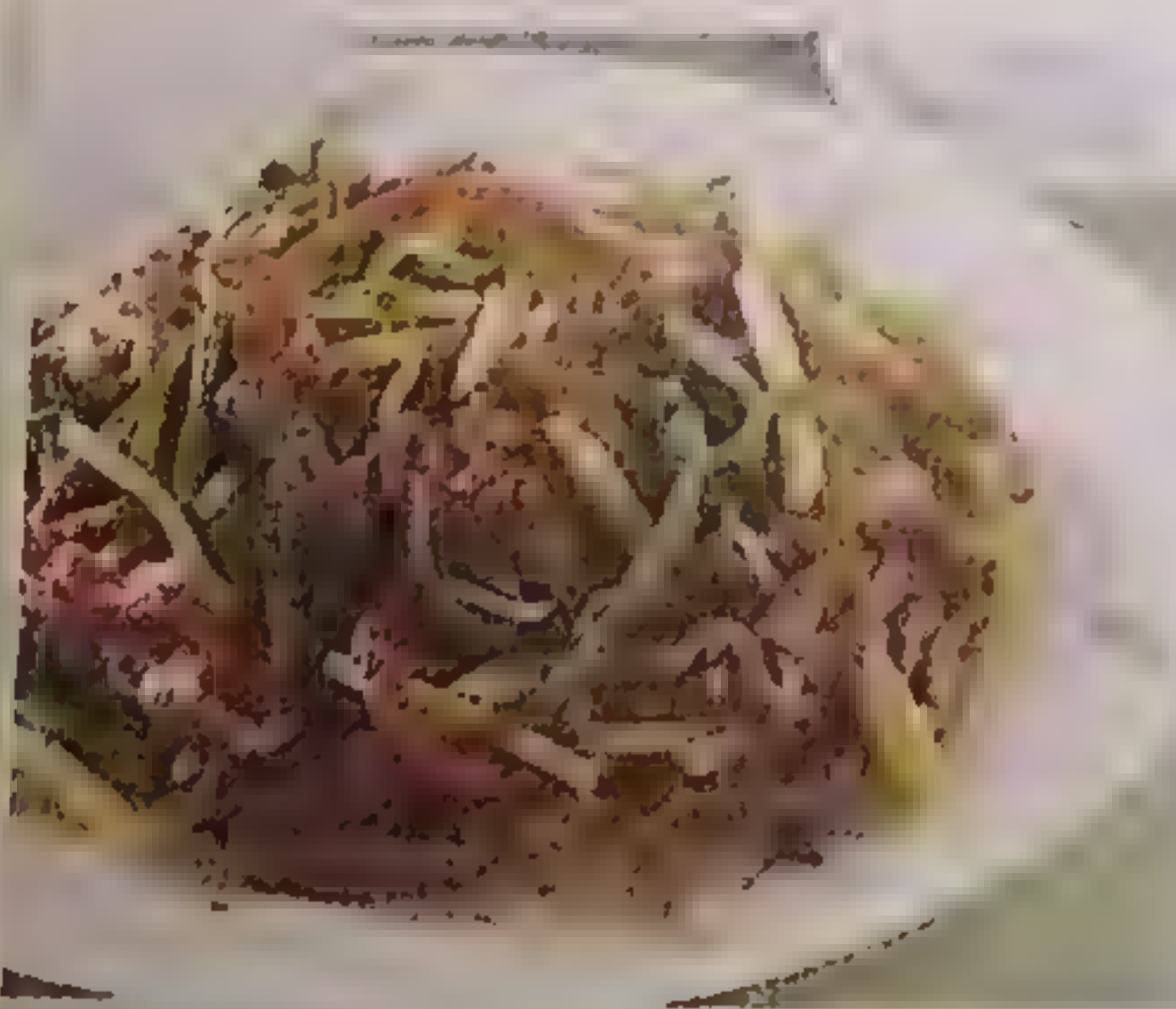
Яйца 2 шт., молоко 120 мл, сахар 1 ст. л., мука 1 ст. л., сливочное масло 1 ст. л., изюм 1 ч. л., корица 1/2 ч. л.

**Почти китайская лапша**

Вполне вероятно, что нижеописанные манипуляции можно производить и над обычной лапшой (вермишелью, макаронами), предварительно ее сварив. Подозреваю также, что блюдо от этого только выиграет, ибо при необходимости его можно будет разогреть.

Екатерина Бахлаева, г. Пермь

Мясо - свинину, говядину или филе курицы режем на длинные и узкие полоски. Немного обжариваем на растительном масле. К мясу добавляем крупно нарезанные овощи по сезону - помидоры, перец, баклажаны, фасоль (можно взять замороженные). Когда это все протушится в течение 15 минут, прибавляем мелко порубленный чеснок, соль, специи (перец красный, карри), сахар и соевый соус. Оставляем на очень маленьком огне. Берем лапшу в пачках ("Волна", "Ролтон" и т.п.), заливаем кипятком, ждем 5 минут, затем воду тщательно сливаем. Лапшу перекладываем в емкость с мясом и овощами и перемешиваем пока лапша не станет золотистого цвета. Есть надо быстро, пока не остыло.



Лапша 4 пачки, овощи 500 г, мясо 200 г, соевый соус 3-4 столовые ложки, чеснок 1 зубчик, соль по вкусу, перец по вкусу, специи по вкусу, сахар по вкусу.

Рецепты читателей**КрОваВЫЕ ОКОРОЧКА**

Не надо сразу пугаться и вспоминать о сальмонелле, имеющей обыкновение водиться в плохо прожаренном курином мясе. "КрОваВость" достигается за счет специфического соуса.

Ксения Аверкина, г. Уфа

Куриные ножки с ляжкой (желательно покрупнее) разморозить, положить прямо на решетку в духовку, под окорочка поставить противень с водой, чтобы туда стекал сок. Жарить до готовности. Готовые окорочка полить соусом. Соус: мед разбавить теплой водой, добавить аджику, томат-пасту, черный молотый перец.

Окорочка 4 шт., мед 2 ст. л., вода 1 стакан, аджика 1 ст. л., томат-паста 3 ст. л., перец черный молотый по вкусу.

**Торт "ГРОЩЕ НЕ БЫВАЕТ"**

Действительно, торт на редкость прост в изготовлении. Правда, результат ваших трудов скорее будет напоминать кекс, если же вы желаете сделать его достойным высокого звания торта, придется хотя бы вареньем промазать.

Елена Герасимова, г. Рязань

Яйца растереть с сахаром, всыпать манку, муку, добавить гашеной уксусом соды. Перемешать. Выложить в смазанную маслом форму (желательно плоскую, идеальный вариант - сковородка) и выпекать до полной готовности.

Сахар 1 стакан, мука 1 стакан, манка 1 стакан, яйца 3 шт., сода 1/2 ч. л.



Свое мнение о газете вы можете высказать в любое удобное для вас время по речевому почтовому ящику, номер которого 38-72-31 (для иногородних - код г. Саранска 834-2).

На первое

ЗАПРАВКИ ДЛЯ СУПОВ

Для овощных супов

Для рецепта Вам потребуются:

- сало (шпик) - 50 г,
- лук репчатый - 1/2 шт.,
- яйцо - 1 шт.,
- зелень укропа, петрушки - 20 г.

Мелко нарубленный репчатый лук соединить с тонкими кусочками сала, добавить растертое отварное яйцо и зелень. Массу тщательно перемешать и растолочь в ступке. Добавлять в овощной суп за 5 минут до окончания варки.



Для борща

Для рецепта Вам потребуются:

- сало (шпик) - 50 г,
- зелень укропа, петрушки - 50 г,
- чеснок - 1-2 дольки.

Растолочь сало в деревянной ступке, затем добавить мелко нарезанную зелень укропа и петрушки. Тщательно перемешать до однородной массы. По желанию, можно добавить чеснок. Эту заправку можно добавлять во все виды борщей за 5-10 минут до окончания варки.

ются:

- сладкий сушеный перец - 30 г,
- петрушка сушеная - 30 г,
- перец черный - 10 г,
- соль - 20-25 г.

Сушеный перец, коренья петрушки, черный перец измельчить, смешать с солью. Применять для заправки мясных и рыбных супов.

Заправка суповая острая перечная

Для рецепта Вам потребуются:

- перец - 300 г,
- чеснок - 300 г,

- зелень петрушки и укропа - по 50 г,
- соус - 200 г.

Перец и чеснок пропустить через мясорубку, добавить мелко порезанную зелень петрушки и укропа, все тщательно перемешать, добавив острый томатный соус по вкусу. Такая заправка отлично сохраняется в холодильнике до нового урожая и ее желательно использовать в острые супы и борщи.

Заправка суповая «Оригинальная»

Для рецепта Вам потребуются:

- хрен - 200 г,
- укроп (зелень) - 300 г,
- огурцы (свежие) - 350 г,
- соль - 150 г.

Хрен потереть на мелкой терке, зелень укропа (не очень молодую, она ароматнее и лучше хранится) мелко нарезать. Огурцы свежие потереть на крупной терке. Все компоненты смешать.

Заправку хранить в холодильнике в стеклянной банке. Можно использовать для различных холодных борщей и окрошек.



Если вам нужен белок, то его можно извлечь из яйца, проткнув его толстой иглой с двух сторон. Желток при этом останется в скорлупе.

ЗАПЕКАНКИ ИЗ МЯСА

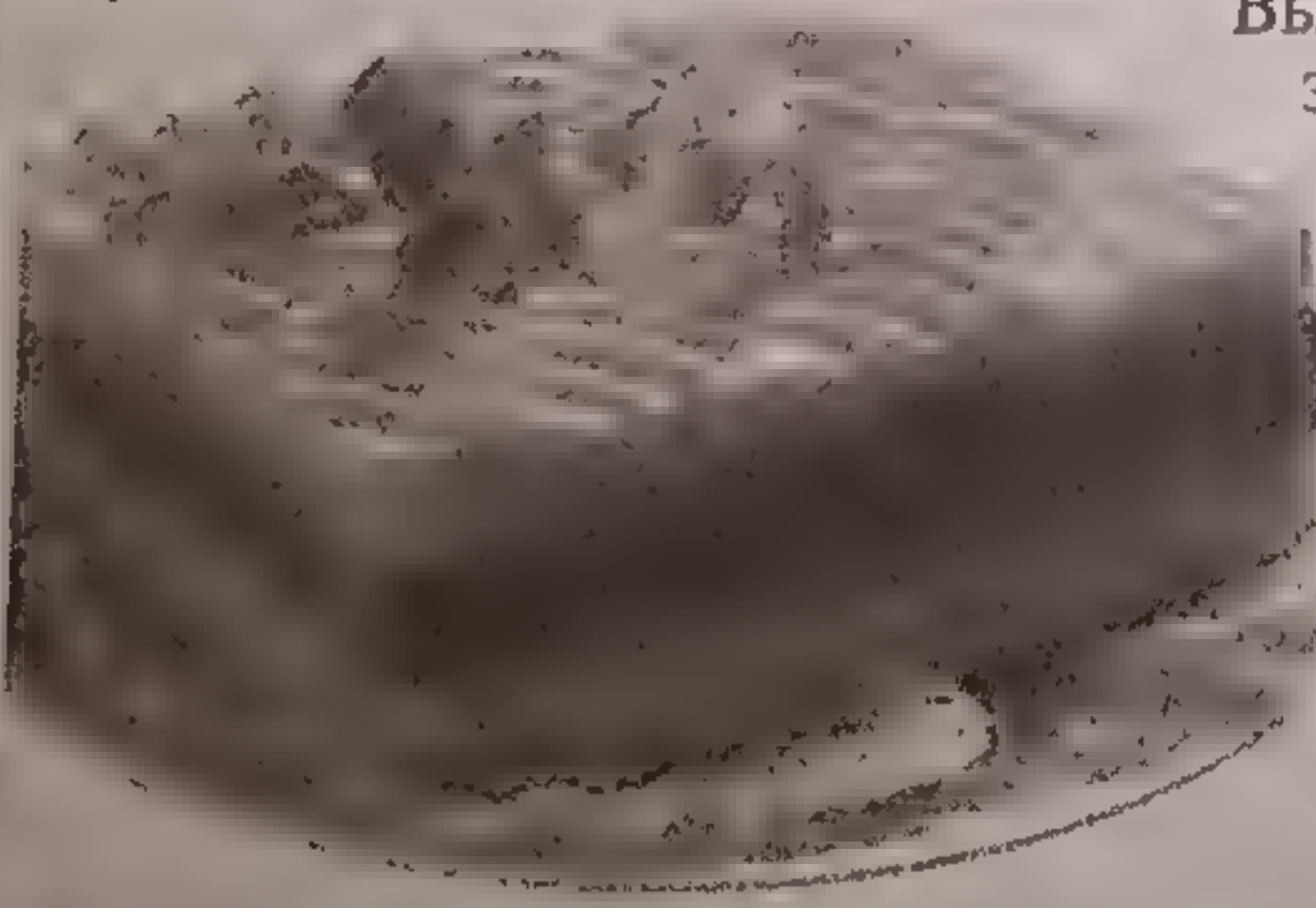
ЗАПЕКАНКА ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК

Курица (грудки) - 6 шт., лисички - 150 г, яйцо - 1 шт., яйцо (желток) - 4 шт., сметана - 500 г, сливочное масло - 50 г, эстрагон - 1 пучок, соль, перец - по вкусу.

Шляпки от лисичек потушить в небольшом количестве слив. масла. Остудить. 2 куриных филе обжарить, остальное мясо измельчить. Посолить, поперчить. Добавить яйцо, желтки и сметану. Хорошо перемешать. В готовую смесь добавить мелко нарезанную зелень эстрагона и лисички. Поставить в холодильник. Нагреть духовку до 180 градусов. Форму смазать маслом и выложить половину объема фарша. Сверху поместить куски обжаренного филе и накрыть оставшимся фаршем. Поставить на водяную баню и посадить в духовку на 45 минут. Затем уменьшить огонь до 120 градусов и оставить в духовке еще на полчаса.

ЗАПЕКАНКА МЯСНАЯ С ЯИЧНОЙ ЛАПШОЙ

Яичная лапша - 400 г, маргарин - 2 ст.л., соль и перец - по вкусу, растительное масло - 1/4 стакана, лук репчатый - 2 шт., чеснок - 2 зубчика, говядина (молотая) - 500 г, яйцо - 2 шт., мускатный орех - 1/2 ч.л., соль и черный перец - по вкусу, грибы (консервированные) - 100 г, маргарин - для смазывания про-



тивень. Для соуса: маргарин - 2 ст.л., лук репчатый - 1 шт., вода - 3/4 стакана, порошок грибного супа - 3 ст.л., соль и перец - по вкусу, растительные сливки - 1 стакан.

Кладем лапшу, маргарин и соль в кастрюлю, добавляем воду и доводим до кипения. Варим до готовности. Отцеживаем воду и заправляем лапшу солью и перцем по вкусу.

Нагреваем в сковороде масло, добавляем лук и чеснок и жарим, пока лук не станет прозрачным. Добавляем в сковороду мясо и продолжаем жарить, пока оно не осядет, минут 15. Разминаем и перемешиваем вилкой во время жарения. Снимаем с огня, добавляем одно яйцо и мускат, соль, перец и тщательно все перемешиваем.

Смазываем противень. Вбиваем в лапшу второе яйцо, перемешиваем, выкладываем на противень половину лапши, на нее подготовленную мясную смесь, покрываем вторым слоем лапши, украшаем сверху грибами и запекаем при средней температуре 45 минут.

Готовим соус, пока печется запеканка: распускаем в сковороде маргарин и жарим в нем лук. Добавляем туда же воду и суповой порошок, тщательно перемешиваем и доводим до кипения. Добавляем сливки и мешаем, пока смесь не начнет пузыриться. Снимаем с огня. Вынимаем из духовки готовую запеканку, охлаждаем минут 10, поливаем ее горячим соусом и подаем.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ПТИЧЬИХ ПОТРОХОВ

Птичьи потроха - 500 г, шпик - 150 г, морковь - 2



шт., петрушка (корень) - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., сухари - 1 стакан, яйцо - 2 шт., сыр (тертый) - 2 ст. л., молотый перец, сельдь (филе). Для соуса: сухари - 1 ст. л., мясной сок - 1 стакан, сметана - 2 ст. л.

Птичью печенку, желудок, сердце, крылышки, шею положить в кастрюлю, залить водой, добавить шпик, коренья и тушить в накрытой крышкой кастрюле. Затем охладить и вынуть кости. Мясо вместе с овощами, шпиком, вымоченной и очищенной сельдью пропустить через мясорубку. В массу добавить сухари, яйца, молотый перец, все перемешать и при необходимости разбавить бульоном. Выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями мисочку, запечь в духовке. Перед подачей на стол запеканку опрокинуть на мелкую тарелку, кругом обложить гренками из хлеба. Запеканку на тарелке можно украсить картофельным пюре, поставить в духовку, чтобы она подсохла, затем смазать яйцом, посыпать сухарями и еще раз запечь.

К запеканке подать соус: сухари поджарить на масле, чтобы они подрумянились, разбавить процеженным соком, оставшимся от тушения мяса, добавить сметану, вскипятить и подать на стол в соуснике.

Чтобы отделить белок от желтка, воспользуйтесь бумажной воронкой.

ОГУРЧИКИ

Можно сказать, огурцы имеют в основном вкусовое, а не питательное значение...

В пищу употребляют незрелые плоды огурцов, когда они имеют зеленую окраску, нежную кожицу и мелкие семена. Огурцы едят свежими (в салатах), солеными или маринованными (отдельно в качестве закуски или также в салатах, окрошках и т.д.). В горячие блюда огурцы добавляют редко.

100 г огурцов дают всего 14 ккал. Огурцы содержат минеральные соли (калия, кальция, натрия, магния, железа, фосфора, йода), в них есть витамины С, В1, В2, провитамин А, но огурцы не являются существенными источниками ни витаминов, ни минеральных веществ, так как основной частью этих плодов является вода (ее в них 95%). Тем не менее, вещества, поступающие в организм с огурцами, способны растворять мочевую

кислоту и оказывать благотворное действие на работу сердца, печени и почек. Огурцы (как свежие, так и консервированные) способствуют лучшему усвоению пищи, так как являются достаточно сильными возбудителями секреции желудочного сока. Как бы там ни было, огурцы имеют в основном вкусовое, а не питательное значение.

Огурцы, предназначенные для салата, можно не очищать от кожуры (если только кожура не жесткая), но необходимо тщательно вымыть (желательно щеткой). Делать это надо непосредственно перед подачей к столу, чтобы огурцы сохранили свежесть. Используя огурцы в неочищенном виде, надо предварительно попробовать кусочек кожуры и убедиться, что она не горчит. В противном случае огурец следует почистить (в отдельных случаях горечь распространяется на весь



огурец и остается после чистки).

Для приготовления горячих блюд (например овощных рагу, рассольников) лучше всего брать недлинные огурцы.

Для соления наиболее пригодны маленькие огурчики с бугристой поверхностью.

Чтобы подольше сохранить огурцы свежими, можно уложить их в эмалированную миску и держать, не накрывая крышкой, на нижней полке холодильника. Если огурцы подвяли, для придания им свежести их можно на некоторое время погрузить на три четверти в воду, хвостиками вниз.

ЩАВЕЛЬ

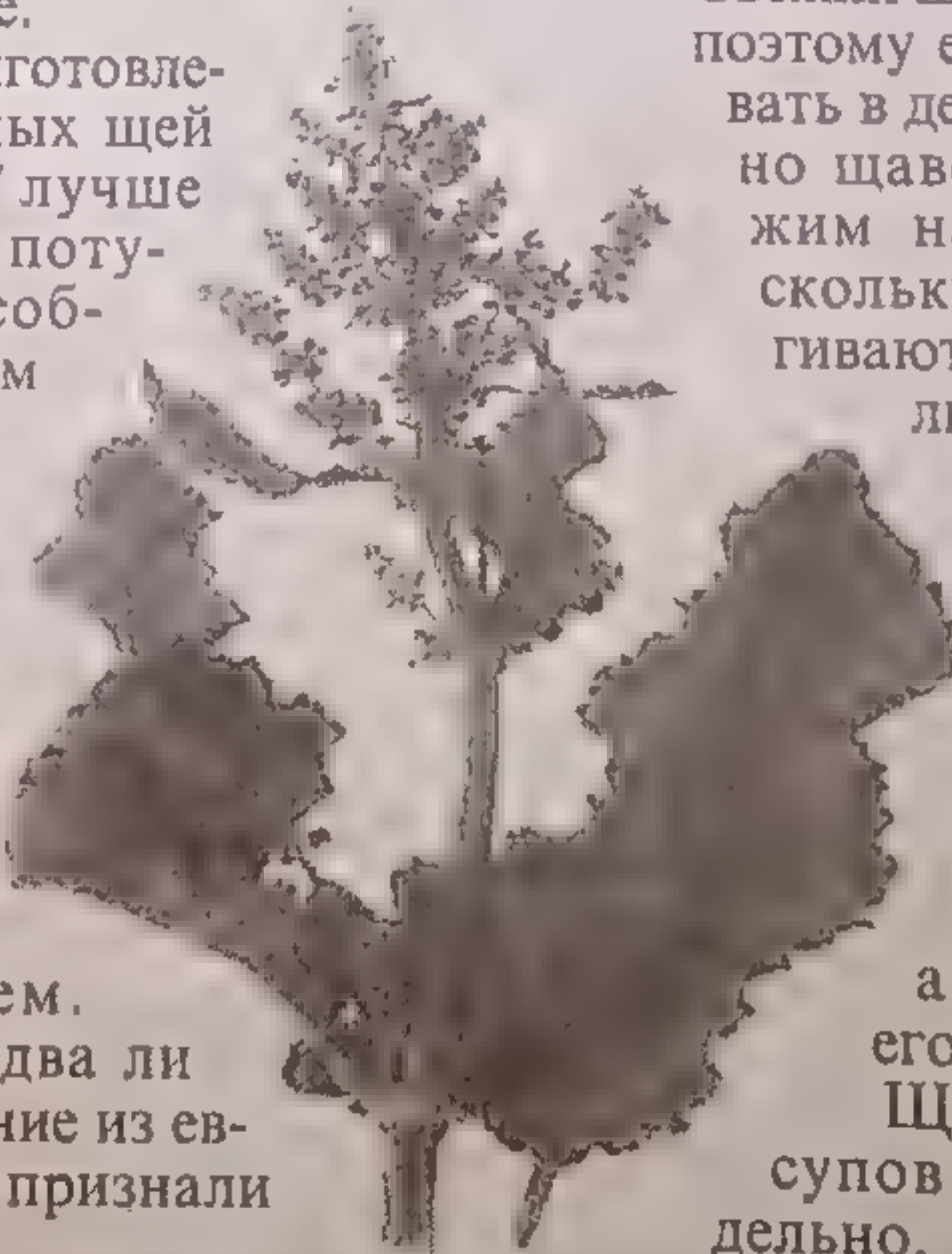
В пищу используют свежие листья щавеля, из которых готовят различные салаты, пюре или, например, зеленые щи. Для длительного хранения его консервируют. Однако, лучше всего есть щавель в сыром виде, добавляя его в салаты. Свежий щавель сохраняет в себе все витамины, к тому же он отлично стимулирует работу кишечника, улучшая пищеварение.

Щавель богат витаминами С, К, каротином. Из минеральных веществ в щавеле довольно много железа, но содержащаяся в щавеле также в большом количестве щавелевая кислота (именно она дает щавелю кислый вкус) сильно ухудшает всасывание этого нужного для кроветворения элемента, поэтому щавель не является существенным его, железа, источником. Традиционно считается,

что чрезмерное употребление щавеля может являться риском развития некоторых заболеваний, связанных с отложением солей щавелевой кислоты в организме.

Для приготовления зеленых щей щавель лучше сначала потушить в собственном соку... Щавель долго не употребляли в пищу - он считался просто сорным растением.

Русские едва ли не последние из европейцев признали



щавель пищевым растением. В разных странах культивируют местные виды щавеля, например в России - щавель обыкновенный (или кислый), в Англии - шпинатный щавель, в Северной Америке - красный щавель, а всего щавеля известно около 150 видов.

Свежий щавель быстро вянет, поэтому его лучше использовать в день сбора. Если нужно щавель сохранить свежим на протяжении нескольких дней, его сбрызгивают водой, кладут в полиэтиленовые мешочки и держат в холодильнике.

Для приготовления зеленых щей щавель лучше сначала потушить в собственном соку с добавлением масла, а лишь затем опускать его в бульон.

Щавель и шпинат для супов лучше тушить отдельно.

Чтобы торт легко вынимался из формы, его после духовки нужно поставить на смоченную холодной водой тряпку.

ДИЕТА К ЛЕТУ

Путь первый - короткий (надо срочно сбросить 2-3 кг).

Смело отказываемся от ужина и заменяем его кефиром, отваром шиповника или другим напитком из хорошо «знакомых» нашему желудку трав или ягод. Если отказ от привычной вечерней трапезы кажется уж слишком варварской мерой, раскошеливаемся на качественные огурчики-помидорчики, из которых сооружаем великолепный вечерний салат без масла и соли. Хлеб, кстати, тоже откладываем в сторону, и заменяем его диетическим сухариком.

Да, и никаких красных яблок и апельсинов - в них немало «опасных» для талии простых углеводов, попросту - сахара. Что это дает: организм избавляется от ненужной

жидкости и небольшого количества жира, а значит, два-три сантиметра в талии как не бывало. Кроме того, скулы приобретают некоторое подобие модельной точности, что вкупе с голодным блеском в глазах привносит дополнительную сексуальность нашему облику.

На заметку: на все вопросы и комплименты знакомых отвечаем обворожительной улыбкой. Зачем им знать, что такого «быстро» и потрясающего эффекта мы добились минимальными и относительно безобидными мерами, заставив организм «призадуматься» над отсутствием любимой сковородки с жареной картошкой по вечерам. На сколько хватит: к сожалению, уже к концу первой недели организм перестает «худеть» и начинает экономить на калориях, высасывая недостающее количество из мышц. А по-сему не стоит мучаться больше пяти дней - можно вернуться к привычному вечернему пиршеству. Правда, последнее никто не мешает заменить уже знакомым овощным салатиком хотя бы один-два раза в неделю. Так, для профилактики.

Путь второй - продолжительный (для терпеливых).

Завтрак: травяной отвар или негазированная вода с лимончиком, пара зеленых яблок.

Ланч: порция нежирного творога с обезжиренным кефиром, два - три сухарика. Плюс стакан любого качественного сока.

Обед: несоленый овощной салат (минимум из трех овощей), отварной рис, горох или гречка с маленькой ложечкой оливкового масла, порция отварной рыбы или курицы

либо одно отварное яйцо.

Полдник: очень напоминает обед, но различается выбором продуктов - главное, чтобы соблюдался основной принцип: салат плюс что-то из сложных углеводов (отварной картофель и спагетти, тоже можно есть) и что-то из животных белков (не стоит отказываться от отварной говядины или телятины и отварного яйца).

Ужин: все тот же салат с сухариками или суп-пюре, приготовить который можно из свежемороженых овощей. На ночь кефир или травяной отвар.

Раз-два в неделю балуем себя бокалом сухого красного вина или любимого пива с небольшой порцией несоленых орешков.

Можно сделать по-другому - заменить вредное на полезное.

Вот список подобных замен:

Завтрак: для бутерброда с колбасой берем не белый хлеб, а диетический хлебец, в кофе вместо сливок добавляем обезжиренное молоко и сахарозаменитель. Любители классической яичницы могут побаловать себя омлетом, приготовленным в духовке с минимальным количеством масла и бекона.

Обед: бифштекс вместо жареной котлеты, запеченный картофель или тушеную капусту. Особо проголодавшиеся могут съесть большую порцию салата и небольшой коржик с курой или черносливом.

Полдник: вместо офисных плюшек одна маленькая плиточка горького шоколада и все тот же кофе или чай с сахарозаменителем.

Ужин: в любом исполнении мясо, рыба или курица с салатом без майонеза. Главное, чтобы без гарнира, белого хлеба и огромного куска торта с мороженым - последние можно употреблять не чаще одного раза в две недели и то исключительно в первой половине дня.

Если подсолнечное или оливковое масло стало мутным и с неприятным запахом, необходимо добавить ложку поваренной соли на литр. Через несколько дней отстоявшееся масло можно слить.

Выпечка

ВЫПЕЧКА НА ЗАВТРАКУ

МОРКОВНЫЕ БУЛОЧКИ

1/4 л молока, 50 г дрожжей, 1 кг моркови, 150 г сахара, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка измельченного кардамона или 1/2 чайной ложки звездочки, 150 г сливочного масла или маргарина, 1 кг муки, 1 яйцо для смазывания, рубленые орехи и сахарная пудра.

Морковь очистить, натереть, потушить в небольшом количестве масла или отварить целиком и пропустить после этого через мясорубку. Приготовить опару, добавить к ней теплое морковное пюре, сахар, соль, вкусовые вещества, оставшуюся муку, размягченное масло или маргарин и вымесить. Тесто поставить в теплое место для подъема, разделить из него булочки или выложить в смазанные маслом формы. После расстойки смазать булочки яйцом, посыпать рублеными орехами и выпекать в духовке со средним жаром. Остывшие булочки посыпать сахарной пудрой.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ВАФЛИ

2 яйца, 1 столовая ложка сахара, 1 щепотка соли, тертая цедра 1/2 лимона или ванилин, 1 стакан молока, 15-20 г дрожжей, 150 г муки, 150 г отварного картофеля, 3 столовые ложки растопленного сливочного масла или маргарина.

Муку просеять в миску. Дрожжи растереть с 1 чайной ложкой сахара. Добавить теплое молоко, взболтанные яйца, жир, приправы и постепенно примешать муку. Холодный отварной картофель натереть и смешать с тестом. Оставить тесто на 50-60 минут для расстойки, а затем выпечь вафли согласно инструкции к вашей вафельнице.

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ ПО-ШВЕДСКИ

Для основы: 1 пакетик ванильного сахара, 4 яйца, по 2 пакетика порошка ванильного пудинга и закрепителя сливок,

200 г сахара, 125 г муки, 1 столовая ложка разрыхлителя для теста, 25 г крахмала. Для начинки: 5 г желатина, 3 яйца, 750 мл молока, 50 г сахарной пудры, 1,2 кг тертых яблок,

750 мл сливок, 2 столовые ложки лимонного сока, шоколадная стружка.

Застелить противень бумагой. Смешать яйца, 125 г сахара, ванильный сахар, муку, крахмал и разрыхлитель. Выпекать 12 мин при 200 градусах. Замочить желатин. Взбить яичные белки. Смешать порошок для пудинга с 80 г сахара и 100 мл молока, и ввести яичные желтки. Вскипятить 650 мл молока, ввести пудинговую массу и довести до кипения. Перемешать со взбитыми белками и распущенным желатином. Смесь охладить. Смешать с пудингом яблоки (часть яблок оставить для украшения) и половину лимонного сока. Полученную массу выложить на бисквит. Взбить сливки с закрепителем, 1 столовой ложкой лимонного сока и сахарной пудрой. Выложить полученную смесь на пирог. Охлаждать 2 часа, затем украсить яблоками и шоколадной стружкой.

ТОРТ «ЧУДО»

Для основы: 80 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 3 яйца, 2 столовые ложки меда, 2 чайные ложки соды, 3 стакана муки. Для крема: 400 г сливочного масла, 2 стакана сахара, 1/2 л молока, 1 столовая ложка картофельного крахмала. Для глазури: 40 г сливочного масла, 1/4



стакана молока, 1 стакан сахара, 1 столовая ложка какао.

Тщательно перемешать растопленное сливочное масло, сахар, яйца и мед. Поместить смесь на водяную баню. Пока вода в кастрюле закипает, все время помешивать. Как только вода закипит, посуду со смесью с водяной бани убрать, добавить соду (масса увеличится) и муку. Хорошо перемешать, замесить тесто, выложить его на стол и разделить на 12-14 частей. Каждую тонко раскатать и выпекать в присыпанной мукой форме 3 минуты.

Для приготовления крема размягченное сливочное масло взбить с сахаром до пышности, а из молока и крахмала сварить кисель. Затем остывший кисель взбить с масляной массой до однородности. Коржи прослоить кремом. Готовый торт полить глазурью.

Для приготовления глазури какао перемешать с молоком и сахаром, довести до кипения, снять с огня и ввести сливочное масло. Перемешивать до загустения.

СОВЕТ

В пироге с одним коржом следует загнуть края теста, чтобы не вытекала начинка. В пироге с двумя коржами приподнятые края скрепляют вместе.

Чтобы разрезать рассыпчатый торт, нож нужно нагреть, опустив в кипяток.



ЗАКУСКА ИЗ КАПУСТЫ

1 кочанчик капусты, 5-7 штук моркови, 1 горсть очищенных долек чеснока, соль.

Кочан капусты разобрать на листья, ополоснуть их водой, опустить на 3 - 5 минут в кипящую несоленую воду, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Морковь натереть на крупной терке, смешать с мелко нарубленным чесноком и завернуть в капустные листья в виде сигареток или голубцов. Положить свертки в глубокую посуду, залить кипящим рассолом из расчета 1 столовая ложка соли на 1 литр воды так, чтобы жидкость полностью их покрывала. Через 2 дня закуска из капусты готова.

Грибная икра

450 г соленых грибов, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, зелень, черный молотый перец.

Соленые грибы пропустить через мясорубку вместе с обжаренным репчатым луком, добавить перец, соль, тщательно перемешать. Подготовленную икру положить горкой в салатник, посыпать мелко нарезанным укропом. Но если вам не лень, то можно приготовить икру старинным способом: икра - настоящая и единственно верная - получится, если грибы очень мелко изрубить сечкой в деревянном корытце или деревянной миске. Тогда ткань грибов не раздавливается, как в мясорубке, а будет зернистой, упругими крупинками, икринками.

БУТЕРБРОДЫ ПОЛОСАТЫЕ

Ржаной хлеб, сливочное масло, сыр.

Ломтики хлеба намазать не слишком тонким слоем масла (иначе слои не склеиваются), положить на них такие же по размеру, как и хлеб, тонкие ломтики сыра, затем нанести слой масла, опять - хлеб, масло, сыр и т. д. На верхний слой, который должен быть из хлеба, на 15-20 мин. положить небольшой груз, чтобы слои плотно прилегали друг к другу, затем острым тонким лезвием ножа нарезать бутерброды поперек. Полосатые прямоугольники или квадраты можно разрезать на треугольники и веером разложить на блюде, украсить зеленью, цветком из редиса или лука.

БУТЕРБРОДЫ С КИЛЬКОЙ

Хлеб, сливочное масло, сваренное вкрутую яйцо, килька, морковь, майонез.

На ломтики хлеба, нарезанные квадратиками или кружками, намазанные тонким слоем масла, положить по кружку сваренного вкрутую яйца, сверху кильку, завернутую колечком, внутрь 1 чайную ложку майонеза и кубик моркови. Бутерброды положить на блюдо, украсить зеленью, цветком из репчатого лука, яйца, редиса, яблока. Словом, для украшения может пригодиться все то, что окажется под рукой.

БУТЕРБРОД С ВАЛИКОМ ИЗ ПАШТЕТА

С батона срезать все корки, обровнять края так, чтобы получился прямоугольный брусок, разрезать его по горизонтали на 3 пласта каждый, из них слегка смазать сливочным маслом и слегка зарумянить в духовке. Остудить и густо смазать майонезом. Ливерную колбасу или готовый паштет растереть со сливочным маслом в соотношении 2:1, скатать валик толщиной в 1 1/2 пальца и положить посередине каждого подготовленного пласта. Одну сторону украсить полоской из рубленых яиц, перемешанных с зеленью петрушки, а другую сложенной вдвое полоской шпика. Посередине валика из паштета сделать вдоль ручки ножа углубление и в него насыпать рубленый зеленый лук. Пласты нарезать поперек на полоски шириной в 2 пальца.

ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ

3 средних баклажана, 2 луковицы, 4 помидора, 2 столовые ложки подсолнечного масла, 1 столовая ложка зелени петрушки, 1 столовая ложка рубленого укропа, 3-4 дольки чеснока, соль по вкусу.

Баклажаны испечь и положить под гнет на 30 минут. Помидоры нарезать. Лук порубить. Чеснок растереть с солью. Баклажаны порубить, смешать с овощами и зеленью, заправить маслом, перемешать и держать в холодильнике.

СУП ИЗ СВЕЖИХ ГРИБОВ СО СМЕТАНОЙ

Приготовить полную тарелку белых грибов. Поджарить в масле нарезанный лук, а потом грибы. Переложить в кастрюлю, налить 12 стаканов воды, всыпать немного соли, сварить, добавить в бульон зеленого лука, 1-2 луковицы, пучок зелени (петрушки, сельдерея и порея), подправить ложкой муки, прокипятить. За 20 минут до отпуска положить 6-8 шт. картофелин ломтиками, доварить. Подавая на стол, влить 1 стакан сметаны (сливок) в бульон, немного красного перца, вскипятить и разлить в тарелки.

В КОПЦАКУ

БАСТУРМА (Грузия)

1/5 кг филе говядины, 160 г репчатого лука, 40 г винного уксуса, 20 г топленого масла, 600 г гарнира, специи, соль.

Говяжье филе нарезают кубиками (по 30 г) и маринуют в глиняной посуде с добавлением рубленого лука, соли, черного перца 2-3 дня. После этого мясо нанизывают на вертел и жарят над древесными углями, периодически смазывая топленым маслом. Гарнир тот же, что и к шашлыку по-кавказски.

ЗАПЕКАНКА ИЛИ РУЛЕТ С МЯСОМ (С ПЕЧЕНЬЮ)

Картофель - 245 г, яйцо - 1/4 шт., фарш - 100 г, маргарин сливочный 10 г, сухари - 5 г, масло или соус - 75 г, соль.

Отварной картофель прожаривают, добавляют яйца, жир, соль, и перемешивают. Половину картофельной массы кладут на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, сверху кладут фарш из мяса или печени, а на него - оставшуюся часть картофеля; посыпают сухарями, сбрызгивают жиром и запекают. При подаче запеканку нарезают на куски (по одному на порцию) и поливают маслом или соусом.

ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КРАСНЫМ ВИНОМ

3 фунта (1,2 кг) говядины выбить и положить в горшок, добавить 1 луковицу, ложку зеленого лука, на дно и наверх ломтики шпика и ветчины, моркови, соли, перца. Подрумянить говядину, влить 2/3 стакана красного вина, 3/4 стакана сметаны, 1/3 стакана бульона, крышку обмазать тестом, поставить в духовку на 3 часа. Перед отпуском снять из соуса жир, шпик, влить 2 ложки уксуса или сока крыжовника, вскипятить. Мясо разрезать, уложить на блюдо и облить соусом.

ТЕЛЯТИНА С ЙОГУРТОМ

600 г телятины, 120 г репчатого лука, 200 г свежих грибов, 60 г масла, 20 г муки, 80 г сливок, 100 г йогурта, перец молотый черный и красный, соль.

Телятину нарезают полосками шириной 2,5 см и толщиной не более 0,8 см, приправляют перцем и солью и жарят на сильном огне в сливочном масле. Обжаренные грибы и лук смешивают с мясом. Затем кладут на сковороду сливочное масло, добавляют муку, слегка поджаривают ее, вливают сливки и немного воды, размешивают, кипятят, приправляют солью и красным перцем и медленно вливают взбитый венчиком йогурт. Не доводя до кипения, подогревают, кладут мясо и грибы, хорошо перемешивают - блюдо готово к подаче.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ «ИМБИРНЫЙ»

Вареное куриное филе нарезают кубиками, яблоки (удалив сердцевину с семенами), ананасы и апельсины - кусочками. Кладут в бокал, чередуя филе с фруктами. Заливают соусом из тех же фруктов, растертых с орехами и заправленных мускатным орехом и имбирем. Украшают ломтиками лимона.

Курица - 30 г, яблоки - 15 г, ананасы - 15 г, апельсины - 15 г, лимон - 10 г, орех кешью - 10 г, имбирь и мускатный орех (на кончике ножа).

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ ИЗ КУРИЦЫ И ФРУКТОВ

Мякоть вареной курицы, свежие яблоки (без семян), апельсины мелко нарезают, взбрызгивают гранатовым соком, заправляют майонезом и взбитыми сливками.

Курица - 20 г, яблоки - 10 г, апельсины - 20 г, майонез, гранатовый сок - по 5 г, сливки 30%-ной жирности - 10 г, зелень.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ МЯСНОЙ

Отварную или жареную говядину и соленые огурцы нарезают кубиками, редис - кружочками. Все укладывают слоями и заливают маринадом, приготовленным из соуса «Кетчуп», растительного масла, мелко на рубленного репчатого лука, сахара и черного молотого перца. Перед употреблением перемешивают.

Говядина отварная - 30 г, огурцы соленые - 15 г, редис - 20 г, соус «Кетчуп» - 15 г, растительное масло - 10 г, лук репчатый - 5 г, сахар - 5 г, черный молотый перец.

В копилку

БУТЕРБРОД С СОСИСКАМИ И ХРЕНОМ

1 батон, 7 сосисок, 150 г сливочного масла, 1 столовая ложка тертого хрена, 3 огурца свежих или соленых, 1/2 небольшой банки консервированного зеленого горошка, 1 столовая ложка майонеза.

С батона срезать все корки, обровнять края так, чтобы получился прямоугольный брусок, разрезать его по горизонтали на 3 пласта, каждый из них слегка смазать сливочным маслом и слегка зарумянить в духовке. Остудить и на несмазанную сторону пластов нанести ножом 100 г масла, растертого с хреном. Смесь слегка посолить. Вдоль всех пластов, посередине, уложить ровной полоской нарезанные кружочками отварные и очищенные от кожи сосиски, укладывая кружочки сосисок так, чтобы один находил на другой. Вдоль одного края из корнета узорной трубочкой красиво выложить пюре из протертого через дуршлаг зеленого горошка, смешанного с майонезом. Другой край пласта покрыть полоской рубленых кубиками огурцов, очищенных от кожи. Готовые пласты нарезать поперек на равные полоски шириной в 2 пальца.

БУТЕРБРОДЫ С ВЕТЧИНОЙ И ПЛАВЛЕНЫМ СЫРОМ

С батона срезать все корки, обровнять края так, чтобы получился прямоугольный брусок, разрезать его по горизонтали на 3 пласта, каждый из них слегка смазать сливочным маслом и слегка зарумянить в духовке. Остудить, намазать сливочным маслом, растертым с горчицей. Посередине положить ветчину, свернутую в рулик. Один край пласта украсить кружочками сваренных вкрутую яиц, а другой - плавленым сыром, растертым со сливочным маслом, подкрашенным свекольным соком в розовый цвет. Между полосками украшений насыпать зелень петрушки и укропа.

БОРЩ ИЗ КАРАСЕЙ

Взять коренья и специи, пучок зелени, 2-3 гриба и сварить бульон. В него положить 1/2 головки капусты, 1/2 фунта мелкой столовой свеклы, сварить, 1 луковицу поджарить в оливковом (подсолнечном) масле с 1/2 стакана муки, влить немного уксуса и свекольного рассола, добавить 2 фунта карасей, часть из них обвалять в сухарях, поджарить в масле, а затем сварить в бульоне.

ЗАЛИВНОЙ МУСС ИЗ ВЕТЧИНЫ

300 г ветчины, 3 яйца, 1 столовая ложка желатина, 1 столовая ложка вина столового, 1 чайная ложка горчицы, перец и соль по вкусу, 2 стакана бульона, 1/2 стакана сливок.

2 крутых яйца и ветчину припустить через мясорубку 2 раза, добавить вино, перец, соль и горчицу; все тщательно растереть, добавить разведенный желатин (1 чайная ложка желатина в пол стакане бульона), перемешать, осторожно ввести в смесь взбитые сливки. Из 1 столовой ложки желатина и 2 стаканов бульона приготовить желе и застудить его, налив в маленькие пропорциональные тарелки так, чтобы оно покрывало только стенки формочек. Для этого тарелки надо заранее поставить в тазик со снегом, чтобы они хорошо остыли, затем в каждую вливать понемногу желе и поворачивать их так, чтобы налитое желе застывало на стенках тонким слоем. Затем наполнить их приготовленным муссом. Но не до самого верха, оставив место для желе, которым залить мусс сверху. Поставить в холодильник на несколько часов, чтобы блюдо хорошо застыло. Вынимать опустив тарелки на несколько секунд в горячую воду, после чего сразу же опрокинуть на тарелку. Подавать на круглой тарелке, в центре которой круглый салатник с майонезом, а вокруг расположить мусс.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ ПО-ПОЛЬСКИ

Отварную или жареную телятину, окорок и огурцы нарезают кубиками. Все укладывают слоями в вазочку на листья салата. Сверху кладут консервированный лосось. Все взбрызгивают смесью лимонного и гранатового сока. Заправляют майонезом и перемешивают.

Отварная или жареная телятина - 20 г, окорок - 20 г, огурцы - 15 г, консервированный лосось - 15 г, лимонный сок - 5 г, гранатовый сок - 5 г, майонез - 10 г.

БУТЕРБРОД С СЫРОМ И ДЖЕМОМ

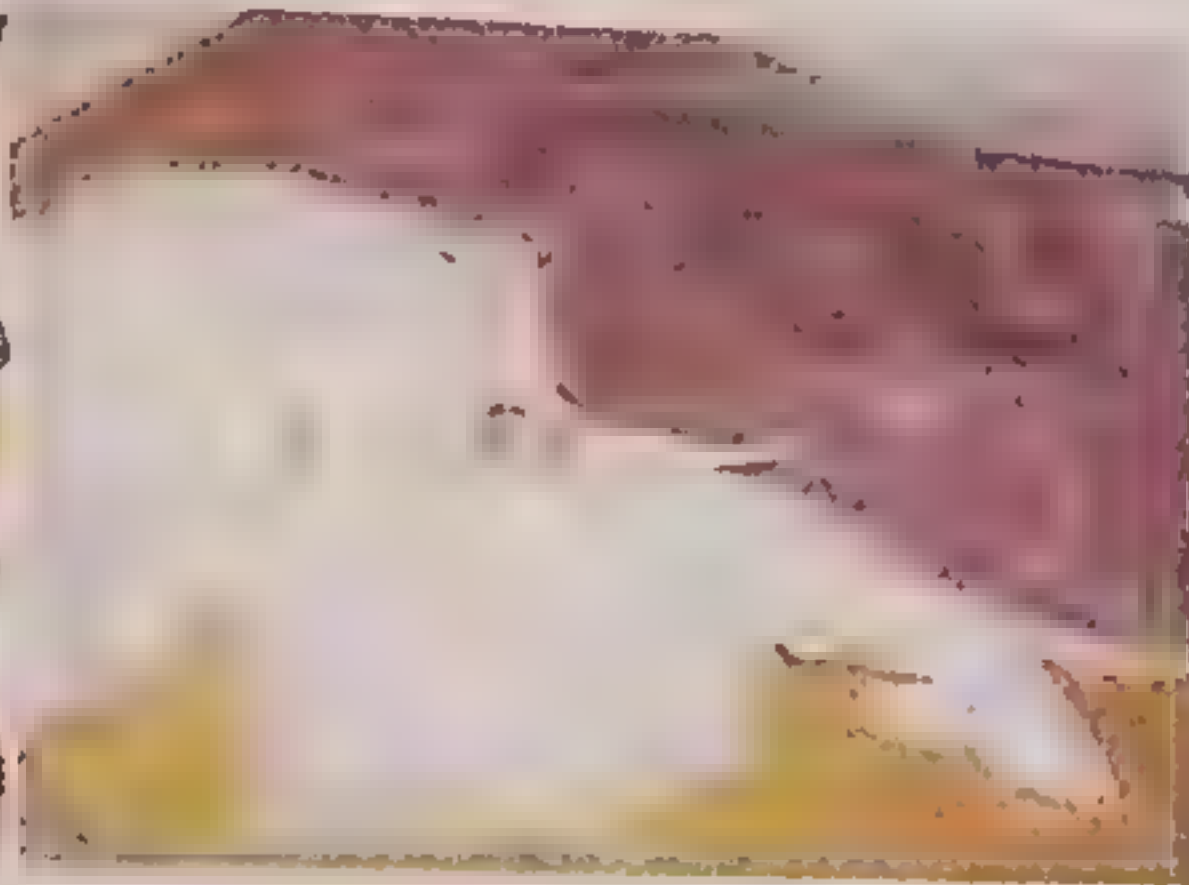
Хлеб черствый, сливочное масло, джем, сыр.

С помощью выемок для печенья вырезать из черствого хлеба маленькие кусочки самой разной формы.

Намазать их маслом, сверху положить ломтики сыра, вырезанные теми же выемками, при помощи корнета нанести рисунок из джема.

Эти бутерброды особенно любят дети.

АЗУ С ГРИБАМИ И ТОМАТНЫМ СОУСОМ

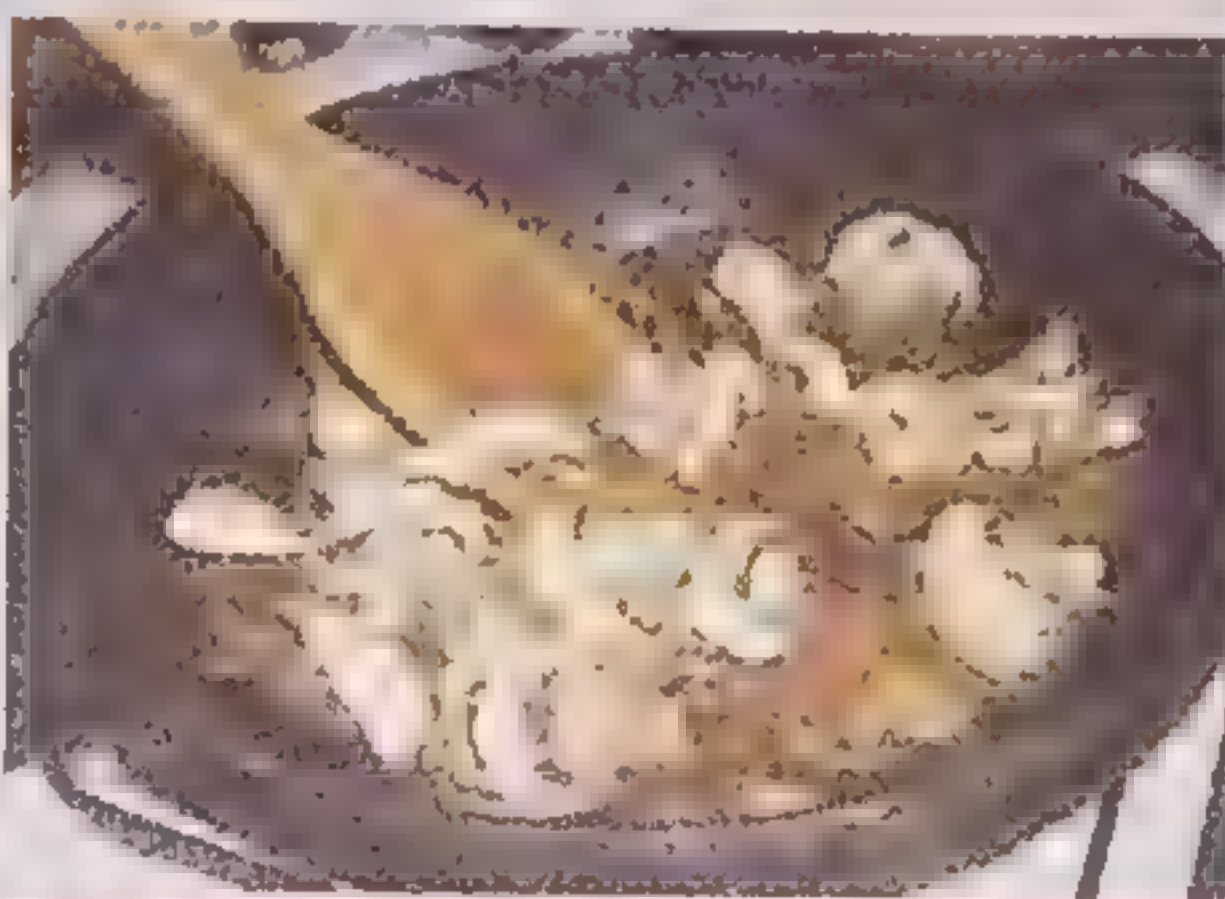


Вам потребуются: говядина (лучше край) - 400 г, грибы (шампиньоны) - около 200 г, лук репчатый - 1 шт., соус «Шашлычный» - 4-5 ст.л., масло растительное для обжаривания, мука - 1 ч.л., соль - по вкусу, зелень петрушки, кинзы - 1 пучок (не менее 30 г).

Мясо нарезать сначала на

ломтики поперек волокон, затем каждый ломтик - вдоль на длинные кусочки (как на азу). Лук нарезать тонкими полукольцами, шампиньоны - тонкими ломтиками.

Разогреть сковороду, добавить растительное масло, дать хорошенько прогреться, пос-



ле чего выложить на сковороду мясо. Обжаривать, время от времени помешивая примерно 10 минут. Посыпать мясо мукой, встряхнуть сковороду, чтобы она равномерно распределилась по сковороде, и перемешать с мясом.

Добавить лук, перемешать и готовить до мягкости лука.

МЯСО С КАРТОФЕЛЬНЫМ СУФЛЕ



Вам потребуются: мясо (свинина, курица, индюшка) - около 400 г, горчица - 1 ч.л., для суфле: картофель - 5 шт., сливки (20%) - 200 мл, яйцо - 2 шт., мука - 4-5 ст.л., соль, молотый черный перец - по вкусу, сыр (твердый) - 50 г, масло сливочное для обжаривания.

Мясо нарезать ломтиками толщиной около 1 см, немного отбить (можно обратной стороной ножа), смазать горчицей и оставить минут на 20. Разогреть сковороду, добавить масло и обжарить ломтики мяса с двух

сторон до образования корочки.

Сырой картофель натереть на терке, отжать и залить сливками. Добавить по ложке всю муку, размешать.

Желтки отделить от белков. Желтки слегка взбить, доба-

вить в картофельную массу. Приправить по вкусу солью и молотым перцем. Белки взбить в пену и аккуратно примешать к картофелю.

В огнеупорную форму уложить кусочки мяса (в 1 или 2 слоя), посыпать солью. Бортики формы смазать маслом и аккуратно вылить картофельно-сливочную смесь. Посыпать тертым сыром и поставить в духовку на среднюю полку.

Запекать при 180 С под фольгой примерно 20 минут. После снятия фольги и запекать еще около 10-15 минут до появления золотисто-коричневой сырной корочки. Готовую запеканку оставить остывать на решетке, а затем нарезать на кусочки и подать с любым соусом (например, майонезом) или сметаной.



Чтобы тесто не пригорало, под противень нужно поставить сковородку с водой или положить асбестовый лист.

В копилку

БУТЕРБРОД С СЕЛЬДЬЮ

1 ломтик пшеничного хлеба, 1 кусочек сельди, ломтик лимона, кружок сваренного вкрутую яйца, ломтик вареной моркови, зелень петрушки.

Намазать хлеб маслом, положить на него кусочки сельди, лимона, яйца, моркови, украсить зеленью петрушки. Подавать перед обедом.

СУП ИЗ ПИВА СО СМЕТАНОЙ

2-3 стакана сметаны, ложку сливочного масла, 5-6 кусочков сахара, 1/2 чайной ложки соли размешать, развести 1,5 бутылки пива и варить, не давая вскипеть. Тотчас же вылить в миску на греночки из хлеба. Отдельно подавать свежий сыр.

СУП ИТАЛЬЯНСКИЙ С МАКАРОНАМИ

Сварить белый бульон с 1 фунтом кореньев, 6 шт. картофелин и пучком зелени. В него опустить 1/3 фунта макарон, сварить. Откинуть на решето макароны. Добавить в бульон 1 луковицу, 1/2 стакана сливок с 2 яичными желтками, прокипятить, подавать на стол.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ ИЗ ВЕТЧИНЫ

Ветчину, огурцы и груши нарезают мелкими кубиками, укладывают в креманку, поливают растительным маслом, лимонным и гранатовыми соками. Заправляют майонезом, растертым с горчицей, и маринадом из-под огурцов и перемешивают.

Ветчина - 25 г, маринованные огурцы - 15 г, груши - 20 г, растительное масло - 5 г, лимонный сок - 5 г, гранатовый сок - 5 г, майонез - 10 г, горчица - 5 г, маринад - 10 г.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ ПЕЧЕНОЧНЫЙ

Жареную печень нарезают соломкой, вареную свеклу - кубиками. Орехи мелко дробят. Все выкладывают слоями в креманку. Заправляют смесью растительного масла, лимонного сока и перетертого с солью чеснока.

Печень - 35 г, свекла - 20 г, орех кешью - 20 г, растительное масло 10 г, лимонный сок - 5 г, чеснок (на кончике ножа).

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ С ВАРЕНОЙ КОЛБАСОЙ

Вареную колбасу нарезают соломкой. Сваренные вкрутую яйца натирают на крупной терке, а редис нарезают кружочками. Все выкладывают слоями в вазочку, посыпают мелко нарубленным шпинатом и заливают маринадом из лимонного сока, соуса «Кетчуп», растительного масла, соли, черного молотого перца и растертого чеснока.

Вареная колбаса - 20 г, яйцо - 20 г, редис - 20 г, лимонный сок - 5 г, растительное масло - 5 г, соус «Кетчуп» - 10 г, зелень, соль, черный молотый перец, чеснок.

НАСТОЙКА ИЗ ЖЕНЬШЕНЯ

Водка - 0,5 л, кусочек женьшеня, мед - 1 чайная ложка.

На куске корня женьшеня настаивать водку 2-3 дня. По желанию можно добавить мед. В настойку можно доливать водку 2-3 раза.

НАСТОЙКА НА МЯТЕ, АНИСЕ И ОРЕШКАХ

Водка - 2 л, мята - 40 г, анис - 40 г, орешки - 40 г.

В водку положить мяту, анис, орешки, поставить на 12 суток в теплое место. После этого, процедив, можно употреблять. Затем в гущу можно опять влить половину пропорции водки и оставить на 1 месяц в тепле.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ СЫРНЫЙ

Сыр натирают на крупной терке. Яблоки (очищенные от кожуры и семян) и вареную морковь нарезают кубиками. Все укладывают в вазочку на листья салата. Заправляют сметаной со взбитыми сливками. Сверху посыпают мелко дробленными орехом.

Сыр - 25 г, яблоки - 15 г, морковь - 15 г, орех кешью - 15 г, сметана - 15 г, сливки 30%-ной жирности - 15 г, зелень, специи.

КОРЧЕМНАЯ НАСТОЙКА

На 1 бутылку водки - 2 столовые ложки меда, 5 травянок зубровки, 5 травянок тимьяна, по 1/2 ч. ложки коры дуба, кориандра, чабреца.

Мед залить водкой и хорошо размешать. Перелить в бутылку и добавить туда травы. Бутылку хорошо закупорить и держать в прохладном месте 2-3 месяца. После этого процедить через марлю в другую бутылку, закрыть пробкой и поставить в холодильник.

ПИРОЖНОЕ «ЛЕПЕШКА»

Сливочное масло 100 г, сгущенное молоко 100 г, сироп 3 столовые ложки, какао 2 столовые ложки, сухари ванильные или печенье 500 г.

Размяв сливочное масло, влить в него сгущенное молоко и взбивать деревянной ложкой, пока не получится однородная масса. Добавить сироп любого варенья, какао, для любителей ложку вина. Все тщательно перемешать. Натереть на терке ванильные сухари или простое чайное печенье и насыпать в кастрюлю. Туда же положить крем и хорошо перемешать. Из этого теста сделать круглую лепешку, положить ее на тарелку и поставить на холод. Через час посыпать сахарной пудрой, украсить ягодами или вареньем и подавать к столу.

ТОРТ «КИСЕЛЬНЫЙ»

Яйца 3 шт., мука 3 столовые ложки, кисель 1 брикет (или 1 стакан), сода (погашена) 0,5 чайной ложки.

Тщательно взбить яйца и кисель, добавить муку и соду. Все перемешать и выложить в смазанную маслом форму. Печь в разогретой духовке около 20 минут. В зависимости от разновидности киселя (молочный, шоколадный, плодово-ягодный), получается торт разного вкуса. Промазать такой торт можно сметанным кремом.

ЧЕБУРЕКИ

Мякоть баранины и баранье (желательно курдючное) сало вместе с репчатым луком пропустить через мясорубку или мелко изрубить ножом.

В измельченное мясо прибавить соль, перец, мелко нарезанную зелень петрушки и, перемешивая эту массу лопаточкой, влить в нее 2-3 ст. ложки холодной воды.

Потом перемешать этот фарш с отварным холодным рисом. Из пшеничной муки, воды и яиц с прибавлением 1/2 чайной ложки соли замесить, как для лапши, пресное крутое тесто.

Раскатав тесто до толщины 1 мм, вырезать из него кружки величиной с небольшое чайное блюдце.

На половину каждого кружка положить фарш из баранины, накрыть его другой половиной кружка и соединить края, предварительно смазав их взбитым сырым яйцом.

Перед подачей на стол жарить чебуреки на глубокой сковороде или противне с салом.

На 3 стакана муки - 400 г баранины, 100 г сала, 1 яйцо, 3/4 стакана воды для теста, 50 г риса, перец (по вкусу), 200 г топленого жира для жарения.

В КОПИЛКУ**ПЕРЦОВАЯ НАСТОЙКА**

2 л водки, 70 г перца, 200-300 г сахара, 3-4 стакана воды.

Всыпать перец в водку, поставить на 2 недели в теплое место, процедить, развести слабым сиропом, влить в бутылку ниже горлышка, закупорить, поставить на несколько недель в теплое место. Затем осторожно слить, разлить по бутылкам.

НАСТОЙКА «ОХОТНИЧЬЯ»

На 1 л крепкой водки взять 30-40 г можжевельных ягод, 2 г черного молотого перца, 50 г укропных семян, 10-12 г поваренной соли, 40 г хрена.

Это очень резкая, крепкая настойка с острым вкусом и запахом. Настаивать в течение 2 недель в теплом месте, периодически встряхивая содержимое. Затем процедить и отфильтровать.

**НАСТОЙКА
ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ**

На 1 бутылку водки - 6 средних долек чеснока, 1 стручок красного перца (острого).

Чеснок мелко порезать, всыпать в бутылку, добавить красный перец, залить водкой, плотно закупорить и дать настояться в течение 3 недель. Затем процедить в другую бутылку, добавить сок из половинки лимона, плотно закрыть. Хранить в холодильнике. Компонентом этой настойки может быть и 1 лавровый лист, который придает ей пикантный вкус.

ТОРТ «КОФЕЙНЫЙ»

Сливочное масло 200 г, сахар 3 столовые ложки, сухари ванильные 300 г, кофе черный 0,5 стакана, яйца 5 шт.

Желтки растереть с сахаром, белки взбить и перемешать вместе. Сухари растереть и смешать со смесью, приготовленной раньше, затем добавить растопленное масло и черный кофе. Все перемешать и поставить на холод на 10-15 мин.

ТОРТ «НЕЖНЫЙ»

Масло сливочное 200 г, молоко сгущенное 1 банка, яйца растереть с сахаром, соду загасить уксусом, добавить мед, размягченное масло, замесить тесто. Тесто должно быть мягким, разделить на 11 частей, раскатать тонко коржи. Выпечь, промазать кремом. Один корж мелко крошить и посыпать верх торта.



Бурничка с маком

Сперва растворите сухие дрожжи в чайном стакане теплого молока с одной десертной ложкой сахарного песка и выстойте в течение 10-ти минут, чтобы поднялись.

Открыв в муке по середине ямку, влейте туда дрожжи, оставшееся молоко, добавьте йогурт и соль и месите примерно 10 минут, пока тесто не станет мягким, как мочка уха.

Накройте и выстойте в теплом месте 40 минут, чтобы поднялось.

Когда тесто достаточно поднимется и достигнет двойной величины, отрывайте кусочки величины кулака.

Каждый из кусочков раскатайте в толщине 0.5 см и намажьте сверху маком, смешанным с маслом.

Скрутите тесто в форме рулона и, придерживая один конец, вращайте вокруг себя, придавая круглую форму.

Разложите на смазанном маслом противне и выстояв в течение 20-ти минут, смажьте поверхность желтком, посыпьте кунжутом и пеките примерно 15-20 минут в духовке, нагретой до 200° С.

СОСТАВ

• мука - 1 кг

• молоко - 100 мл

• йогурт - 100 г

• сахар - 1 ст. л.

• соль - 1 ч. л.

ДЛЯ НАЧИНКИ:

• мак - 1 стакан

• жидкое масло - 1 ст. л.

*Просто и вкусно!***СОСТАВ:**

- мука - 350 г,
- сухие дрожжи - 7 г
- сахар - 4 ст.л.
- соль.
- корица - на кончике ножа.
- сливочное масло - 5 ст.л.
- молоко - 1/4 стакана.
- яблоки - 2 шт

Булочки с яблоками

Муку перемешать в миске с дрожжами, 3 ст. л. сахарного песка, солью и корицей. 1/8 л молока разогреть с 3 ст. л. сливочного масла и вылить в миску. Вымесить тесто до однородной консистенции. Миску закрыть и поставить в теплое место на 25 минут, чтобы тесто подошло.

Очищенные яблоки нарезать кружочками и удалить сердцевину. Разложить по дну керамической посуды, посыпать оставшимся сахаром, залить остатками молока.

Тесто обмять на посыпанном мукой столе, придать форму "колбаски" и разрезать на 12 кусочков. Сформировать в виде шариков и положить к яблокам. Разогреть оставшееся сливочное масло и смазать шарики. Поставить керамическую посуду без крышки в холодную духовку. Выпекать при 220 град. около 60 минут до золотисто-коричневого цвета.

Подавать, посыпав сахарной пудрой. Такие булочки хорошо сочетаются со многими фруктами. Можно взять груши или любые ягоды.

В копилку

ЛИМОННАЯ НАСТОЙКА

На 1 бутылку водки - 2 лимона средней величины.

Это традиционная настойка из корочек лимонов. Обмыть лимоны, обтереть сухим полотенцем. Острым ножом срезать всю жёлтую кожицу, стараясь делать это как можно тоньше, так как малейшее присутствие белой кожуры придаёт водке неприятный горький привкус. Настаивать несколько дней в тёплом месте, затем профильтровать. В тёмной посуде не нуждается.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ С ВЕТЧИНОЙ

Ветчину нежирную или рулет нарезают ломтиками, лук-порей и петрушку измельчают. Все заливают смесью из кефира, соли, красного перца и лимонного сока. Хорошо перемешивают. Ставят на 10 минут в холодильник. Затем кладут в вазочки, украшают ломтиками ветчины и зеленью.

Ветчина (или рулет) - 30 г, кефир - 30 г, лимонный сок - 30 г, лук-порей - 5 г, петрушка - 5 г, соль, специи.

ОРЕХОВАЯ НАСТОЙКА

Водка - 0,5 л, молодые грецкие орехи - 400 г, мёд - 1 ст. ложка.

Молодые грецкие орехи мелко нарезать и настаивать на них водку высшего качества. Перед употреблением смешать с мёдом.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ ИЗ ЯЗЫКА

Отварной язык и красный маринованный перец нарезают соломкой, укладывают в вазочку, добавляют зелёный горошек и заправляют майонезом и сливками. Сверху посыпают укропом.

Язык - 30 г, красный маринованный перец - 15 г, зелёный горошек - 15 г, майонез - 10 г, сливки - 15 г, зелень, специи.

САЛАТ «ЗАКУСОЧНЫЙ»

Крутые яйца нарезать ломтиками, соединить с кусочками филе (без кожи и костей), заправить майонезом и посыпать перцем. Оформить зеленью.

Яйцо - 1 шт., сельдь (филе) - 40 г, майонез - 30 г, перец, зелень.

МАНДАРИНОВАЯ НАСТОЙКА

0,75 л водки, 6 ст. ложек сушеной мандариновой кожуры.

Она имеет очень красивый, солнечный цвет и отличный вкус. Мандариновую кожуру размельчить, залить высококачественной водкой и настаивать в течение недели. Охладить перед употреблением.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ ПО-ШВЕЙЦАРСКИ

Твёрдый сыр и ананасы нарезают кубиками, орехи измельчают. Укладывают слоями в креманку на лист салата. Заправляют смесью сметаны и протертого через сито творога.

ГОВЯДИНА РАЗВАРНАЯ С СЫРОМ

Приготовить картофельное пюре. Говядину вынуть из бульона, разрезать, облить 2 желтками, положить пюре, подрумянить в духовке, облить ее грибным соусом.

МОЛОЧНЫЙ СУП С ПШЕНОМ

Перемыть 3/4 стакана пшена, налить 2 стакана воды, положить немного соли и масла, разварить. Затем развести 8-9 стаканами вскипяченного молока, дать увариться до готовности.

БУТЕРБРОД «ПАРУС» (ДЛЯ ДЕТЕЙ)

Ломтики батона, нарезанные наискось, намазать маслом, на которое ножом-пилой нанести волнистый рисунок, на шпажке закрепить треугольный ломтик сыра - вот и получился парус.

СУП ИЗ СУШЕНОЙ МАЛИНЫ

Взять 1,5 стакана сушеной малины, разварить в воде с 1 стаканом сахара-песка, подбелить ложкой картофельной муки, влить 1-2 стакана сметаны.

МОРСКАЯ НАСТОЙКА

На 0,5 л водки - 20 г семян из равных весовых частей шалфея, перечной мяты, калгана и имбиря.

Настаивать 1 месяц, затем процедить и разлить в бутылки.

СУП ИЗ ШАВЕЛЯ

Щавель - 200 г, картофель - 2 шт., яйцо - 1 шт., растительное масло - 1 ст. ложка, вода - 1 л, сметана - 2 ст. ложки, соль.

Нарезанный кубиками картофель варить 3-5 мин., добавить листья щавеля и продолжить варку. После того как суп закипит, добавить яичный желток и сметану.

КАРБОНАД В ПИВЕ

4 телячьих битка, 2 ст. ложки муки, 1 бутылка светлого пива (0,5 л), 500 г репчатого лука, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка растительного масла.

Битки отбить, посолить, обвалить в муке, обжарить на растительном масле. Лук нарезать полукольцами и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Соединить лук с битками, залить пивом и тушить 20 минут (крышкой не накрывать) до полного испарения пива. Подавать со свежими овощами и зеленью.

ЛУК-ПОРЕЙ С БЕКОНОМ

500 г лука-порея, 50 г бекона, 50 г сливочного масла, 4 желтка, 100 мл молока, 50 г твердого сыра, 2 помидора, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 щепотка молотого мускатного ореха, 8 щепоток сахара, перец, соль по вкусу.

Очищенные и тщательно вымытые стебли лука-порея нарезать кольцами. Закипятить воду в кастрюле, добавить в нее соль, перец, мускатный орех, сахар и варить в ней порей 10 минут. Затем вынуть его шумовкой, дать жидкости стечь.

Жаропрочную форму смазать сливочным маслом, выложить в нее бекон, а сверху - порей. Смешать желтки с молоком, солью, мускатным орехом. Вылить смесь на порей, сверху положить помидоры, посыпать тертым сыром, смешанным с сухарями. Запекать 20 минут в духовке при температуре 180 градусов.

ЛУКОВЫЕ КОЛЬЦА С СОУСОМ

500 г репчатого лука, 1 стакан растительного масла, 200 г муки, 2 яйца, 100 мл пива, 1 ч. ложка соли, 1/2 ч. ложки сахара. Для соуса: 100 г майонеза, 10 г сливок, 1 помидор.

Битки отбить, посолить, обвалить в муке, обжарить на растительном масле. Лук нарезать полукольцами и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета.

Соединить лук с битками, залить пивом и тушить 20 минут (крышкой не накрывать) до полного испарения пива. Подавать со свежими овощами и зеленью.

В КОПИЛКУ

РЫБНОЕ ФИЛЕ СО СВЕКОЛЬНЫМ ГАРНИРОМ

600 г вареной свеклы, 3 стол. ложки сливочного масла, 50 мл бульона из кубиков, 1 чайн. л. горчицы, 2 чайн. л. лимонного сока, 1 луковица, 2 стол. л. муки, 400 мл молока, 1 желток, щепотка тертой лимонной цедры, 1/2 пучка эстрагона, 600 г филе трески, 1 стол. л. растительного масла.

Свеклу натереть и 1 минуту тушить в 1 стол. л. сливочного масла. Влить бульон и тушить без крышки около 5 минут. Приправить горчицей, солью, молотым черным перцем и 1 чайн. л. лимонного сока. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками и пассеровать в оставшемся сливочном масле. Посыпать мукой. Влить молоко и, помешивая, довести до кипения. Кастрюлю снять с плиты, вбить желток. Приправить лимонной цедрой, посолить и поперчить. Эстрагон вымыть, оборвать листики и добавить в соус. Филе вымыть, обсушить и разделить на 4 куска. Сбрызнуть оставшимся лимонным соком, посолить, поперчить. Обжаривать рыбу в разогретом растительном масле в сковороде с глубоким дном по 3-4 минуты с каждой стороны. Выложить на свеклу, украсить по желанию веточками пряных трав и подавать к столу.

Вместо эстрагона можно использовать укроп.

СЫРНЫЙ РУЛЕТ «НАСЛАЖДЕНИЕ»

Основа: 300-400 г твердого сыра. Начинка: 10 г отварного мяса курицы, 100 г творога, 1-2 измельченных зубчика чеснока.

Приготовьте начинку: курицу нарежьте кубиками, добавьте творог, орехи, чеснок и тщательно перемешайте (вместо этих продуктов можно использовать 100-200 г шампиньонов, поджаренных с луком).

Сыр нарежьте крупными кубиками, положите в кулек, туго перевяжите его и опустите в кипящую воду на 15 минут.

Выньте и на разделочной доске придайте сыру форму круга.

Сверху выложите начинку, сверните рулетом и зашипните «шов».

Поместите рулет в кулек и поставьте в холодильник минимум на один час. Затем достаньте, нарежьте кусочками и выложите на блюдо.

Украсить рулет можно майонезом, укропом, консервированным горошком, кукурузой, грецкими орехами.

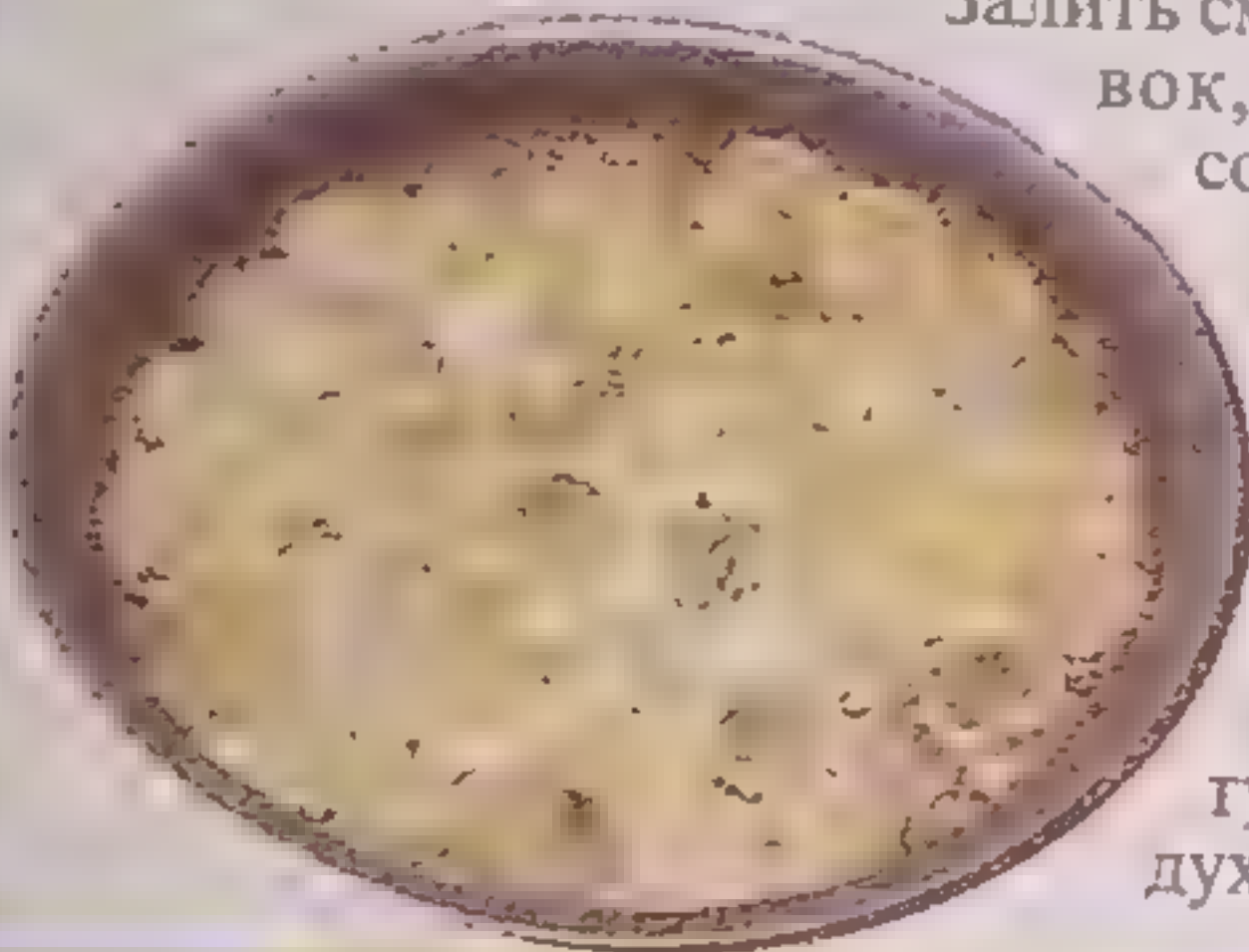
Ирина Алексимова:

Конечно, самый вкусный соус - голландский, но и в сливочном соусе овощи получаются очень недурственно. Овощи можно брать любые: цветную капусту, брокколи, стручковую фасоль, мелкую картошечку - кому что нравится.

СОСТАВ

500 г брюссельской капусты (или любых других овощей), 0,5 стакана сливок, сок из 1/3 лимона, 1/3 ч ложки соли, горсть панировочных сухарей.

Овощи отварить в подсоленной воде до готовности. Брюссельскую и цветную капусту, стручковую фасоль варить не более 10 мин, очищенный мелкий картофель варить 15-20 мин. Воду слить и овощи выложить на сковороду, желательно в один слой.



Залить смесью из сливок, лимонного сока и соли.

Сверху посыпать панировочными сухарями. Поставить в разогретую до 220°C духовку и запе-

кать до зарумянивания панировочных сухарей (не допуская полного выкипания соуса).

Из этого можно сделать суп.

В кипящий овощной бульон киньте картошечки и мелкой вермишельки, специи, плавленый сыр («Янтарь») и много петрушки.

good-cook.ru

"ОВОЩИ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ"

МАСКИ от ПРОБЛЕМ

Эта маска хорошо увлажняет и питает кожу.

1 столовая ложка творога, 1 столовая ложка горячего молока, 1 чайная ложка оливкового масла, 1 чайная ложка морковного сока.



Творог растереть с горячим молоком, добавить сок моркови и оливковое масло, все перемешать, нанести густым слоем на лицо, остатки - на кисти рук, шею. Через 20 минут маску смыть теплой водой.

Маска предназначена для увядающей кожи.

1 чайная ложка пчелиного воска, 1 столовая ложка оливкового масла, 1 чайная ложка сливочного масла, небольшой кусочек красного стручкового перца.

Перец мелко порезать, затем хорошо размять до кашицы, размешать с оливковым маслом, пчелиный воск растопить и соединить со сливочным маслом, затем все смешать между собой и нанести на кожу лица на 15 минут, смыть теплой водой. После этой маски кожа слегка должна покраснеть.

Эта маска рекомендуется для пористой кожи, обладает сильнодействующим эффектом.

1 ломтик черствого ржаного хлеба, 50 граммов кислого молока.

Ржаной хлеб размять руками до крошки, залить молоком, полученную кашицу нанести на лицо. Смыть через 20 минут прохладной водой.

Раскатанное тесто легко переложить на противень если наверхнуть его на скалку и развернуть на противне.

РАГУ ИЗ ФИЗАЛИСА

Физалис - 500 г, репчатый лук - 200 г, морковь - 200 г, белые корни - 100 г, растительное масло - 100-150 г, соль, зелень и специи - по вкусу.

На растительном масле обжаривают очищенные и ошпаренные в горячей воде плоды физалиса, размельченный репчатый лук, морковь и белые корни (петрушка, сельдерей), все смешивают, добавляют соль, сахар, черный молотый перец, лавровый лист, размельченный чеснок, зелень укропа и петрушки, снова тщательно перемешивают и подогревают. Потребляют в охлажденном виде.

ОВОЩИ С САЛОМ ПО-ДАТСКИ

Капуста савойская - 200 г, картофель - 320 г, морковь - 120 г, лук-порей - 120 г, сало (шпик) - 200 г, лук репчатый - 240 г, масло растительное - 80 г, перец молотый черный - по вкусу, тмин - по вкусу, соль.

Морковь нарезают вдоль, лук-порей нарезают кусочками по 2 см, савойскую капусту разделяют на мелкие части, картофель очищают и нарезают кубиками; все овощи обжаривают в растительном масле, затем перекладывают в сотейник, приправляют солью, черным молотым перцем, добавляют крупно нарезанный репчатый лук, измельченные листочки тмина, сверху кладут куски мяса или сала (шпик), вливают воду и тушат в жарочном шкафу в течение 1 часа.

ИКРА ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ

Огурцы соленые - 500 г, лук репчатый - 2-3 луковицы, томат-пюре - 1 ст.л., масло растительное - 1 ст.л., соль, перец черный молотый - по вкусу.

Мелко изрубите соленые огурцы, из полученной массы отожмите сок. Поджарьте на растительном масле мелко нарезанный репчатый лук, добавьте измельченные огурцы и продолжайте жарить на слабом огне в течение получаса, затем положите томат-пюре и все вместе жарьте еще 15-20 минут. За минуту до готовности заправьте икру молотым перцем. Таким же образом можно приготовить икру из соленых помидоров.

ЩАВЕЛЬ С ОРЕХАМИ

Рубленый щавель и молодая сныть - по 2 ст.л., яйцо - 1 шт., грецкие орехи - 2 шт., вода - 1/2 стакана, растительное масло - 1 ст.л.

Щавель измельчить с листьями сныти. Яйцо сварить. Ядра грецких орехов истолочь в массу. В кипящую воду положить щавель, сныть и слегка проварить. Охладить их, добавить яйцо, орехи и масло.

В КОПИЛАКУ

САЛАТ ИЗ КЛЮКВЫ

Клюква - 2-3 стакана, морковь - 1-2 шт. или брюква - 1/2 шт., репа - 1-2 шт., сельдерей - 1 корень, сахар - по вкусу.

Клюкву промыть, размять деревянной ложкой, заправить сахаром. Добавить тертую морковь, брюкву, репу, сельдерей.

КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ

Морковь - 800 г, масло сливочное - 60 г, манная крупа - 1/2 стакана, яйцо - 1 шт., молоко - 3/4 стакана, творог - 200 г, сухари панировочные - 1/2 стакана, сметана - 1 стакан, соль - по вкусу.

Очищенную морковь нашинковать соломкой или натереть на крупной терке, сложить в кастрюлю, влить молоко, добавить масло и под крышкой на слабом огне припустить до полуготовности. В эту же кастрюлю, помешивая морковь, всыпать манную крупу и довести массу до готовности. Затем ее охладить до 60 °С, добавить яйцо, протертый творог, заправить сахаром и перемешать. Из полученной массы сформировать котлеты, обвалять их в сухарях и поджарить на разогретой сковороде со сливочным маслом. Готовые котлеты выложить на блюдо, отдельно подать сметану.

ЗЕЛЕННЫЕ ЩИ

2 л воды, 3 картофелины, хороший пучок крапивы (около 200 г), 200 г щавеля, 150 г зеленого лука, соль, зелень по вкусу, 2-3 яйца.

Молодую крапиву промыть, ошпарить кипятком и порезать. Предварительно сварить в небольшом количестве воды нарезанный картофель, затем опустить в бульон крапиву, рубленый щавель, зеленый лук и варить до готовности (приблизительно 10 минут).

Готовые щи разлить по тарелкам, добавив в каждую половину сваренного вкрутую яйца и зелень укропа.

ВЕСЕННИЙ СУПЧИК

400 г шпината, 4 больших листа черемши, 100 г лука-шалот, 40 г сливочного масла, 1/2 л куриного бульона, 250 г рассыпчатого картофеля, соль, перец, тертый мускатный орех, 2 ст. ложки густой сметаны или вареное яйцо.

Листья крапивы обдать кипятком. Черемшу нарезать соломкой. Лук-шалот порезать кубиками, обжарить до прозрачности. Добавить половину листьев крапивы, немного потушить. Залить бульоном и довести до кипения. Картофель порезать кубиками, положить в бульон и варить 20 мин. Добавить оставшиеся крапивные листья.

В копилку

СУП ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Вода - 1 л, маргарин - 120 г, репчатый лук - 100 г, мука - 120 г, квашеная капуста - 1 кг, шпик - 200 г, колбаса - 400 г, сметана - 200 г, соль, сахар, перец, зелень, лимонный сок.

В готовый бульон кладут квашеную капусту, обжаренный шпик, колбасу. Заправляют мукой и пассерованным репчатым луком. Добавляют лимонный сок, соль, перец, сахар. Подают к столу со сметаной.

СУП ИЗ ЛИСТЬЕВ БОРЩЕВИКА

Картофель - 75 г, морковь - 10 г, борщевик (листья) - 100 г, кислица - 15 г, репчатый лук - 15 г, сливочное масло - 5 г, мясной бульон или вода - 280 г, соль, специи.

В кипящий бульон или воду кладут картофель, доводят до кипения, добавляют пассерованные морковь и лук и варят до готовности. За 5-10 мин. до окончания варки кладут нашинкованные листья борщевика и кислицы, соль, специи.

ЧЕСНОЧНЫЙ СУП

Оливковое масло - 2 ст.л., чеснок - 24 зубчика, куриный (или говяжий) бульон - 1 л, зелень - 1 пучок, мускатный орех (тертый) - щепотка, соль, перец - по вкусу, яйцо (желток) - 3 шт., хлеб (кусочки) - 6-8 шт., укроп - по вкусу, тертый пармезан.

Обжарить на оливковом масле чеснок. Добавить в бульон пучок зелени, мускатный орех, посолить и поперчить. Довести до кипения, закрыть крышкой и держать на слабом огне 20 минут. Слегка взбить желтки, добавить остатки бульона, довести до кипения, непрерывно помешивая, но не кипятить, снять с огня.

Намазать маслом, на котором жарился чеснок, кусочки хлеба с двух сторон и разложить в нашки. Добавить смесь желтков в суп, не переставая помешивать. Разлить содержимое в чашки, посыпать укропом. Пармезан подать отдельно.

СУП ИЗ УКРОПА

Кости - 300 г, овощи - 250 г, яйцо (желток) - 1-2 шт., сметана - 1/2 стакана, мука - 40 г, соль, укроп (молодой рубленый) - 3 ст.л., вода - 1,75 л.

Сварить бульон из костей и овощей, процедить, заправить мукой, разведенной в холодном бульоне, прокипятить. Желтки растереть с маслом, развести в 1/8 л горячего супа, влить в суп.

СУП ИЗ ШАВЕЛЯ И СВЕКОЛЬНОЙ БОТВЫ

Свекольная ботва - 1 кг, щавель - 1 большой пучок, огурцы, лук, укроп, редис - по вкусу, яйца - 2 шт., сметана, горчица - по вкусу.

Свекольную ботву промыть, залить 2 л горячей воды и варить 10-15 минут, затем добавить промытый, нарезанный щавель и варить еще около 10 минут.

После этого шумовкой доставать зелень, пропустить ее через мясорубку и смешать с процеженным и остуженным отваром.

Нарезать огурцы, лук, укроп, редис, отваренные вкрутую яйца и сложить все это в супник, затем добавить сметану, горчицу, залить отваром с зеленью и размешать.

ЗЕЛЕНый САЛАТ

Зелень, 2 вареных яйца, 1 луковица, простокваша (масло подсолнечное), соль, перец. Заправка: 1 ст. ложка простокваши, перец и соль по вкусу.

Две горсти зелени (одуванчик, крапива, мята перечная, огуречник, щавель, укроп, петрушка, зеленый лук) мелко порезать, добавить нарезанные яйца и нашинкованную луковицу.

САЛАТ ПО-ГРУЗИНСКИ

40 г крапивы, 25 г ядер грецких орехов, 25 г репчатого лука, 15 г кинзы, соль, перец.

Крапиву закладывают в кипящую подсоленную воду (20 г на 1 л воды) на 3 минуты, откидывают на дуршлаг, дают воде стечь, мелко нарезают. Ядра грецких орехов толкут с солью. Добавляют мелко нарезанный репчатый лук и мелко нарезанную зелень кинзы. Все перемешивают, солят и перчат по вкусу.

САЛАТ ИЗ КРАПИВЫ, ШАВЕЛЯ И ЗЕЛЕНОГО ЛУКА

50 г крапивы, 20 г щавеля, 10 г листьев одуванчика, 15 г зеленого лука, 1/2 яйца, 10 г редиса, 20 г майонеза или растительного масла, соль по вкусу.

Зелень порезать, смешать с мелкорубленным вареным яйцом, заправить майонезом, выложить в салатник горкой.

Украсить кружочками редиса и дольками вареного яйца.

ГЛАЗИРОВАННАЯ ПОДДЕЛКА

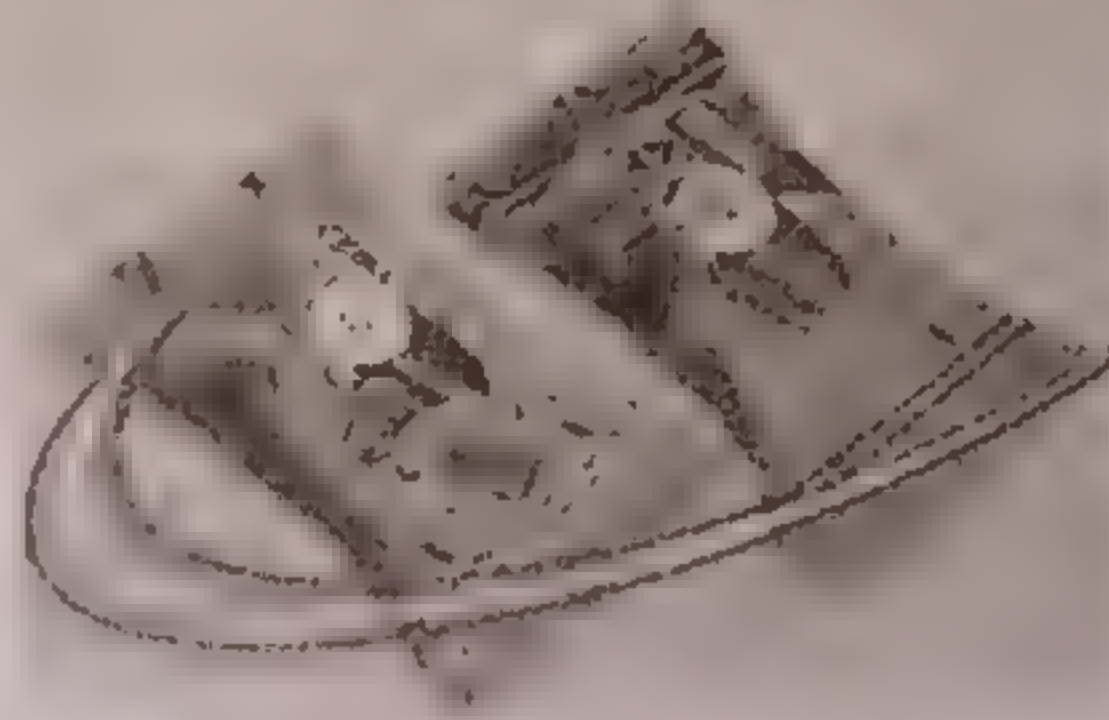
Сегодня в погоне за быстрой прибылью подделывается все. К примеру, обычный глазированный сырок. Технология его изготовления в подпольных условиях проста до изумления. Берется творожная масса, в которую для увеличения объема добавляется все, что имеет схожий цвет, но стоит дешевле творога. Хорошо еще, если это будет обычный сахар, который дешевле творога в три раза.

В массу для вкусовой и визуальной схожести с оригиналом кладутся пищевые добавки, химические усилители вкуса и красители. Например, так называемые искусственные эмульгаторы сделают любой, самый дешевый и залежавшийся творог нежным и «свежим», но они крайне вредны для здоровья человека.

Причем факт подделки, как правило, обнаруживается

только дома, за трапезой. Последствия насыщения организма химией, суррогатами и антисанитарно произведенным молочным продуктом дают о себе знать очень скоро, в лучшем случае несварением.

Как уберечь себя от атаки, например, творожных пиратов? Для этого существует несколько несложных правил. Во-первых, оцените творожный глазированный сырок в неохлажденном виде. Если он при комнатной температуре становится слишком мягким, теряет форму, «шоколад» превращается в жидкую субстанцию, а творог просто течет, перед вами, безусловно, подделка, какой бы то



варный знак на обертке ни красовался. Во-вторых, всегда покупайте сырки того производителя, завода или комбината, который выпускает целую ассортиментную линию молочной продукции. Это служит доказательством того, что производство имеет замкнутый цикл и использует только качественное собственное сырье.

Сергей МИРОВ, г. Ярославль



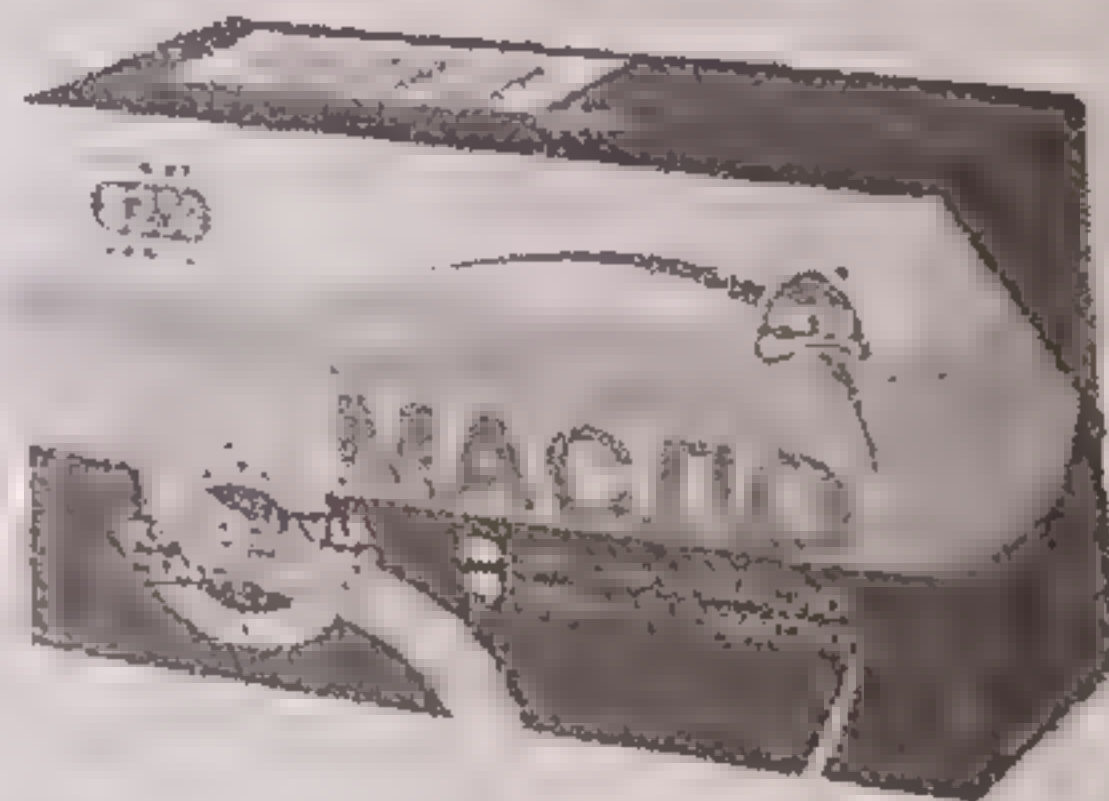
МАСЛО ДОЛЖНО БЫТЬ МАСЛЯНЫМ

Как же простому, неискушенному потребителю определить, где натуральное коровье масло, а где его заменитель?

Оказывается, есть несколько параметров, на которые следует ориентироваться при выборе масла. В первую очередь необходимо знать, что все сливочное масло выпускается только в соответствии с ГОСТ 37-91, который обязательно должен быть указан на упаковке. Кроме того, ни на каких молочно-растительных смесях не должно присутствовать слово «сливочное», а технологические особенности производства и новые компоненты должны быть указаны на упаковке. Кстати, некоторые производители сделанного с учетом всех технических условий масла, чтобы создать иллюзию натуральности, «рисуют» на упаковке коров или используют

цветовую гамму, похожую на ту, что в упаковке сливочного масла. Здесь нужно быть внимательнее, чтобы не дать ввести себя в заблуждение.

Упаковка также имеет значение. Сейчас масло пакуется либо в пергамент, либо в фольгу. И выигрывает фольга. В фольге масло вдвое дольше хранится - 20 суток при температуре 3 градуса и ниже вместо 10 суток в пергаменте. К тому же тем производителям, которые выдают за сливочное масло обычный маргарин, фольгу подделать труднее, чем пергамент, - фольга материал недешевый, да и отследить по ней преступников проще. А вообще лучше по возможности покупать сливочное масло одного и того же фасовщика и изготовителя. Таким образом, отличить натуральное сливочное масло от подделки не так уж и слож-



но. Ну а если все вышеупомянутые доводы в пользу масла вас не убедили и в погоне за фигурой вы сменили любимое масло на мягкий маргарин, чтобы снизить количество холестерина и защитить свои сосуды? Сливочное масло уж точно полезнее маргарина. В отличие от легких масел-маслозаменителей натуральное коровье масло - продукт уникальный. Оно богато витаминами, кальцием и содержит вещества, необходимые для строения клеток. Настоящее масло никогда не станет причиной изжоги.

Татьяна РУМЯНЦЕВА,
«Вече Твери»

Белок хорошо взбивается если он свежий и охлажденный. Это делать лучше в прохладном месте.

АНЕКДОТЫ

- Вам грибочков положить?

- Нет, спасибо, я грибы только собирать люблю!

- Как пожелаете! Могу и по полу раскидать.

Жирные пятна от осетрины или черной икры лучше всего не выводить. Оставьте их на память.

Особый шик по-русски - приехать сдавать на права за рулем своего автомобиля.

Звонок на радио:

- Включите, пожалуйста, специально для моей девушки Лены песню «Я люблю тебя, Марина, все сильнее день ото дня!»

- Вася, а почему твоя сестра решила стать стоматологом?

- А ей нравится, когда мужики смотрят на нее открыв рот и вытаращив глаза!

Жизнь - замкнутый круг: живешь - выпить хочется, выпил - жить хочется.



: У меня пирожки с капустой...
: А у меня с луком и яйцами!

Двое Новых Русских на пляже на лазурном берегу моря. У одного из них ласты на руках.

- Братан, ты че? Ласты на руки напялил?

- Да, шобы распальцовку не нарушать во время плавания!

- Что с тобой случилось?

- Террористы... Они захватили мой желудок и требуют пива.

Объявление в столовой:
«Ложек НЕТ!»

Если на вас упало яблоко, то

удирайте как можно скорее - яблоня от яблока недалеко падает.

Жена играет на скрипке.
Муж:

- Ну ладно, прекрати! Куплю тебе новое платье!

В клубе дзюдо. Тренер говорит молодой даме:

- Сколько же можно повторять, что вы должны воспрепятствовать попытке бросить вас на пол, а вы за-таскиваете меня на себя.

Скупой покупатель уже довольно долго стоит в магазине, выбирая вешалку для одежды.

- А еще дешевле нет?

- Есть. Гвозди в соседнем отделе!

- Третий день не хочется работать, что бы это значило?

- Наверное, сегодня среда.

Инструктор по прыжкам с парашютом в самолете:

- Первый пошел, второй пошел, третий пошел. Парашютики не забываем, не забываем...

МЕДИЦИНА • КРАСОТА • ЗДОРОВЬЕ

СЕМЕЙНЫЙ ЛЕКАРЬ

Дорогие читатели «Семейного лекаря». Поздравляем Вас со светлым праздником Пасхи Христовой! Желаем вам крепкого здоровья и пусть вас хранит Крест Господень.

А в номере мы рассмотрим следующие темы.

Сердечные недомогания. Как сберечь свой «мотор», что для этого нужно делать, а что не нужно. И подробно рассмотрим инфарктную ситуацию, а именно: меры, которые необходимо принять до приезда скорой.

О чем вам говорит заголовок «Доколе терпеть в желудке боли». Ну те, кого подобные страдания одолевают, наверняка поняли смысл статьи под этим заголовком. А найти вы ее сможете на 7 странице.

В рубрике «Нетрадиционная медицина» речь пойдет о лечении при помощи минеральной воды. Об этом на 17 полосе. А на 29 вас ждет весенняя аптека.

родная УСАДЬБА

Огород у дома - это почти всегда небольшой участок земли, на котором одновременно растут десятки разных овощных, цветочных, декоративных культур, множество сорных растений, и обычно им бывает весьма тесно. Как добавить простора, сделать многоуровневую грядку, читайте в свежем номере «Родной усадьбы».

Начинается новый посевной сезон, а значит, и борьба с вредителями и болезнями растений. Как «забыть» про паршу на яблонях и «отвоевать» картофель у медведки, мы расскажем вам в «Усадьбе».

А еще вы сможете прочитать много интересного о том, как выращивать огурцы под пленкой, увеличить урожай лука и придать своей квартире весенний вид.

ЕСЛИ ЖЕЛУДКУ НЕ ХОЧЕТСЯ "ЖИТЬ"...



ПОДОРОЖНИК

При обострении язвы желудка или двенадцатиперстной кишки хорошо помогает отвар овса. Предварительно тщательно его промыть и высушить.

- стакан овса перемолоть на кофемолке. Всыпать в 2,5 литра кипящей воды и убавить огонь. Периодически помешивая, варить на маленьком огне (томить) 45 минут. Отжать через несколько слоев марли. Пить в теплом виде по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 15-20 минут до еды. Если боли исчезли, отвар овса можно пить пос-



КАЛЕНДУЛА

ле еды. Держать в холодильнике.

- 1 стакан свежих листьев подорожника залить 2 стаканами кипятка.

- Настаивать до охлаждения. Процедить. Пить по 1/4 стакана несколько раз в день за 30 минут до еды.

- Свежие листья подорожника можно измельчить на мясорубке. В полученную пасту добавить равное количество кипяченой воды. Перемешать. Отжать сок.

Пить по 1/3 стакана 3-4 раза в день. Паста из подорожника (без воды) также обладает прекрасным витаминным и лечебным свойствами.

Подорожник, как и все лекарственные растения, следует собирать вдали от дорог - на полянах.

- 1 столовую ложку свежего или 1 чайную сухого корня лопуха залить 1 стаканом кипятка. Настаивать ночь. Утром процедить. Пить несколько раз в течение дня в промежутках между приемами пищи.

Отличным лечебным свойством обладает настойка из алоэ. Особенно для только что возникшей язвы или для профилактики и лечения хронической язвы.

- Взять 500 г листьев или весь 3-5-ти годичный цветок, 2 недели не поливать.

Перед тем как срезать, листья хорошо вытереть. На 5 дней положить в темное, прохладное, хорошо проветриваемое место. Затем перекрутить на мясорубке, добавить 500 г меда, разогретого на водяной бане до 50-60 С, и 0,5 литра натурального красного вина. Слить все в посуду из темного стекла и плотно закрыть. Настаивать в прохладном месте 7 дней.

Режим приема: 1-я неделя - по



АЛОЭ

1 чайной ложке 3 раза в день за час до еды; 2-я неделя - по 1 столовой ложке; 3-я неделя - по 2 столовые ложки.

Курс лечения - три недели.

Одним из наиболее древних способов является лечение язвы цветами календулы. 1 столовую ложку свежих или сухих цветов залить стаканом кипятка. Настаивать до остывания. Пить за 30 минут до еды 4-5 раз в день.

Курс лечения не определен и строго индивидуален.

- Лист эвкалипта. 1 столовую ложку залить 0,5 литра кипятка, довести до кипения, остудить, процедить. Пить по четверти стакана 6-7 раз в день за 20-30 минут до еды.

- Можно приготовить смесь из пищевого желатина (1 столовая ложка), сахара (3 столовые ложки), молока (1 стакан) и сливочного масла (1 столовая ложка). Смесь принимать по 1 чайной ложке несколько раз в день за 15 минут до еды. Желатин приготовить заранее по имеющейся на упаковке инструкции.

При обострении язвенной болезни необходим отдых. Никакой физической и психической нагрузки, покой нужен и душе, и телу.

Светлана Ильина

Желтки с сахаром легче растираются слегка подогретыми.

ПРОСФОРА В ПРАВОСЛАВНОМ КУЛЬТЕ

Это пшеничный хлебец из крутого теста, употребляемый в так называемом таинстве причащения и в других религиозных обрядах. Название связано с существовавшим во времена раннего христианства обычаем приходить в храм с хлебом, вином и другими приношениями для надобностей культа, и для общей трапезы.

Просфора состоит из двух частей, которые изготавливаются из теста отдельно одна от другой и затем соединяются вместе, прилипая одна к другой. На верхней части ставится печать, изображающая четырехконечный равносторонний крест с надписями над перекладиной креста. Просфора, приготовленная из муки от зерен бесчисленного множества колосьев, означает и человеческое естество, состоящее из множества элементов природы, и человечество в целом, состоящее из множества людей. При этом нижняя часть просфоры соответствует земному (плотскому) составу человека и человечества; верхняя часть с печатью соответствует духовному началу в человеке и человечестве, в котором запечатлен образ Божий и таинственно присут-



ствует Дух Божий. Божие присутствие и духовное начало пронизывают собою все естество человека и человечества. что при изготовлении просфор отображается добавлением святой воды и дрожжей в воду. Святая вода знаменует при этом благодать Божию, а дрожжи - животворящую силу Духа Святого, дающую жизнь всякому созданию. Это соответствует словам Спасителя о духовной жизни, стремящейся к Царству Небесному, которую Он уподобляет закваске, положенной в муку, благодаря чему постепенно поднимается все тесто.

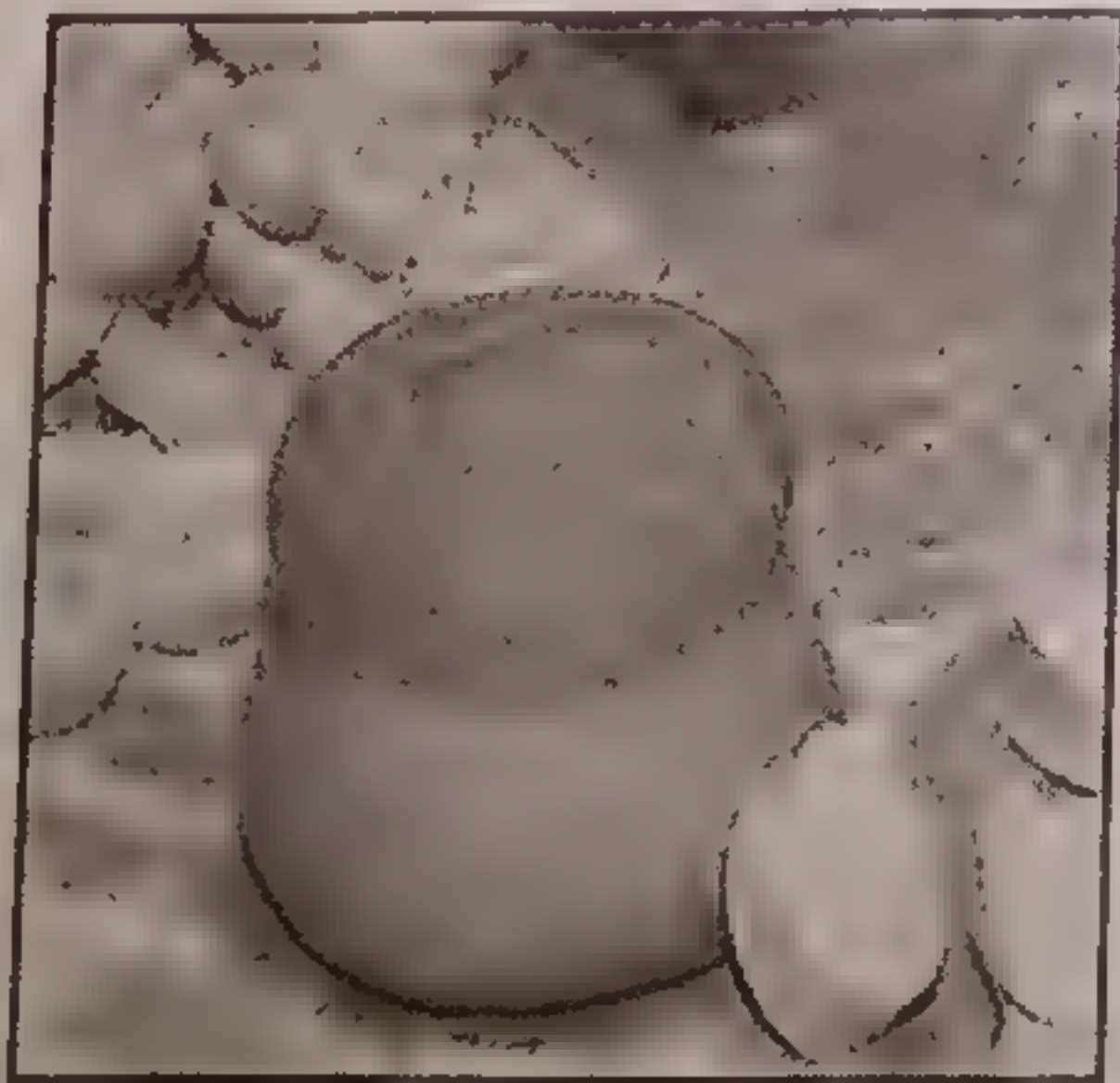
Разделение просфоры на две части видимым образом обозначает это невидимое разделение естества человека на плоть (мука и вода) и душу (дрожжи и святая вода), находящиеся в неразрывном, но и неслитном единстве, почему и изготавливаются верхняя и нижняя части просфоры отдельно одна от другой, но затем соединяются так, что становятся одним целым.

Печать на верхней части просфоры обозначает видимым образом невидимую печать образа Божия, проникающего все естество человека и являюще-

гося высшим началом в нем. Такое устройство просфоры соответствует устройству человека до грехопадения и природе Господа Иисуса Христа, восстановившего в Себе это нарушенное грехопадением устройство. Просфора поэтому является также знаменем Господа Иисуса Христа, соединившего в Себе Божественную и человеческую природу.

Просфора делается круглой в знак вечности Христа и человечества во Христе, вообще в знак того, что человек сотворен для вечной жизни. Нетрудно видеть, что просфора знаменует также творение Божие в единстве небесной и земной областей бытия и небесную и земную полноту Церкви Христовой.

Мудрость устройства просфоры позволяет ей быть и символом Церкви, и восстанавливаемой в ней через причастие Христу Богозданной человеческой природы. Просфоры в основном являются знаменем обоженной твари, знаменем Церкви, как вечного Царства Божия, частицей которого стремится стать человек, приносящий просфору, и чего он желает тем, за кого вынуты из нее частицы.



Соду перед употреблением лучше развести водой, или тщательно перемешать с мукой.

НАПИТКИ, НА КОТОРЫЕ НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

Овощи у всех народов пользуются заслуженной любовью и популярностью.

Овощи употребляются человеком с глубокой древности как продукты питания и как лечебное средство. За последние десятилетия наш режим питания претерпел значительные изменения: мы стали есть больше мяса, рыбы, других продуктов, т. е. стали получать больше белковых веществ, углеводов, жиров. В связи с этим резко повысилось количество получаемых нами калорий. Но тут назрел следующий парадоксальный момент: питание наше стало полноценнее, а последствия этого порой отрицательные. Бесконтрольное потребление высококалорийной пищи привело к большому увеличению количества людей с повышенным весом тела. Одной из причин подобного положения является тот факт, что в нашем современном питании зачастую не хватает витаминов и минеральных веществ. И тут нам могут помочь овощи, в частности овощные соки, в которых переходят все полезные вещества свежих овощей. Кроме натуральных овощных соков разработано множество разнообразных рецептов для приготовления напитков, в которых овощи сочетаются с различными плодами и ягодами.



СВЕКОЛЬНЫЙ НАПИТОК С ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ

Свеклу моют, очищают, натирают на мелкой терке. Ягоды черной смородины перебирают, моют, очищают, измельчают (толкут). Смесь свекольной массы (75%) и черносмородиновой (25%) заливают холодной кипяченой водой из расчета на 1 кг массы 0,5 л воды и настаивают 1,5 ч. Затем сок отжимают, добавляют сахар, подогревают до 75 градусов и разливают.

Свекла - 750 г, черная смородина - 250 г, сахар - 50 г.

НАПИТОК ИЗ МОРКОВИ, ЛИМОНА И МЕДА

Морковь очищают щеткой, натирают на мелкой терке, отжимают сок, размешивают с холодной кипяченой водой, приправляют по вкусу солью, лимонным соком, медом. В приготовленный напиток можно добавить мелко нарубленную зелень укропа.

Морковь - 1 кг, вода - 1,5 стакана, натуральный мед - 2 столовые ложки, лимонный сок, соль - по вкусу, зелень укропа.

НАПИТОК ИЗ МОРКОВИ И СЕЛЬДЕРЕЯ

Морковь и сельдерей моют, очищают, ополаскивают. Отжимают сок.

Смешивают сок с водой, приправляют по вкусу солью, сахаром и лимонной кислотой. Добавляют мелко нарубленную зелень петрушки.

Морковь - 500 г, сельдерей - 500 г, вода - 1 стакан, соль, сахар, лимонная кислота, зе-

лень петрушки.

НАПИТОК ИЗ МОРКОВИ И СОКА КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Морковь тщательно моют, очищают, ополаскивают, натирают на мелкой терке. Отжимают сок, размешивают с соком квашеной капусты, добавляют мелко нарубленный чеснок и зеленый лук. Приправляют по вкусу солью и сахаром, тщательно размешивают. Напиток можно приготовить и без чеснока.

Морковь - 750 г, сок квашеной капусты - 2 стакана, чеснок - 1/2 дольки, мелко нарубленная зелень лука - 1 столовая ложка, соль, сахар.

НАПИТОК ИЗ ТЫКВЫ И СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ

Тыкву моют, очищают, ополаскивают, натирают на терке, отжимают сок. Огурцы очищают, натирают на терке. Сок тыквенный смешивают с огуречной массой и рассолом. Все хорошо размешивают и приправляют по вкусу солью, сахаром и перцем.

Этот напиток для детей готовят без перца.

Тыква - 1 кг, соленые огурцы - 3 шт., огуречный рассол - 1 стакан, соль, сахар, перец.

→ Глазированное изделие долго не черствеет и лучше сохраняется. ←

ДЕЛИКАТЕСЫ ДЛЯ ГАСТРИТА

Основная цель диеты при гастрите - создать страдающей слизистой оболочке желудка максимально комфортные, щадящие условия.

8.00 - два яйца всмятку, 300 г протертой молочной гречневой каши, стакан молока.

11.00 - стакан протертого компота из сухофруктов, 30 г белых или бисквитных сухариков.

14.00 - 400 мл протертого картофельного супа на слабом говяжьем или телячьем бульоне, 100 г мясных паровых котлет, 150 г морковного пюре на сливочном масле, 150 г лимонного желе, стакан некрепкого чая.

17.00 - стакан отвара шиповника, ломтик подсушенного белого хлеба.

19.00 - 100 г рыбных паровых котлет, 200 г картофельного пюре с растительным маслом, стакан фруктового киселя с сухариком.

21.00 - стакан молока.

Вся пища должна быть теплой, 30-40 градусов. Горячее и холодное - запрещено.

Ко всем блюдам разрешается добавлять приправы, не раз-

дражающие желудок. Наилучшим образом зарекомендовали себя популярные, нежно действующие специи - укроп, петрушка и сельдерей. Мелко нарезав, их добавляют в кушанье непосредственно перед подачей на стол.

В перерывах между приемами пищи полезно пить овощные, фруктовые и ягодные соки с учетом сезона и их переносимости. Сначала каждый сок пробуют в дробных дозах - по 1-2 чайных ложки. Если не появились неприятные ощущения, порцию увеличивают до 2-3 столовых ложек, а в последующем до 1/2 стакана за один раз. Температура сока - не ниже 22 градусов. Одновременно рекомендуется принимать минеральные воды.

Употребляют воду теплой, 30 - 40 градусов, по 50 - 100 мл за полтора часа до еды. Если изжога и отрыжка продолжают, минеральную воду принимают в том же количестве после еды, без газа.

Обычно рекомендуют трехразовый прием минералки, связанный с основными в течение дня трапезами. Но лучше получить рекомендации врача. Иногда, для скорейшего исчезновения неприятных симптомов, назначают дополнительные порции воды - по 50 мл.

Длительное соблюдение диеты иногда тяготит «монотонностью» блюд. Вот несколько рецептов, которые помогут приятно разнообразить меню диетического питания.

ЛИМОННОЕ ЖЕЛЕ

В кипящей воде растворить сахар, положить тонко срезанную с лимона цедру и настаивать 15 минут. Из лимона отжать три чайных ложки сока, влить его в настой и добавить



предварительно замоченный желатин. Размешивая, немного подогреть, процедить, разлить в формочки и поставить на холод. После застывания внести в комнату, чтобы перед подачей на стол желе успело согреться.

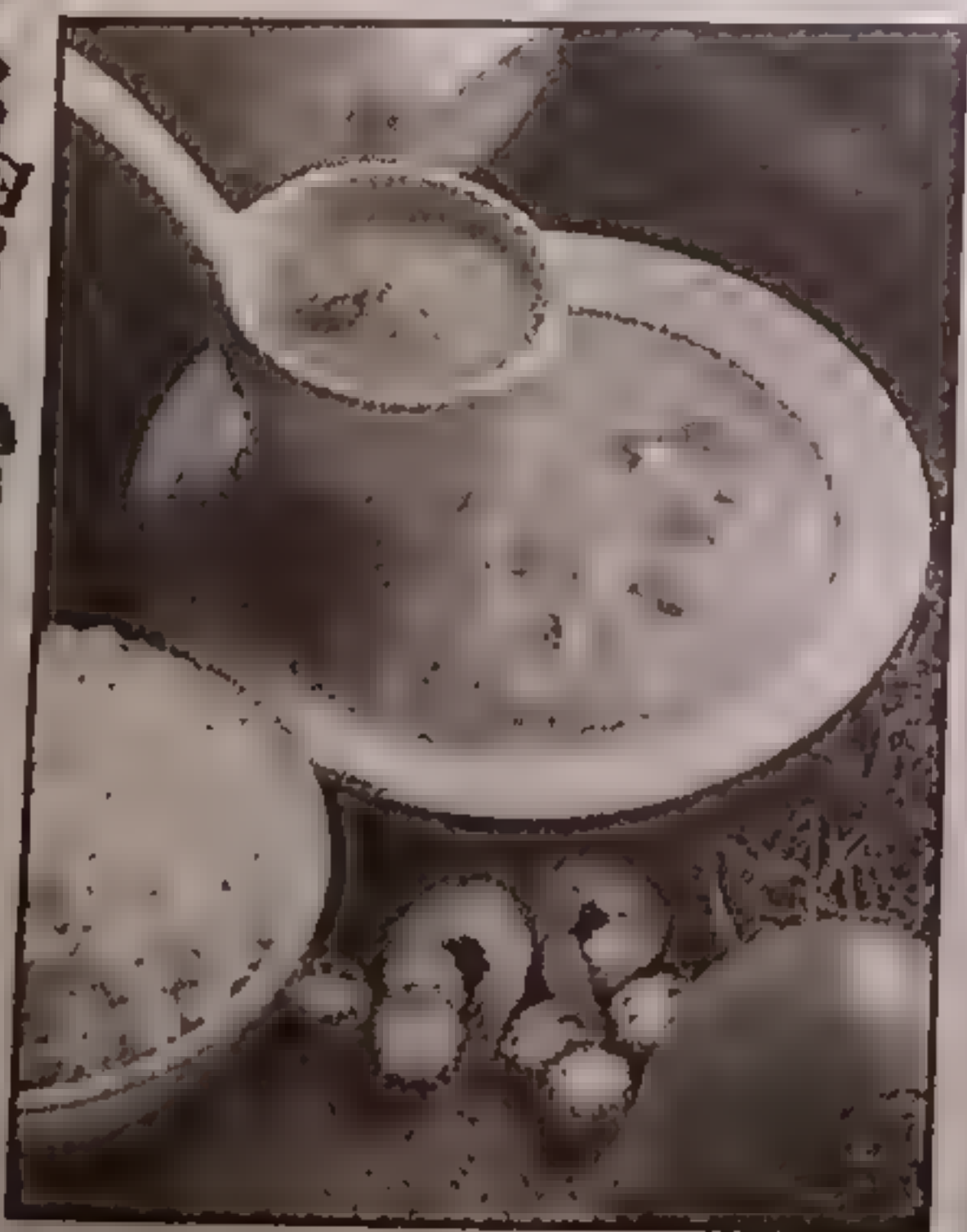
Сахара - 20 г, желатина - 4 г, один лимон.

ЧЕСНОЧНАЯ КОЛБАСА

Мясо без жира и сухожилий три раза пропустить через мясорубку. Из мелкодробленого риса сварить на воде вязкую кашу. Половину каши выложить на плоскую, смоченную холодной водой тарелку слоем в палец толщиной и остудить. Оставшуюся кашу смешать с провернутым мясом, солью и мелкорастертым чесноком. Смесь выложить на марлю лепешкой толщиной в палец. Остывшую кашу вынуть из тарелки, нарезать тонкими полосками и положить на мясную лепешку. Завернув в марлю, свернуть лепешку в виде колбасы и сварить на пару. Готовую колбасу вынуть из марли и смазать маслом.

На 100 г мякоти говядины или телятины 15 г риса, 10 г масла, одна долька чеснока, 2 стакана воды, 2 г соли.

Вероника Кашинна



Торт с начинкой должен простоять не меньше чем полдня, чтобы приобрести соответствующий вкус.

КОГДА Я ЕМ...

Кормление ребенка из приятного ритуала превращается в мучение. Можно ли этого избежать? Да, если соблюдать правила застольного этикета для малыша и для мамы.

Мы вместе

«Мне купили высокий стул. Плохо, потому что мне теперь стало довольно трудно пачкать едой ее одежду и волосы. То ли дело, когда она держала меня на коленях...»

С. Бретт, «Исповедь маленького негодника»

Лучше приучать кроху есть вместе с вами где-то с девяти месяцев. Для этого:

1. Поставьте детский стульчик рядом с вашим стулом у обеденного стола - желательно, чтобы отныне это было его постоянное место.

2. Постарайтесь спланировать семейный распорядок дня так, чтобы хотя бы два кормления малыша совпадали по времени со взрослыми застольями.

3. Начинайте учить ребенка есть самостоятельно. Об этом подробнее. Конечно, ни от десятимесячного, ни даже от двухлетнего малыша не стоит ждать отличного владения ложкой и особой аккуратности. Так что:

- прежде всего запаситесь терпением;

- позаботьтесь о мерах предосторожности: если вы едите в комнате, покройте пол старой клеенкой или большим куском целлофана, приготовьте влажное и сухое полотенца, чтобы вытирать лицо и ручки ребенка, наденьте на него слюнявчик с рукавами или пластиковый нагрудничек с кармашком;

- если речь идет о ребенке до года, вначале предложите ему брать еду руками: положите на тарелочку ломтики сырой моркови или яблока, кубики сыра, вареную цветную капусту или брокколи - то есть такие заку-



ски, которые можно есть без приборов. Малыш наверняка заинтересуется хотя бы одним из предложенных лакомств и вскоре поймет, что чем активнее он действует, тем больше ему достается.

Освоив этот метод и улучшив свою координацию, он сможет учиться есть ложкой;

продолжая кормить свое чадо с ложечки, дайте ему в руку другую ложку, которой он сможет в свое удовольствие возиться в тарелке.

Еда - это

Если такой принцип станет для вас важнее сияющей чистоты, сбереженного времени, прибавки в весе и идеального послушания вашего малыша, вы избежите многих проблем. И скорее добьетесь всего вышеописанного.

Итак, что же нужно сделать, чтобы еда приносила удовольствие - и вам, и ребенку? Начнем с того, чего делать не надо:

- заставлять ребенка есть через силу. Это лишь привьет ему стойкое отвращение и к еде, и к самому процессу кормления.

- регулярно кормить с угрозами, под чтение книжки или включенный телевизор, обманом во время игры.

Во-первых, все это тормозит процесс пищеварения и даже если ребенок и проглотит какое-то количество пищи, ее переваривание будет нарушено. А во-вторых, о каком удовольствии от еды можно говорить, если вы вталкиваете ее как горькое лекарство - обманными маневрами.

- специально подслащивать блюда, чтобы сделать их более привлекательными для малыша. Это приведет к ухудшению аппетита, и кроме того, может вызвать проблемы со здоровьем.

- давать крохе слишком большие порции - так снижается интерес к еде.

- выставлять на стол все блюда сразу - ребенок может отказаться от необходимой ему пищи, сразу требуя десерта.

- жаловаться при ребенке на его плохой аппетит, капризы и отказы от пищи.

- хвалить юного едока за то, что он доел все до конца. Другое дело - похвалить малыша за то, что он правильно держит ложку, кушает аккуратно - то есть за его умения.

- постоянно ругать малыша, сопровождая каждый прием пищи мелочными придирками.

Юлия Колесниченко,
журнал «Няня»

Фруктовый пирог будет особенно сочным, если под фрукты положить слой творога.

МАЙСКИЕ ЗАБОТЫ



И на огородных грядках самая горячая пора: в начале мая продолжаем сажать редиску, щавель, ранний картофель, морковь, петрушка, горох, укроп, среднеспелые сорта белокочанной и цветной капусты, брокколи и др. В холодные парники высеем семена капусты среднего срока созревания. На корнеплодных грядках продолжается регулярный полив, рыхление почвенной корки и удаление сорняков. Удалять сорняки надо осторожно, чтобы не повредить слабые ростки моркови, петрушки и особенно свеклы.

Через 20-25 дней после всходов моркови делают первую подкормку. Вторую подкормку делают через 12 дней после первой, раствором коровяка (1 часть коровяка на 10 частей воды). С появлением двух-трех настоящих листочков делают первое прореживание на 2 см, через две-три недели - второе прореживание на 4-5 см с оставлением наиболее сильных растений.

Свеклу в период прорастания поливают регулярно один-два раза в неделю по норме 8-10 л на 1 кв. м. Первое рыхление делают через три-четыре дня после появления всходов, а в дальнейшем - через каждые 10-12 дней.

С посадкой лука-севка затягивать не следует и обычно, в средней полосе России сажают в начале - середине мая.

Первую подкормку лука де-

лают через 40-45 дней после посадки. Удобрения вносят в бороздки между рядами из расчета 1 л на погонный метр бороздки. Вторую подкормку делают примерно через месяц раствором коровяка с добавлением 20 г суперфосфата и 10 г калийной соли на ведро раствора, той же нормой. Внесение удобрений совмещают с поливами. На первых порах лук нуждается в больших количествах влаги, нужны обильные поливы раз в неделю.

Для защиты капусты и редиса от крестоцветной блошки опрыскиваем настоем уксуса (0,5 л уксуса на 5 л воды). В середине мая можно посеять под пленку арбуз и дыню.

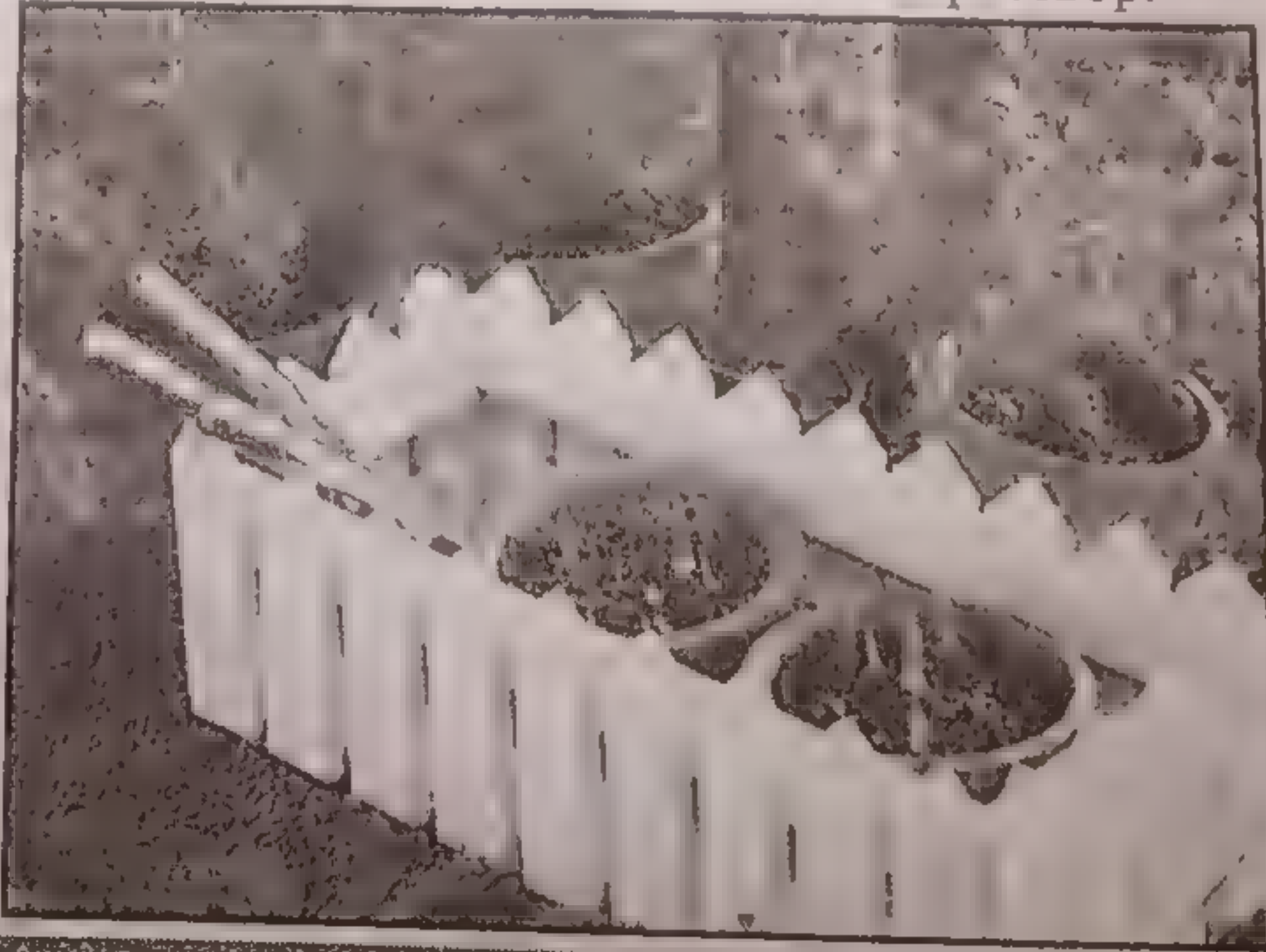
В средней полосе России томаты (помидоры) высаживают в пленочные теплицы в первой декаде мая, а в открытый грунт - в конце мая-первой декаде июня. Посадка выполняется по существу одинаково, разница заключается в уходе. К моменту высадки рассада должна иметь семь-восемь листьев, половина растений зацветает. Рассаду сажают в два ряда, расстояние между рядами 60-70 см, между растениями в ряду 35-40 см. Лунки выкапывают на глубину 25-30 см, на дно кладут 300-400 г перегноя, 7-10 г суперфосфата и горсть золы, заливают теплой водой и тщательно перемешивают с землей. В эту жижу опуска-

ют рассаду вместе со стаканчиком вертикально или наклонно верхушкой к северу. Все нижние листочки обрывают, оставляя только один лист перед цветочной кистью. Лунку засыпают ранее вынутым грунтом, оставляя на поверхности поливную ямку глубиной 3-4 см. Поскольку в мае еще бывают заморозки, то после посадки растения надо укрыть пленкой-туннельной, а при посадке в теплицу - поставить дуги, а пленку положить сбоку и накрывать грядку только при похолодании или угрозе заморозка. Поначалу рассаду помидоров не поливают, а спустя 10-12 дней, после высадки поливы делают регулярно через 7-10 дней по 0,5-1 л на растение.

С высадкой рассады перца спешить не надо: заморозки его могут погубить даже под пленкой.

В начале месяца высаживают ранние сорта картофеля, в середине - средние и среднепоздние.

Если растения развиваются плохо, их опрыскивают стимуляторами роста (например, эпином), подкармливают азотосодержащими удобрениями: мочевиной (2 ст. ложки на 10 л воды), или раствором свежего коровяка (1:10), или раствором навозной жижи (1:3-4), или мочой животных (1:8-10). Чем моложе растения, тем менее концентрированным делают раствор.



Фрукты посыпают сахаром в конце приготовления, иначе они будут выделять слишком много сока.

Кулинарный гороскоп



На этой неделе вам стоит воплотить в жизнь свои сокровенные планы и замыслы. В понедельник постарайтесь не принимать скоропалительных решений. В субботу не стоит создавать конфликтных ситуаций. Даже если вы правы, скорее всего, победа достанется не вам. Спокойная обстановка в воскресенье будет способствовать раскрытию вашего творческого потенциала.



На этой неделе у вас появится возможность разобраться с возникающими сложными ситуациями. В понедельник постарайтесь плавно войти в рабочий ритм. Вторник будет на редкость удачным днем. В четверг найдутся силы для воплощения самых смелых решений. В воскресенье выбирайтесь в гости к друзьям.



В начале недели вы способны молниеносно решить большинство тех проблем, которые перед вами возникнут. Необходимо слушать свой внутренний голос. Во второй половине недели важно любой ценой избегать конфликтов с партнерами по работе или бизнесу. В выходные дни могут возникнуть проблемы в семейной жизни. Придется собраться с силами и временно отойти на ранее занятые позиции.



На этой неделе важно планировать свои действия хотя бы на несколько шагов вперед. Во вторник благоприятным будет начало деловой поездки. В среду позвольте себе приобрести что-нибудь элегантное. В четверг, возможно, придется принести малую жертву ради больших достижений. В выходные дни будьте внимательнее и снисходительнее к родителям и старшим родственникам.



На этой неделе ваше многозначительное молчание окажется на вес золота. В первой половине недели интересные встречи. В понедельник желательно соблюдать разумную осторожность. В среду постарайтесь не выяснять отношения и не упрекать окружающих, не разобравшись в ситуации. В субботу покой и уединение позволят быстро восстановить утраченные силы.



На этой неделе у вас есть шанс создать прочный фундамент для дальнейших достижений в работе и творчестве. Во вторник будут удачными деловые встречи и переговоры. В пятницу особенно тщательно контролируйте деятельность помощников и коллег. Выходные дни посвятите пассивному отдыху.

Внутренняя и внешняя гармония уберет вас от эмоциональных всплесков. В понедельник нежелательно слишком расслабляться. В четверг, прежде чем взяться за крупное дело, правильно оцените свой потенциал. В выходные дни постарайтесь уделить достаточно времени для решения проблем близких людей: возможно, им нужна срочная помощь.



Ваш творческий импульс способен смести на своем пути все преграды и препятствия. В вашей выносливости и расчетливости виден залог успеха на этой неделе. Во вторник приятный сюрприз приведет вас в хорошее расположение духа. Суббота может оказаться самым каверзным днем недели. Проявите чуткость и внимание - не исключено, что кто-то из близких людей нуждается в помощи, но стесняется сказать об этом.



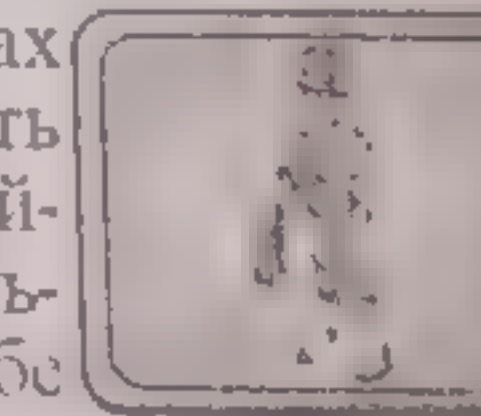
Проявите должное уважение к близким людям и друзьям. Чтобы ваши проблемы с деловыми партнерами не повторились, необходимо извлечь уроки из прошлых ошибок. В понедельник чувство собственного превосходства может препятствовать полноценному общению. В четверг - хороший момент для построения планов на будущее. В воскресенье договариваться с окружающими людьми станет значительно легче.



На этой неделе вы способны легко обезоружить критически настроенных к вам людей своим вниманием и доброжелательностью. Отриньте ненужные сомнения во вторник. В пятницу избегайте неясностей на работе и в личных отношениях. В воскресенье постарайтесь не поддаваться на эмоциональные провокации.



Практически во всех своих делах вы можете на этой неделе получить помощь от старых друзей. Включайтесь в рабочий ритм постепенно - только со среды вы можете позволить себе полную нагрузку. В понедельник не делайте поспешных выводов и избегайте сплетен. Пятница благоприятна для заключения соглашений в неформальной обстановке. В субботу вам, похоже, придется заниматься хозяйственными покупками или уборкой квартиры.



Наступающая неделя принесет вам прекрасное настроение и обеспечит возможность для самореализации. В понедельник не стоит планировать много деловых встреч. В среду может сложиться благоприятная ситуация для осуществления бизнес-планов. В четверг будьте внимательны. В воскресенье постарайтесь провести в уединении.



Издатель: ООО Издательский дом "Медиа-пресс"
Адрес редакции: 430000, г. Саранск,
ул. Бойшевская, 60, ком.509
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, ул. Бойшев-
ская, 60, ком.509
Подписной индекс: 15955
Тел.: (8342) 18-02-40

E-mail: media-press@mail.ru
Учредитель: ООО ИД "Медиа-пресс".
Генеральный директор: Бабен Валерий Александрович
Выпускающий редактор: Шудова Татьяна Николаевна
Отпечатано в ФГУП ИПК "Ульяновский дом печати",
г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14.
Подписано в печать: по графику - 10.00.

фактически - 10.00.
Заказ 946 Тираж 19030
Дата выпуска номера 02.05.2007 г. Цена 1 рубль
Гарантия: распространяется на МПТР РФ № 77-1-859
Распространение: коммерческий отдел ИД "Медиа-
пресс". Тел.: (8-834) 24-43-46

В газете использованы материалы поисковых систем Интернета. Письма можете направлять по электронному адресу moja-kuhnya@bk.ru



ШОКОЛАДНЫЕ ТРЮФЕЛИ С.13

Моя



№17(160)

Сочный
морковный
пирог

с. 9

Эклер со
сметаной

с. 17

Посыщенное
пирожки

с. 26

Портрет
С.А. ДЖИРГА



Фиксия Джирга:
«Семья Джирга из
кавказской культуры»

Гороскоп,
сказки,
анекдоты

Читайте

ЗАКУСКИ (КОНСЕРВИРОВАНИЕ)

Грибки из яиц и помидоров	с.11
Сельдь маринованная	с.11
Помидоры, фаршированные с грибами	с.11
Перец, фаршированный с овощами	с.12

НА ПЕРВОЕ

Окрошка овощная	с.12
Окрошка мясная	с.14
Суп из овсянки с черносливом	с.14

НА ВТОРОЕ

Запеканка из макарон с мясом	с.10
Фруктовое желе с рисом	с.10

в номере:

Говядина с вином	с.11
Мясо, запеченное в сале	с.14
Рыбный плов	с.19
Шашлык по-кавказски	с.21
Шашлык из картофеля	с.21

НА СЛАДКОЕ (ВЫПЕЧКА)

Пирог "Красная шапочка"	с.15
Торт "Кремлевский"	с.15

НАПИТКИ

Настойка из листьев черной смородины	с.15
Целебная настойка	с.15
Анисовая настойка	с.15
Тминная настойка	с.18

ПОДПИСКА!

Ф СП - 1

Министерство связи Российской Федерации

АБОНЕМЕНТ на газету журнал

15955

"Моя кухня"

(индекс издания)

(наименование издания)

Количество комплектов

На 200 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ

Место

ли-

тер

на газету журнал

15955

"Моя кухня"

(наименование издания)

Стои-
мость

Подписки

пере-
адресовки

руб коп

руб коп

Коли-
чество
ком-
плектов

на 200 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

Подписка

Уважаемые читатели и почитатели газеты "Моя кухня", а также просто случайные покупатели!

Очень часто в своих письмах вы просите выслать номера или организовать подписку не только на "Мою кухню", но и на другие издания ООО ИД "Медиа-Пресс". Мы рады сообщить Вам, что подписка на нашу газету продолжается!

Обратите внимание на купоны. Индекс издания «Моя кухня» по каталогу «Роспечати» 19186. Жители Мордовии подписываются по индексу 15955. "Моя кухня" - газета вкусных, здоровых, доступных рецептов. Мы будем стараться сделать издание еще лучше, еще «вкусней»!

Ф. СП - 1

Министерство связи Российской Федерации

АБОНЕМЕНТ на газету **19186**
журнал
"Моя кухня" (индекс издания)

(наименование издания)

Количество комплектов

На 200 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ

Место

ли-тер

на газету журнал

19186**"Моя кухня"**

(наименование издания)

Стои-мость

Подписки

руб

коп.

пере-адресовки

руб

коп.

Коли-чество

ком-плектов

на 200 год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ПОДПИСКА!

Оладушки

КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МЯСОМ

Весь секрет приготовления сего дивно-го блюда заключается в умении перевернуть означенные оладушки во время жарки так, чтобы они не размазались по сковородке.

Татьяна Лобода, г. Санкт-Петербург

Картошку чистим, натираем на мелкой терке (сок не отжимать) Перемешиваем, солим и приправляем по вкусу, добавляем яйцо и немножко муки. Обжаренный лук смешиваем с мясным фаршем (фарш тоже можно обжарить) и опять же приправляем. На сковородку выкладываем ложкой картофельную массу, как на оладушки, сверху на каждый оладушек кладем по чайной ложке фарша и накрываем еще одной ложкой картошки. Обжариваем с обеих сторон, укладываем в кастрюлю, налив пару ложек воды на дно, чтобы не пригорало, накрываем крышкой и томим на слабом огне минут тридцать. Подаем горячими, со сметанкой или майонезом. Можно и не томить на огне а поставить в духовку, тогда оладушки получатся крепче - это уже на любителя.



Картошка 1-1,5 кг, фарш (свиной) 500 г, яйцо 1 шт., мука 2-3 ст. л., лук репчатый 2-3 шт., соль, перец, специи.

Пиво со сливками - это, пожалуй, на любителя, однако если запечь... Очень интересное блюдо получается.

Лариса Липатова, г. Пенза

Репчатый лук мелко порезать, добавить масла и тушить на небольшом огне пока не подрумянится. Картофель нарезать тонкими пластинками. В огнеупорную посуду сложить слоями картофель и лук, так чтобы первым и последним слоем лежал картофель. Смешать пиво со сливками, добавить соль, перец и немножко мускатного ореха, всыпать натертый сыр, хорошо перемешать и залить уложенный слоями картофель с луком. Сверху посыпать стружкой масла. Поставить в горячую духовку (220 градусов), запекать около двух часов. Когда запеканка начнет подрумяниваться, уменьшить огонь. Подавать блюдо со свежими овощами и зеленым салатом.

Лук 1 кг, масло сливочное 60 г, картофель 2 кг, пиво 0,5 литра, сливки 0,5 литра, сыр 100 г, соль, мускатный орех щепотка.



Рецепты читателей

КОТЛЕТЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПЕЧЕНКИ

Представьте себе ситуацию - вы дома в полном одиночестве, в холодильнике завалился на смерть замороженный кусочек говяжьей печени, а где-то в посудном шкафу - пакетик с сушеным заморским лакомством под названием соя. Напомню - дома больше никого нет и сгонять в магазин за едой некого. Что делать?

Марина Крылова, г. Вологда

Сосвйй фарш заливается кипятком, в котором предварительно растворяется бульонный кубик (говяжий или куриный). Пропорцию воды и фарша прочитайте на пакетике с соей, обычно это 3:1. Говяжья печень режется на маленькие кусочки (0,5 см), перемешивается с мелко порезанным репчатым луком, добавляются специи (очень вкусно, если добавить карри) и рубленая зелень. Вливаются взбитые яйца. Из соевого фарша сливается лишняя вода. Все перемешивается. Если масса получилась слишком жидкой, можно добавить 2-3 столовые ложки муки. Котлеты выкладываются ложкой на горячую сковородку. Жарятся на растительном масле. Подаются на стол с овощами.

Сухой соевый фарш 1 стакан, печень говяжья 200-300 г, яйца 2 шт., лук репчатый 2-3 шт., зелень, специи, бульонный кубик 1 шт., мука 2-3 ст. л., растительное масло.



СВИНСКИЕ КОЛОБКИ

Нет, вы неправильно подумали, это отнюдь не булочки, слепленные немтыми руками. Это альтернатива тривиальным свиным отбивным, кстати, более чем вкусная.

Ольга Матис, г. Ижевск

Нарежьте свинину одинаковыми аккуратными кусками размером с обычную котлету и толщиной не менее 1 см. Обжарьте на сковороде почти до полной готовности и сложите на тарелке. Сделайте картофельное пюре: постарайтесь, чтобы оно было не рассыпчатым и не очень жидким. Каждый кусочек свинины равномерно со всех сторон покрыть пюре, обмазать предварительно взбитым яйцом, обвалять в панировочных сухарях и уложить на смазанный маслом противень. Запечь в духовке до появления золотистой корочки. Перед подачей на стол украсьте зеленью по вашему вкусу.

Свинина 500 г, картофель 1-1,5 кг, яйца 2 шт., молоко 2/3 стакана, панировочные сухари 1/2 стакана, соль по вкусу, перец по вкусу, специи по вкусу.



Свое мнение о газете вы можете высказать в любое удобное для вас время по речевому почтовому ящику, номер которого 38-72-31 (для иногородних - код г. Саранска 834-2).

На первое

СУП С КОПЧЕНОСТЯМИ И НЕ ТОЛЬКО...

СУП С КОЛБАСОЙ

50 г белой фасоли, замоченной на ночь, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 зубчика чеснока, толченые, 1 луковица, нарезанная, 1 морковь, мелко порезанная, 225 г вареной колбасы, порезанной кружочками, 1,2 л куриного бульона, 1 ч. ложка тимьяна, 2 кабачка, нарезанных, 75 г зеленой стручковой фасоли, нарезанные поперек, 225 г помидоров, резаных, соль и молотый черный перец.

Для клецек:

175 г муки с разрыхлителем, щепотка соли, 1 ч. ложка сушеного базилика, 75 г жира.

Просушите белую фасоль и варите ее в большом объеме воды около 1 часа, пока она не размякнет. Откиньте на дуршлаг. Разогрейте оливковое масло в большом сотейнике и обжарьте лук и чеснок на умеренном огне в течение 3 мин., пока они не размякнут. Добавьте морковь и колбасу, жарьте еще 2 мин., затем добавьте бульон, тимьян и фасоль. Закройте и кипятите на медленном огне в течение 10 мин.

Тем временем сделайте клецки: смешайте муку, соль и базилик. Вмешайте жир. Добавьте нужное количество воды для образования мягкого теста и сформируйте маленькие клецки.

муйте маленькие клецки.

Добавьте в суп кабачки, стручковую фасоль, помидоры, соль и перец. Сверху положите клецки и плотно закройте крышкой. Варите 10 мин. или пока клецки не станут белыми и воздушными. Подавайте немедленно.

Если вы забыли замочить фасоль на ночь, варите ее на 1 этапе приготовления 1,5 часа.

СУП ЯИЧНЫЙ

150 г пшеничного хлеба, немного растительного масла, 200 г мягкого сливочного сыра, 4 сырых яйца, 500 г мясного бульона, зелень петрушки.

Кусочки хлеба слегка обжарить на сливочном масле. На них выложить тонкие пластинки мягкого сыра и запечь. В каждую тарелку уложить по два обжаренных кусочка хлеба, выпустить яйцо и залить горячим бульоном. Сверху посыпать суп зеленью петрушки.

ПИКАНТНЫЙ КУРИНЫЙ СУП

Вам потребуется на 12 порций: 1 курица (ок. 1,5 кг), соль, молотый черный перец, 1 пучок суповой зелени с кореньями, 30 г свежего имбирного корня, 3 л куриного бульона (можно из кубиков), 2 сушеных стручка красного перца чили, 70 г сливочного масла или маргарина, 3 ст. л. приправы карри, 30 г муки, 200 г зеле-

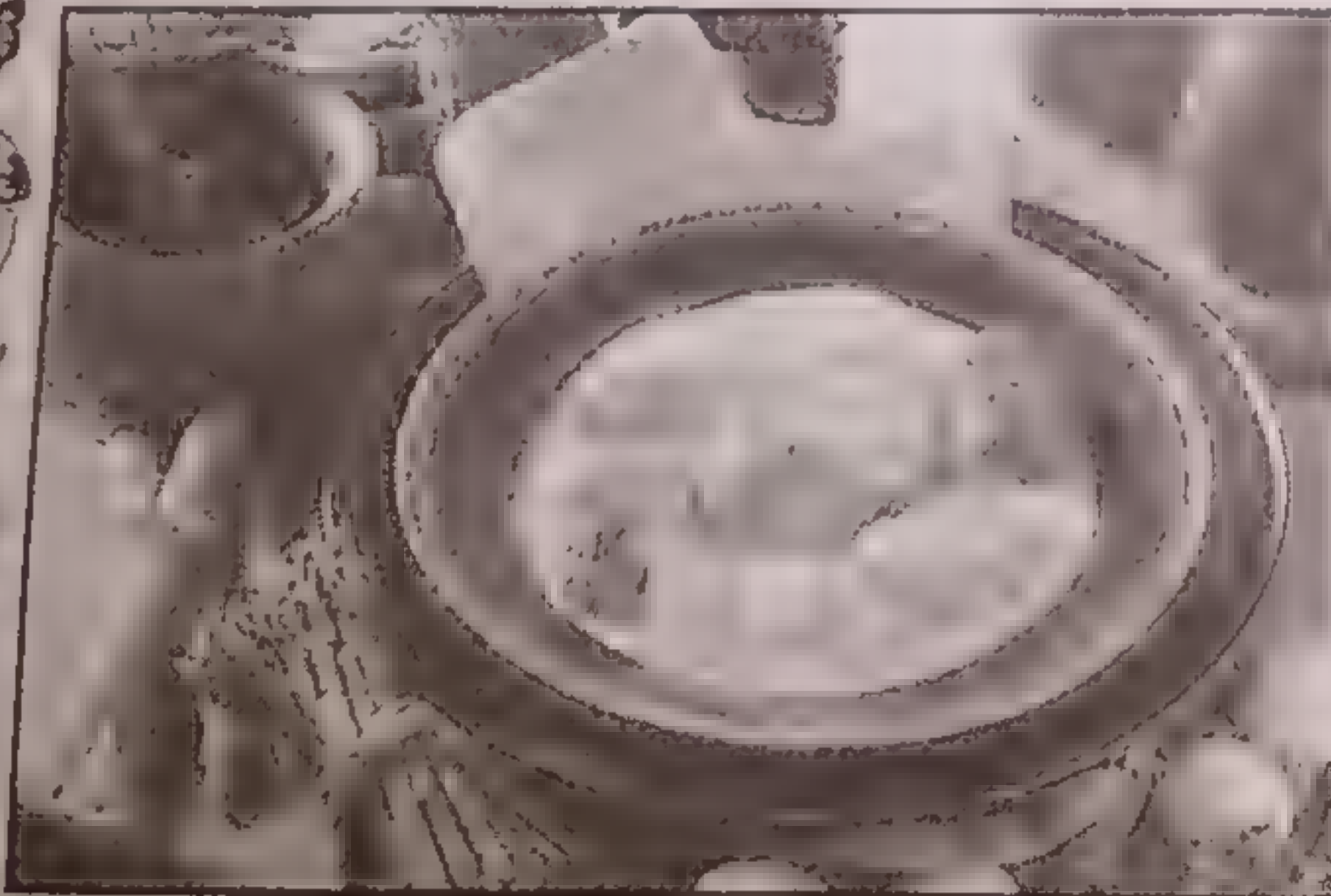
ни сельдерея, 150 г риса, 400 мл жирных сливок, 25 г фисташек.

Курицу вымыть, посолить и поперчить внутри и снаружи. Суповую зелень с кореньями очистить и крупно нарезать. Имбирь очистить и нарезать тонкими кружочками. Куриный бульон довести до кипения с перцем чили, имбирем, курицей и суповыми овощами. Снять пену и варить на среднем огне, не накрывая крышкой, в течение 60-70 минут. Курицу вынуть из бульона, дать ей немного остыть, затем снять с нее кожу, удалить кости, мясо нарезать небольшими кусочками. Отлить 2,5 л бульона, процедив его через сито.

50 г сливочного масла или маргарина растопить в сковороде с толстыми стенками, подрумянить в нем муку с 2 ст. л. приправы карри, влить бульон, довести до кипения и варить на слабом огне 15 минут, периодически помешивая.

Стебли сельдерея очистить, нарезать тонкими кружочками и тушить в 20 г сливочного масла или маргарина в течение 3 минут. Рис залить 300 мл кипящей подсоленной воды и варить, накрыв крышкой, на среднем огне в течение 20 минут. Сливки взбить, половину сливок добавить в суп вместе с куриным мясом и сельдереем. Посолить, поперчить и добавить 1 ст. л. приправы карри. Очищенные фисташки измельчить и смешать с оставшимися сливками. Подать с супом и рисом.

Стебли сельдерея очистить, нарезать тонкими кружочками и тушить в 20 г сливочного масла или маргарина в течение 3 минут. Рис залить 300 мл кипящей подсоленной воды и варить, накрыв крышкой, на среднем огне в течение 20 минут. Сливки взбить, половину сливок добавить в суп вместе с куриным мясом и сельдереем. Посолить, поперчить и добавить 1 ст. л. приправы карри. Очищенные фисташки измельчить и смешать с оставшимися сливками. Подать с супом и рисом.



Глазурь для тортов и печенья можно покрасить в красный цвет соком свеклы, а в оранжевый соком апельсина.

НЕПРОСТОЙ ОБЕД

«БАКЛАЖАНЫ С МОЗГАМИ»

300 г телячих мозгов, 2 баклажана средней величины, 3 помидора средней величины, 3 сырых яйца, 2 зубчика чеснока, 4 столовые ложки растительного масла (для обжаривания), по щепотке соли и черного молотого перца, зелень укропа, петрушка.

Баклажаны промойте, разрежьте вдоль и выньте мякоть, оставив стенки толщиной 0,5 см. Мякоть нарежьте кубиками, а баклажаны посолите и оставьте на полчаса. После этого промойте их, обсушите и обжарьте в масле с двух сторон.

Приготовьте фарш: помидоры очистите от кожицы, удалите семена, после чего нарежьте кубиками, обжарьте на оставшемся масле вместе с мякотью баклажанов и добавьте измельченный чеснок.

Мозги проварите в подсоленной воде в течение 10 минут, затем нарежьте кубиками, добавьте в помидорно-баклажанную массу и тщательно перемешайте.

Заполните готовым фаршем баклажаны, выложите их в форму, посолите, поперчите, полейте взбитыми яйцами и поставьте в разогретую до 170 градусов духовку на 30 минут. Подайте на этом же блюде или выложите на тарелку, украсив зеленью.

ОТБИВНАЯ «ЗАГАДКА»

500 г сыроежек с плоскими шляпками (вешенок), 2 сырых

яйца, 0,5 стакана растительного масла (для обжаривания), полстакана муки (для панировки), по щепотке соли и перца.

Грибы промойте, очистите, отделите шляпки от ножек. Шляпки посолите, поперчите, запанируйте в муке, окуните в яйцо и обжарьте с двух сторон до образования румяной корочки.

ШТРУЛИ

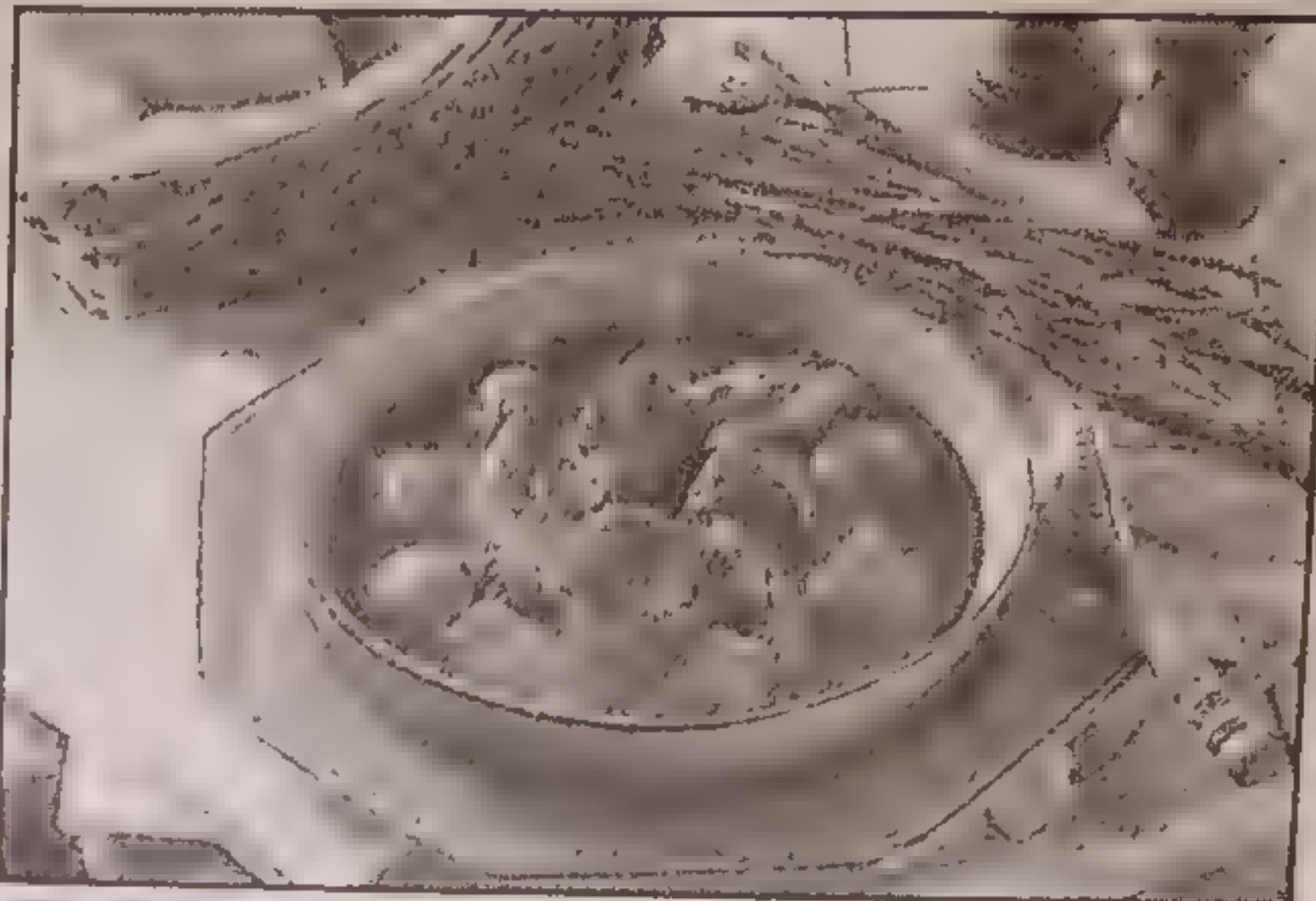
Мука 8 стаканов, соль 1 чайная ложка, вода на глаз, чтобы замесить тесто, лук 4-6 шт., рагу свиное на хрящах 1 кг., масло сливочное 0,5 пачки, масло подсолнечное 1/3 стакана, томатная паста 2 ст. ложки.

Замесить тесто на посыпанном мукой столе. Раскатать квадрат тонко-тонко, лук порезать тонко полукольцами. Квадрат из теста смазать растопленным сливочным маслом, выложить на тесто лук по всему квадрату. Свернуть из теста рулет и нарезать рулетики толщиной в два пальца. Мясо посолить, поперчить, обжарить на подсолнечном масле, выложить сверху рулетики и залить подсоленной по вкусу водой. Добавить томатную пасту, тушить под крышкой 1-1,5 часа пока рулетики не разбухнут.

ФАНТИКИ С СЮРПРИЗОМ

Мясо или рыба, специи, слив. масло, овощи (на вкус), чернослив.

Мясо или рыбу нарезать на порционные куски, отбить, обвалить в специях, положить на середину кусочка фольги.



добавить кусочек слив. масла, овощи, чернослив. Завернуть фантиками. Запекать в духовке. Подавать завернутыми.

ПЕСТРОЕ РАГУ С СОСИСКАМИ

Вам потребуется на 4 порции: 800 г сладкого перца, 200 г репчатого лука, 6 сосисок, 200 г маринованных огурцов, 1 пучок майорана, 200 г мелких шампиньонов, 3 ст. л. растительного масла, 400 мл овощного бульона (можно из кубиков), 100 мл жирных сливок, 2 ст. л. томатной пасты, 1 зубчик чеснока, молотый жгучий перец, соль, 2-3 ч. л. муки.

Перец и лук очистить и нарезать крупными кубиками, сосиски и огурцы - кружочками. Майоран мелко порубить. Шампиньоны обжарить в разогретом растительном масле, добавить сладкий перец и репчатый лук. Тушить 2 минуты. Бульон смешать со сливками и томатной пастой, добавить в овощную смесь. Чеснок выдавить ручным прессом и вместе с майораном также добавить в блюдо.

Приправить молотым острым перцем и солью. Тушить, не накрывая крышкой, на слабом огне в течение 10 минут. Через 5 минут добавить кружочки сосисок и огурцов. Посыпать предварительно обжаренной без масла мукой и дать закипеть. Рагу еще раз приправить молотым острым перцем. На гарнир можно подать макаронные изделия в виде спирали.



Неплохую глазурь можно получить, растопив шоколадные и мятные конфеты, добавив пару ложечек воды или молока.

ПРИВКУС УКСУСА!

Если верить преданиям, многие средства народной медицины (как и многие «звезды» кулинарии) были открыты случайно. Так, действие кофе якобы обнаружено пастухом, чьи козы, полакомившись плодами тропического кустарника, резались всю ночь. Противомаларийное действие настоя хинной коры, по легенде, разгадал наблюдательный странник, видя, как больные животные жадно пили воду из луж, где мокли веточки хинного дерева. Яблочный уксус в таком случае тоже открыт по ошибке: его получили вместо вина.

Уксусная кислота может похвастать тем, что первой из кислот стала известна человеку. Правда, вряд ли это его (человека) обрадовало, ибо «незнакомка» предстала перед ним в виде уксуса, образовавшегося при скисании вин. К изготовлению же последних наши предки подходили как к священнодействию - с трепетом и почтением.

Хотя происхождение уксусной кислоты не слишком благородное - она образуется при гниении и брожении, - это вещество широко распространено в природе как в свободном виде, так и в виде солей и эфиров. Появляется кислота, конечно, не сама по себе. Вырабатывают уксусную кислоту уксуснокислые бактерии, относящиеся к роду *Acetobacter*.

В присутствии кислорода эти подвижные, снабженные жгутиком палочковидные микроорганизмы окисляют одно- и многоатомные спирты. В том числе -

и всем известный этиловый спирт. В «обычной жизни» они встречаются на фруктах и овощах, а также вызывают прокисание вина, пива и некоторых других пищевых продуктов. Но не подумайте, что уксусообразующие бактерии - только вредители. Их применяют при синтезе витамина С (аскорбиновой кислоты), для окисления сорбита в сорбозу, при изготовлении ацетатного шелка. А главное - для промышленного получения уксуса из вина или разведенного спирта. Потому что, как оказалось, «испорченное вино» имеет ничуть не меньше полезных свойств, чем его благородные родственники.

Таким образом, яблочный уксус - это продукт уксуснокислого брожения яблочного сока, вернее - уже сидра. Продукт исконно славянский, и очень полезный. По целительным свойствам с ним может сравниться разве что винный уксус, полученный при сбраживании виноградного сока.

Те, кто изучал яблочный уксус, убеждены: ему присущи почти все особенности яблочного сока. Причем многократно усиленные! Единственное серьезное отличие одного от другого - в содержании сахара, вначале сброженного до спирта, а затем превратившегося в уксусную кислоту. Все же остальные составляющие полезного яблочного сока - органические кислоты, витамины, огромное количество минеральных веществ и даже пектин -

надолго сохраняются в яблочном уксусе. И не просто сохраняются, а естественным путем консерви-

руются в нем!

Рецепты применения яблочного уксуса вообще очень просты и понятны. Например, такой: две чайные ложки яблочного уксуса развести в стакане воды. Если позволяет здоровье, подсластить медом по вкусу. Принимать с каждой едой хотя бы по 1/3 стакана в течение трех недель каждые три месяца. Этот приятный на вкус, освежающий напиток не только станет профилактикой многочисленных хворей, но так же поможет обуздать повышенную утомляемость, хроническую усталость, колебания кровяного давления, головокружения и мигрени. Да и к тому же воспрепятствует нежелательному набору веса.

Или еще, средство от бессонницы: 3 чайные ложки меда на стакан воды плюс 1 чайная ложка яблочного уксуса. Принятый на ночь, такой раствор способствует засыпанию. И что особенно приятно - не имеет поутру «тормозящего» эффекта.

Между прочем, яблочный уксус можно применять везде, где вы привыкли использовать уксус обычный. То есть как в качестве «внутреннего» (заправлять им салаты, мариновать овощи и т. д.), так и в качестве «наружного» от уксусных компрессов и обтираний больного с целью сбить высокую температуру - и вплоть до избавления от пятен или очищения чайника от накипи путем кипячения в нем воды с уксусом. Пропорции - абсолютно такие же, как при использовании обычного уксуса. Зато запах будет несравненно приятнее!

Татьяна Кривобок

Торт с начинкой будет лучше, если он простоит не меньше чем полдня.

ПОЛЬСКАЯ ДИЕТА

Эта диета разработана польскими специалистами, она не дает ощущения голода, достаточно разнообразна, включает много овощей и фруктов.

Меню 1 и меню 2 нужно чередовать через день. Помните, что в день надо потреблять не больше 3-4 стаканов жидкости.

Первая неделя

Меню: 1-й вариант

1-й завтрак: стакан теплого молока с ложечкой меда, черствая булочка.

2-й завтрак: стакан чая, 2 куса черного хлеба, тонко помазанные сливочным маслом, с листочками салата или другой зелени.

Обед: овощной суп, кусок постной говядины, 2 - 3 картофелины, фруктовый салат с сахаром и лимонным соком.

Полдник: 2 помидора или стакан томатного сока, сухарик.

Ужин: стакан обезжиренного кефира, 2 куса черного хлеба, тонко помазанного маслом и посыпанного петрушкой.

Меню: 2-ой вариант

1-ый завтрак: чашка чая, кусок черного хлеба, посыпанного петрушкой.

2-ой завтрак: стакан кефира, черствый хлеб, редиска, немного посоленная.

Обед: бульон, отварная рыба, 2 - 3 картофелины, посыпанные петрушкой, зеленый салат.

Полдник: фрукты или фруктовый сок (1 стакан), 1 бисквит или печенье.

Ужин: стакан молока, 2 кусочка хлеба с медом.

Вторая неделя

Меню: 1-й вариант

1-й завтрак: стакан фруктового или овощного сока, 1 сухарик.

2-й завтрак: 1 кусок черного хлеба, немного масла и брынзы (сыра), стакан чая.

Обед: вегетарианский суп, котлета из мяса, салат из моркови, кисель.

Полдник: фрукты, печенье.

Ужин: кефир, черствый хлеб с джемом.

Меню: 2-й вариант

1-й завтрак: стакан чая с молоком, кусок черного хлеба с медом.

2-й завтрак: 2 куса черного хлеба с мясом, 2 помидора, стакан чая.

Обед: борщ, отварная рыба, 2 картофелины, зеленый салат.

Полдник: кефир, сухарик.

Ужин: стакан чая, 2 кусочка нежирного сыра, редис.

Третья неделя

Меню: 1-ый вариант

1-й завтрак: чашка чая, сухарик с медом.

2-й завтрак: 2 куса черного хлеба с маслом и нежирным сыром, 2 яблока.

Обед: бульон, порция курицы с овощами, 2 ложки картофельного пюре, зеленый салат, кисель.

Полдник: морковный сок, бисквит.

Ужин: стакан обезжиренного кефира, печенье.

Меню: 2-й вариант

1-й завтрак: стакан молока, ржаной хлеб с маслом.

2-й завтрак: яйцо всмятку, хлеб, масло, чай, яблоко.

Обед: чашка нежирного бульона, фасоль с томатом, 2 отварных картошки с зеленой петрушкой, яблоко.

Полдник: кефир, сухарик.

Ужин: редис, 2 бутерброда с паштетом.

Четвертая неделя

Меню: 1-ый вариант

1-й завтрак: чашка чая, сухарик с медом.

2-й завтрак: 2 куса черного хлеба с маслом и нежирным сыром, 2 яблока.

Обед: бульон, порция курицы с овощами, 2 ложки картофельного пюре, зеленый салат, кисель.

Полдник: морковный сок, бисквит.

Ужин: стакан обезжиренного кефира, печенье.

Меню: 2-й вариант

1-й завтрак: стакан молока, ржаной хлеб с маслом.

2-й завтрак: яйцо всмятку, хлеб, масло, чай, яблоко.

Обед: чашка нежирного бульона, фасоль с томатом, 2 отварных картошки с зеленой петрушкой, яблоко.

Полдник: кефир, сухарик.

Ужин: редис, 2 бутерброда с паштетом.



Очищенные яблоки и груши для начинки сохраняют свой цвет, если перед приготовлением их завернуть в пропитанную уксусом салфетку.

Записка

СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ

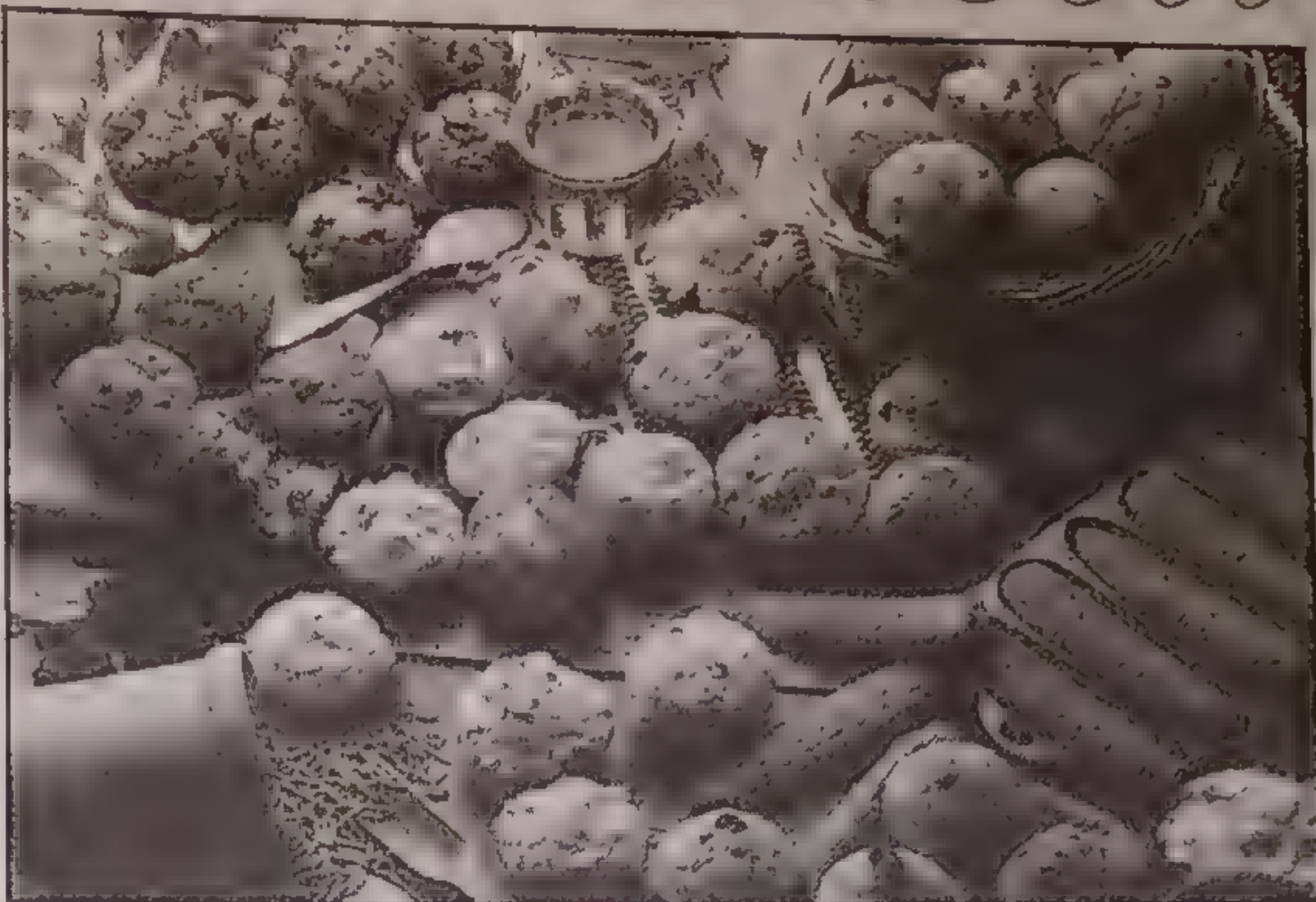
МНОГОСЛОЙНЫЙ ТОРТ
ПО-ВЕНГЕРСКИ

Для теста: 3 яйца, 60 г сахара, 50 г муки. Для карамели: 100 г сахарного песка. Для крема: 100 г сахарного песка, 100 г шоколада в порошке или какао, 100 г сливочного масла, ванилин, 100 г концентрированного черного кофе.

Из яиц, сахара и муки вымесить бисквитное тесто. Металлические листы смазать маслом, посыпать мукой и круглой формой для выпечки тортов наметить места для тортовых пластов. На размеченные таким образом листы уложить 5-6 коржей и выпечь. Снимать их с листа удобно с помощью широкого ножа. Коржи прослоить заранее приготовленным кремом, а верхний, самый гладкий, заглазировать карамелью.

Для приготовления карамели сахар без воды подогреть на огне до коричневого цвета. Горячей массой залить верхний корж.

Для приготовления крема кофе с сахаром вскипятить, добавить к ним шоколад в порошке или какао и продолжать варить, непрерывно помешивая, до образования гладкой однородной массы. Начавшую пузыриться массу снять с огня и взбивать, вводя частями масло и ванилин.

СОЧНЫЙ МОРКОВНЫЙ
ПИРОГ

Для основы: 200 г моркови, 4 яйца, 4 столовых ложки вишневой настойки, 150 г сахара, 200 г молотого миндаля, 1 пакетик разрыхлителя, 40 г панировочных сухарей, 1 чайная ложка корицы, тертая цедра и сок 1 апельсина. Для украшения: 75 г абрикосового конфитюра, 300 г готовой марципановой массы, 100 г сахарной пудры, желтый и красный пищевой красители, 200 г белой шоколадной глазури, 40 г фисташек.

Морковь натереть на мелкой терке. Растереть желтки, 75 г сахара, настойку и 4 столовые ложки воды. Смешать миндаль, разрыхлитель, сухари и корицу. Перемешать с кремом, морковью, апельсиновой цедрой и соком. Взбить белки с оставшимся сахаром и добавить к массе. Нагреть духовку до 180 градусов. Выстелить разъемную форму диаметром 22 см бумагой, выложить в нее тесто и выпекать 60 мин. Готовый корж остудить и намазать конфитюром.

Раскатать в круг диаметром 22 см половину марципановой массы между 2 слоями пленки и положить его на корж. Смешать оставшуюся марципановую массу, сахарную пудру и красители. Сделать из массы несколько морковок. Тыльной

стороной ножа сделать на поверхности моркови маленькие бороздки. Шоколадную глазурь порубить и расплавить. Покрыть ею торт. Посыпать края фисташками. Дать глазури застыть. Украсить пирог марципановыми морковками.

ПЕЧЕНЬЕ «СВИНЫЕ
УШКИ»

3 яичных желтка, 2 столовых ложки сахара, 1 столовая ложка водки или коньяка, цедра 1/2 лимона или 1/4 ч. ложки измельченного кардамона, 40-50 г сливочного масла или маргарина, 150-175 г муки, жир, сахарная пудра.

Яичные белки взбить с сахаром, добавить водку или коньяк, размягченный жир, тертую лимонную цедру или кардамон, а также муку. Вымесить однородное тесто, накрыть его и выставить на 2-3 часа на холод. Затем раскатать тесто в тонкий пласт, тесторезкой нарезать его на полоски шириной 2-3 см и длиной 9-10 см. Посередине полоски сделать продольный разрез длиной 1,5-2 см. В разрез продеть один конец полоски. Жарить в разогретом жире до светло-коричневого цвета, выложить на сито, дать жиру стечь и посыпать пудрой. В холодном месте их можно хранить 2-3 недели.



Грецкие орехи для тортов и выпечки приобретут приятный вкус, если их перед приготовлением слегка прокалить.





ЗАЛИВНОЕ ИЗ ГУСИНОЙ ПЕЧЕНКИ

1 гусиная печень, 1 столовая ложка масла, 50 г шпика, 1 1/2 стакана молока, 1/2 стакана белого вина. Для желе: 1/2 литра бульона, 1/2 лаврового листа, 6 горошков перца, лимонный сок из 1/2 лимона, 15 г желатина.

В готовый мясной бульон положить специи, дать покипеть на слабом огне под крышкой, процедить, добавить лимонный сок и желатин, растворенный в 2 столовых ложках воды, вскипятить, остудить желе до полуготовности и застудить его, налив в маленькие пропорциональные тарелки так, чтобы оно покрывало только стенки формочек.

Для этого тарелки надо заранее поставить в тазик со снегом, чтобы они хорошо остыли, затем в каждую вливать по немногу желе и поворачивать их так, чтобы налитое желе застывало на стенках тонким слоем.

Уложить ломтики печенки и залить их желе до верха формочек.

Приготовление печени. Очищенную от пленки печень залить молоком на 1-2 часа и, когда она побелеет, переложить в кастрюльку со шпиком и маслом, залить вином и тушить до мягкости.

Готовую печенку остудить, нарезать ломтиками и красиво уложить в формочки.

Подавать на листьях салата.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КУРИНЫХ ОКОРОЧКОВ, КУКУРУЗЫ И КАРТОФЕЛЯ

Курица (окорочок) - 1 шт., картофель - 4-5 шт., кукуруза - 1 банка, лук репчатый - 1-2 шт., сыр - 100 г, майонез.

С одного окорочка, обязательно замороженного, ножом состругивается все мясо. Полученное мясо укладывается на сковороду с высокими бортами. Сверху выкладывается лук, порезанный кольцами, и консервированная кукуруза. Далее кладется картофель, нарезанный кружками. На картофель необходимо положить небольшое количество тертого сыра и сверху смазать майонезом (иначе сыр подгорит). Готовится все это в духовке около 30 минут.

ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С МЯСОМ

Макароны - 400 г, лук репчатый - 1 большая луковица, говядина (вырезка) - 450 г, консервированные овощи - 250 г, помидоры консервированные (без кожицы) - 5-6 шт., масло растительное - 1 ст.л., чеснок - 2 зубчика, молоко - 1/2 стакана, сыр тертый - 100 г, майоран, соль - по вкусу.

Налейте в большую кастрюлю воду и 1 столовую ложку растительного масла, доведите до кипения. Положите макароны и варите в течение 10 минут. Откиньте макароны на дуршлаг, ополосните холодной водой и снова откиньте на дуршлаг.

В разогретом растительном масле обжарьте до мягкости мелко нарезанный лук, добавьте кусочки масла, измельченный чеснок, овощи, помидоры и майоран. Все перемешайте и тушите в течение 20-30 минут, до готовности.

Выложите готовые макароны в кастрюлю, добавьте молоко, половину сыра и варите несколько минут.

В жаропрочную форму уложите тушеное мясо с овощами, затем макароны и посыпьте все сыром. Запекайте в духовке до золотистой корочки.

ФРУКТОВОЕ ЖЕЛЕ С РИСОМ

500 г любых тушеных фруктов, 1,5 стакана припущенного риса, 20 г желатина, 2 стакана коньяка или рома, 750 г фруктового сока.

Дать воде полностью стечь с фруктов и перемешать их с сухим рисом; в случае надобности массу подсластить. Желатин предварительно размягчить в коньяке, а затем растворить в подогретом фруктовом соке. Все перемешать. Разложить массу в чашки и дать застыть.

Затем сполоснуть чашки теплой водой и опрокинуть их содержимое на тарелки. Подавать с подслащенным молоком.

Грибки из яиц и помидоров

8 помидоров, 10 яиц, 1 свежий огурец или яблоко, 40 г сельдерея, 50 г зеленого салата, 30 г зеленого горошка, 1 морковь, 3/4 стакана майонеза; соль по вкусу.

Очищенные и вымытые яблоки, корень сельдерея натереть на терке с крупными отверстиями или нарезать тонкой соломкой, огурцы и вареную морковь - кубиками; вареные яйца, помидоры и зеленый салат нашинковать. Нарезанные овощи и зеленый горошек смешать, слегка посолить и заправить майонезом с соусом «Южный». У вареных яиц с утолщенного конца срезать 1/6 часть так, чтобы они устойчиво держались на плоскости. У зрелых помидоров (со стороны плодоножки) срезать четвертую часть, при помощи чайной ложки удалить у них семена и каждым помидором накрыть тонкий конец вареных яиц. Затем на помидоры из бумажной конусной трубочки с небольшим отверстием на конце или при помощи спички нанести белые точки из майонеза, а нижнюю часть яйца (корешок грибка) слегка смазать майонезом и посыпать протертыми через сито желтками вареного яйца. В салатницу с плоским широким дном или на блюдо уложить заправленный майонезом салат, а на него грибки. Украсить их зеленью петрушки или листиками салата. Отдельно к грибкам подать майонез.

Сельдь маринованная

200 г сельди (филе), 2-3 столовые ложки масла растительного, 10 г готовой горчицы, 30 г лука репчатого. Для маринада: 80 г лука репчатого, 40 г моркови, 80 г уксуса 3%-ого, 12 г сахара, специи по вкусу.

Сельдь вымочить от избытка соли в воде или охлажденном настое чая и разделить на филе, которое с внутренней стороны смазать столовой горчицей и посыпать мелко нарезанным, предварительно ошпаренным репчатым луком.

Филе свернуть трубочкой (можно сколоть спичкой без серной головки), уложить в стеклянную или другую не окисляющуюся посуду, залить холодным маринадом с добавлением растительного масла и выдерживать в прохладном месте в течение 2 - 3 суток.

Подавать филе в салатнице вместе с маринадом, посыпав укропом.

Приготовление маринада: уксус и воду (в соотношении 1:1) довести до кипения, добавить нашинкованный репчатый лук, нарезанную ломтиками вареную морковь, лавровый лист, перец горошком, корицу, гвоздику, сахар, посуду накрыть крышкой, вновь довести до кипения и охладить.

В копилку

Помидоры, фаршированные грибами

8 помидоров, 150 г грибов маринованных или соленых, 2 яйца, 100 г лука репчатого, 15 г масла растительного, 50 г майонеза, перец молотый, соль по вкусу, укроп.

Спелые не очень крупные (лучше одинаковые по размеру) помидоры помыть, со стороны плодоножки срезать 1/4-1/5 часть, и из середины при помощи чайной ложки удалить семена вместе с соком. Внутри помидоры посолить и поперчить, а затем наполнить фаршем, который сверху слегка полить майонезом и посыпать укропом. Подготовленные помидоры уложить на блюдо с бумажной салфеткой и украсить веточками зелени или листиками салата. Приготовление фарша: грибы мелко нашинковать и смешать с нарезанным, поджаренным на растительном масле луком и вареными яйцами. В фарш можно добавить немного чеснока.

Телятина, жаренная с соусом из яблок и брусники

Телятина (1 окорок от задней ножки), 1 ст.л. масла, 1 кг брусники или клюквы, 1 1/2 кг яблок, соль по вкусу, 1 кг сахара.

Мясо обмыть, очистить от пленок, натереть солью, подрумянить со всех сторон на огне в растопленном жире, переложить на противень, облить жиром, в котором оно жарилось. Поставить мясо в хорошо нагретую духовку и жарить, часто поливая соком. Жарить 3-4 часа в зависимости от величины окорока. Готовую телятину нарезать тонкими ломтиками, залить оставшимся соком. Подавать в горячем виде или холодном без сока. В обоих случаях к телятине подать соус из яблок и брусники (или клюквы).

Приготовление соуса: бруснику сварить, отцедить воду, протереть через дуршлаг. В полученное пюре добавить сахар, вскипятить, положить яблоки, нарезанные на четвертинки и очищенные от семян. Когда яблоки будут мягкими, соус остудить и подавать холодным.

Говядина с вином

Мясо нашинковать шпиком, обжарить на вертеле, поливая маслом и уксусом.

Обжечь кусок сахара, развести 2 ложками воды, добавить муки, размешать, влить 1 стакан красного вина, уксус и бульон, облить ими говядину в кастрюле и тушить.

В копилку

ЗАЛИВНОЙ ПАШТЕТ В ФОРМОЧКАХ

500 г печени, 300 г свиного несоленого сала, 1 морковь, 2 луковицы, 2 лавровых листа, 1 чайная ложка перца черного горошком, хлеба белого 2 ломтика от батона, 1 стакан молока, 150 г швейцарского сыра. Для желе: 4 стакана бульона мясного, 2 столовые ложки желатина. Для украшения: 100 г зеленого салата, 1 свекла красная, 2 корешка хрена, 1 банка майонеза, 2 столовые ложки сахара, соль по вкусу.

Вымыть печень, сало, очищенную морковь, луковицу, специи сложить в кастрюлю, влить 1 1/2 стакана воды, посолить, накрыть крышкой и тушить на небольшом огне. Одну большую мелко нарубленную луковицу поджарить на масле до золотистого цвета и добавить в кастрюлю. Когда выпарится вода, а сало будет прозрачным, а морковь мягкой, снять кастрюлю с огня, остудить содержимое, вынуть лавровый лист, а все остальное пропустить 3 раза через мясорубку, добавив намоченный в молоке и отжатый хлеб. Ложкой хорошо выбить, добавить натертый сыр, скатать из смеси тонкую колбаску и поставить на холод.

Из бульона и желатина приготовить желе: бульон процедить и вскипятить, влить туда распущенный желатин и размешать, не давая кипеть, разлить на дно формочек и остудить до полуготовности.

Остывший паштет нарезать на круглые кусочки, уложить в каждую формочку, залить сверху оставшимся желе и застудить до готовности.

Перед подачей выложить заливное из формочек, разложить на дощечке, покрытой листьями салата, а сверху украсить каждую тарелку чайной ложкой смеси из вареной, натертой на мелкой терке свеклы, смешанной с тертым хреном, майонезом и сахаром.

ОКРОШКА ОВОЩНАЯ

Нарезать кубиками огурцы, маринованные грибы, соленые грузди, волнушки, рыжики или шампиньоны, сморчки, яблоки свежие и моченые, сливы, вишни, персики и моченый виноград.

Сварить картофель, свеклу, зеленую фасоль. Сложить всё в суповую миску.

В 2 бутылки кваса прибавить соли, перца, зеленого лука, петрушки, укропа, по желанию горчицы с солью и оливковым маслом. Влить квас в суповую тарелку, добавить кубики огуречного льда (вода с огуречным соком).

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ОВОЩАМИ

400 г свежего стручкового сладкого перца. Для начинки: 100 г моркови, 80 г лука репчатого, 50 г лука-порея, 50 г сельдерея (корень), 100 г белокочанной капусты (но лучше савойской), 30 г растительного масла. Для маринада: 100 г моркови, 15 г сельдерея, 50 г лука репчатого, 50 г томата-пюре, 30 г растительного масла, 50 г уксуса, 200 г бульона или воды, перец, соль, лавровый лист, сахар, гвоздика, корица, мускатный орех по вкусу, укроп.

Вокруг основания стручкового перца сделать надрез и удалить плодоножку вместе с семенами. Подготовленный перец положить в кипящую воду, варить 5-7 мин., вынуть, охладить и наполнить фаршем. Фаршированный перец уложить в один ряд в посуду с невысокими бортами, залить маринадом и тушить в духовом шкафу 20-30 мин. при слабом нагреве до готовности. Подавать перец в холодном виде в салатнице или на блюде, посыпав укропом. Приготовление фарша: очищенные овощи нарезать соломкой или кубиками, слегка обжарить на растительном масле, добавить нашинкованную капусту и продолжать тушение при слабом нагреве до готовности, периодически помешивая. Приготовление маринада: овощи нарезать тонкой соломкой, обжарить на растительном масле, добавить томат-пюре и продолжать обжаривание до тех пор, пока масло не примет окраску томата (5-7 мин). После этого влить горячий бульон или воду, довести до кипения, заправить уксусом, солью, сахаром, специями, растертым чесноком (по желанию) и продолжать нагревать еще 10-15 мин. при периодическом помешивании.

СВИНИНА В МОЛДАВСКОМ БРЕНДИ (КОНЬЯКЕ)

Нарезаем мясо на порционные кусочки (размер зависит от приобретенного куска). На тарелке соль смешиваем с мукой, обваливаем в этой смеси кусочки, кладем их на горячую сковородку.

Когда нижняя часть обжарится, а на верхней выступит сок, каждый кусочек посыпать белым (можно черным) перцем.

Через минуту перевернуть, а сковороду поставить в духовку.

Если плита газовая, то духовку включать одновременно с верхом, если электрическая - заранее.

Когда мясо чуть подпечется, полить его бренди.

На 4 куска (небольшая сковородка) - 100 граммов.

И запекать далее до готовности.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ОРЕХАМИ



Вам потребуются: помидоры - 3 шт. (мясистые, сочные), орехи грецкие - около 100 г, чеснок - 1-2 зубчика, масло оливковое - 1 ч.л., соль - по вкусу.

Помидоры промыть, обсушить и нарезать равными дольками.

Часть орехов (примерно треть) измельчить в процессоре до мелкой крошки. Оставшуюся часть размять ножом, чтобы у вас получились довольно крупные кусочки. Добавить мелкую



ореховую крошку к помидорам, встряхнуть миску, чтобы крошка проникла между дольками помидоров. Затем добавить крупную ореховую крошку.

Чеснок мелко порубить, добавить в салат, приправить солью. Полить ложечкой оливкового масла и подавать на стол.



ШОКОЛАДНЫЕ ТРЮФЛИ



Вам потребуются: горький шоколад - 200 г, виски - 2 ст. л., масло сливочное - 30 г, сливки (35%) - 60 мл, грецкие орехи - 50 г, стружка белого шоколада для украшения - 30 г.

Шоколад наломать маленькими кусочками и растопить на водяной бане.

Миски с растопленным шоколадом накрыть салфеткой и оставить при комнатной температуре.

Сливки взбить, добавить размягченное сливочное масло и размешать до однородного состояния.

В сливочную массу тонкой стружкой влить шоколад, постоянно помешивая. Добавить виски и перемешать. Венчиком

лепить.

Чайной ложкой сформовать шарик, затем обровнять его руками. Лепить лучше всего влажными руками, поэтому заранее поставьте рядом миску с водой.

Стружку белого шоколада насыпать на плоскую поверхность. Каждый шарик обливают в белой стружке, а затем укладывают в бумажные формочки. Перед употреблением трюфели поставить в холодильник хотя бы на 1-2 часа.



хорошо взбить эту массу.

Орехи измельчить и добавить в шоколадную массу. Миску убрать в холодильник примерно на 1 час. За это время масса станет более плотной, но достаточно пластичной, чтобы из нее можно было



Чтобы грецкие орехи не прогоркли, их надо хранить в сухом и прохладном месте.

В копилку

ОКРОШКА МЯСНАЯ

Жареную дичь, говядину, телятину, баранину, вареную ветчину, солонину, копченый язык нарезать 4-угольными кусочками. Взять этого мяса полную тарелку, прибавить 2-4 шт. соленых (свежих) огурцов, 3 крутых яйца, нарезанных кубиками, измельченного зеленого лука, укропа, эстрагона, сложить в суповую миску, заправить готовой горчицей, солью, 1-2 стаканами сметаны, сахаром и развести 2 бутылками кваса. Добавить, по желанию, черного перца и льда.

МЯСО, ЗАПЕЧЕННОЕ В САЛЕ

1 кг говядины, 300 г сала, 2 луковицы, 2 яйца, 100 г брынзы, 100 г красного вина, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Ровный кусок говядины посолить и поперчить. Сало нарезать тонкими длинными полосками. Полученными полосками сала обвить говядину и все крепко обвязать прочной нитью. Поджарить на сковороде со всех сторон до образования румяной корочки. Мясо вынуть, а на оставшемся жире поджарить мелко нарезанный лук. Взбить желтки, добавив воду, соль и петрушку. Туда же натереть брынзу. Все это выложить на сковороду, размешать и положить сюда же мясо, предварительно проколотое в нескольких местах вилкой. Полить красным вином и поставить в духовку. Тушить до готовности.

ТЕЛЯЧЬЯ ЛОПАТКА С ПШЕНИЧНЫМ ХЛЕБОМ

1 кг телячьей лопатки, 1/2 ч.л. свежемолотого белого перца, 1 пучок суповой зелени, 100 г пшеничного хлеба, 125 мл овощного бульона, 150 мл сливок, 1 лавровый лист, 1 ч.л. нарубленного базилика, 1 ст.л. нарубленного укропа, 1 ч.л. красного острого перца, сок 1/2 лимона, соль.

Мясо вымыть, просушить, удалить пленки и натереть перцем. Разогреть духовку до 220°C. Зелень вымыть, очистить и мелко нарезать. Хлеб нарезать кубиками. Мясо положить в фольгу, добавить подготовленные хлеб и зелень, лавровый лист, базилик, влить овощной бульон, фольгу хорошо закрыть и верхнюю сторону несколько раз проткнуть иглой. Положить мясо на непрогретую решетку и запекать в духовке. Через 45 минут снизить температуру до 180° С и запекать еще 45 мин. Оставить жаркое на блюде в выключенной духовке. Выделившийся сок процедить, смешать со сливками, укропом и лимонным соком, приправить солью и перцем, подогреть и подавать к телятине.

ЖАРКОЕ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ПЕРЦЕМ

800 г телятины, 3 луковицы, 500 г красного перца, 125 мл сухого белого вина, 125 мл сливок, 1 ст.л. соуса «Южный», 1/2 ч.л. сухого орегано, 1 ч.л. красного острого перца, молотый белый перец, соль.

Разогреть духовку до 220°C. Мясо вымыть, просушить и натереть специями. Лук очистить и крупно нарезать. Перец вымыть, просушить, очистить и нарезать полосками. Мясо с овощами положить в фольгу, добавить вина, фольгу хорошо закрыть и несколько раз проткнуть верхнюю сторону иглой. Жаркое положить на непрогретую решетку духовки и готовить 1 час 20 минут. Поддержать жаркое на подогретом блюде в выключенной духовке. Сок, выделившийся при запекании, овощи и сливки взбить в миксере до пюреобразного состояния, поварить, пока соус не загустеет, и приправить по вкусу солью, перцем и соусом «Южный». Мясо нарезать, подавать с получившимся соусом.

СМЕШНОЙ РЕЦЕПТ С «КНОРР»

Берется фарш - полкило, три-четыре луковицы, лук мелко-мелко режется и обжаривается (под закрытой крышкой) на сковороде, масло не добавлять (ну только если фарш совсем нежирный), посолить по вкусу, жарить/тушить до готовности фарша, в это же время сварить суп-крем из шампиньонов («Кнорр»), и когда он закипит, бросить туда все готовое со сковородки, поддержать еще минут пять. Есть можно как и просто так, так и с картошкой (варится отдельно) время приготовления - 20 минут.

СУП ИЗ ОВСЯНКИ С ЧЕРНОСЛИВОМ

1/2 стакана овсянки промыть в холодной воде, залить 2 л кипятка, положить масло (1 ст. ложку) и варить до готовности. Затем крупу протереть сквозь сито и положить в нее еще ложку масла. Очищенный от косточек чернослив (200 г) залить водой, положить в него 1/4 стакана сахара и варить. Когда чернослив разварится, смешать его с овсянкой. Суп прокипятить и подавать.

САЛАТ С ОГУРЦАМИ

По 1 кг лука, огурцов, помидоров, сладкого перца, 300 г моркови, 200 г подсолнечного масла, 125 г 9%-ного уксуса, 2 ст. ложки соли (без верха), 1 стакан песка, перец горошком 10-12 шт., 4-5 лавровых листа.

Овощи порезать соломкой. Все положить в кастрюлю или таз и кипятить 7 минут (не больше, а то огурцы не будут хрустеть). Залить.

САЛАТ ОВОЩНОЙ

Картофель и морковь отварить и нарезать кубиками. Салат и отваренную цветную капусту нашинковать. Помидоры, огурцы, яблоки нарезать ломтиками. Молодой горошек отварить. Подготовленные овощи смешать и заправить солью, лимонной кислотой, рубленой зеленью, сметаной.

Картофель - 40 г, морковь - 20 г, салат - 10 г, цветная капуста - 20 г, помидоры - 50 г, огурцы - 30 г, яблоки - 20 г, горошек - 10 г, соль, лимонная кислота, сметана - 40 г, яйцо - 1/2 шт., зелень - 5 г. Подавать к столу, украсив яйцами и зеленью.

НАСТОЙКА ИЗ ЛИСТЬЕВ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Одна из самых вкусных - настойка из молодых, ещё не распустившихся почек и листьев черной смородины (более старые листья, собранные в начале лета, тоже дают неплохой продукт). Готовить и хранить в темных бутылках. Сбирать почки и листья надо в сухую погоду; лучше всего положить их в решето, сполоснуть слегка от пыли и, рассыпав на ткани, дать слегка обсохнуть. Затем набить ими чисто вымытые бутылки почти доверху, залить водкой, плотно закупорить и поставить на сутки в тёплой комнате. После этого отфильтровать через стеклянную воронку, выложенную белой фильтровальной бумагой или ватой. Отжимать вату не следует, так как муть может перейти в настойку и процеживание придется повторять. При этом способе настойка сохраняет аромат свежего листа. Точно так же готовятся полынная, мятная и другие настойки.

ПИРОГ «КРАСНАЯ ШАПОЧКА»

Тесто: маргарин 125 г, сахар 1/3 стакана, яйца (желтки) 2-3 шт., мука 1 2/3 стакана, пекарский порошок 1 чайная ложка, сухари панировочные 2-3 столовые ложки. **Покрывание:** яйца (белки) 5 шт., сахар 4/5 стакана, орехи 1 стакан, корицы 1/2 чайной ложки, смородина красная 500 г.

Маргарин взбить с сахаром, добавить, продолжая взбивать, по одному желтки, затем соединенную с пекарским порошком муку. Тесто скатать в шар, накрыть, подержать в холоде 1 час. Раскатать в тонкую лепешку, выложить в разъемную форму для торта, сформировать бортик высотой 5 см. Посыпать поверхность сухарями, белки взбить с сахаром, примешать измельченные орехи, корицу. Ягоды промыть холодной водой, смешать с 2/3 воздушной массы, выложить на тесто. Сверху отсадить оставшиеся белки и выпекать в умеренно жаркой духовке около часа.

В КОПИЛКУ

ЯБЛОЧНАЯ НАСТОЙКА

2,5 кг яблок, 1,5 л водки, 7,5 л воды, 2 кг сахара.

В большую бутылку положить очищенные и нарезанные яблоки, залить водкой и охлажденной водой. Обвязать горло бутылки марлей, поставить на 2 недели на солнце и ежедневно взбалтывать. Когда яблоки всплывут наверх, жидкость процедить через марлю, добавить сахар, поставить на 2 дня на солнце, а потом вынести на 10 дней в холодное место, после чего процедить, разлить в бутылки, закупорить, обвязывать пробки веревками и держать в холодном месте. Напиток можно употреблять через 3 недели.

ТОРТ «КРЕМЛЕВСКИЙ»

Тесто: сметана 200 г, масло сливочное 200 г, мука 2 стакана. **Крем №1:** яйца (белки) 2 шт., сахар 0,5 стакана. **Крем №2:** яйца (желтки) 5 шт., сахар 3/4 стакана, масло сливочное 100 г. **Крем №3:** лимон 1 шт., сахар 0,5 стакана.

Масло натереть на терке, добавить сметану и муку, замесить тесто, разделить на 6 частей и на 2 часа поместить на холод, коржи раскатать почти прозрачными, печь до рыжего цвета. Коржи промазать кремом: 1-желтковым, 2-лимонным, 3-желтковым, 4-белковым, 5-лимонным, 6-белковым.

Крем №1 (белковый): белки взбить с сахаром. **Крем №2 (желтковый):** желтки растереть с сахаром, добавить размягченное масло и хорошо растереть. **Крем №3 (лимонный):** лимон протереть на мелкой терке с кожурой, добавить сахар.

ЦЕЛЕБНАЯ НАСТОЙКА

1 бутылка водки, 10 г прополиса, 50 г очищенного от косточек чернослива, по чайной ложке липового цвета, донника, чабреца, 1/2 мяты.

Сушеный чернослив мелко порезать, смешать с липовым цветом, донником, чабрецом, мятой и залить водкой. Бутылку плотно закупорить и поставить в теплое место на 2 месяца. После этого процедить настойку, добавить в нее прополис, закупорить и дать настояться в течение месяца.

АНИСОВАЯ НАСТОЙКА

Анис обыкновенный - 4 г, бадьян - 0,2 г, тмин - 0,5 г, кориандр - 0,2 г, укроп (семена) - 0,5 г, водка - 2,5 л.

Компоненты настаивают в течение 2 недель, цедают, наливают в бутылки. Перед употреблением охлаждают.

Домашнее лакомство*Пирожок печенье с клубникой*

Порубите муку, соль и сливочное масло, добавьте взбитое яйцо с 4 столовыми ложками молока. Добавьте его к муке вместе с сахаром и замесите мягкое тесто.

Выложите тесто на подпыленный мукой стол и раскатайте до толщины 1 см. Вырежьте формочкой фигурки. Поместите их на смазанный маслом противень и смажьте сверху оставшимся молоком. Выпекайте при температуре 220 °С в течение 10 минут. Охладите.

Нарежьте клубнику ломтиками, оставив 6 целых ягод для оформления. Взбейте сливки с сахарной пудрой. Прослоите половинки печенья сливками и ломтиками клубники. Посыпьте печенье сахарной пудрой и украсьте ягодами.



*Просто и вкусно!***СОСТАВ:**

- молоко - 1/8 л.
- маргарин - 25 г.
- соль - 1 щепотка.
- мука - 75 г.
- яйцо - 2 шт.
- ягоды - 300 граммов.
- сахар - 3 ст.л.
- сливки - 1 стакан.

Молоко, маргарин и соль довести до кипения, высыпать просеянную муку и деревянной ложкой месить тесто до тех пор, пока оно не начнет отделяться от посуды. Снять с огня и сразу же вбить первое яйцо, второе разбить в охлажденное тесто. Противень чуть смочить водой и выдавить на него кулинарным шприцем 6 маленьких шариков. Выпекать в течение 30 мин., в духовом шкафу при температуре 220° С и еще 5 мин. при открытой дверце шкафа. Эклеры достать из духовки, остудить и сделать на них ножницами разрезы. Ягоды промыть, отделить от плодоножек и посыпать сахаром. Сливки взбить в густую пену. Эклеры заполнить сливками и ягодами.

В копилку

БЫСТРЫЙ САЛАТ (БЕЗ УКСУСА И МАСЛА)

Этот салат хорош тем, что его не надо варить. Он не требует подсолнечного масла, уксуса и почти без соли. Возьмите овощи в следующей пропорции: 2 части капусты белокачанной, лук репчатый. Яблоки кислых сортов, сладкий перец, помидоры - по одной части. Если за 1 часть взять 2 кг, то на весь салат понадобится 3 полных столовых ложки соли «Экстра». При таком расчете на семью из 4-х человек получится 26-27 пол-литровых банок салата.

Овощи вымойте и переберите. Порченные не класть! Морковь отварите до полуготовности, нарежьте соломкой. Лук порезать мелкими полукольцами или колечками. Яблоки, очищенные от сердцевин - мелкими дольками. У перцев удалите плодоножки и семена, разрежьте на части вдоль и нарежьте поперек соломкой. Капусту тонко нашинкуйте. Все овощи посолить и аккуратно перемешать в просторной эмалированной посуде. Ни в коем случае не перетирайте руками! Банки подготовьте: вымойте горячей водой и просушите. На дно каждой банки положите 1-2 лавровых листа, 3-5 горошин перца, 1-2 средних помидора, разрезанных на 4-8 частей. Затем в банки укладывайте салат. И не просто укладывайте, а плотно набивайте, разминая томаты. Помидоры должны размяться и дать сок. Он и является своеобразным консервантом. Но помидоры должны оставаться на дне. Затем банки прикройте крышками и стерилизуйте 30 минут. Потом закатайте, переверните вверх дном и дайте в таком положении остыть. Хранить в темном, прохладном месте. Когда откроете можно салат подсолить и заправить подсолнечным маслом, сметаной или майонезом.

САЛАТ АСТРАХАНСКИЙ

Салат многослойный, каждый слой надо промазать сверху майонезом.

1. Первый слой - лук репчатый мелко порезанный (одну большую луковицу на 1-2 минуты в микроволновку в режиме мах или 2 мин. в кипящую воду). 2. Второй - помидоры без кожуры мелко порезанные, слегка притушенные (2-4 минуты в микроволновке). 3. Яйца вареные 2 штуки, естественно мелко порезанные. 4. 2-3 крупных яблока без кожуры, потертых на мелкой терке. 5. Тертый сыр. Этот слой не надо сверху мазать майонезом, а все остальные обязательно.

Да, салат особенно хорош, когда постоит в холодильнике часов эдак 8 (вечером делаешь, утром ешь).

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ИЛИ БАРАНИНЫ К БОРЩУ

Берут 1/2 фунта (200 г) говядины (баранины), 1/8 фунта почечного жира, измельчают, добавляют соль, перец, мускатный орех, 1/2 луковицы, 1/2 булки, размоченной в воде, 2 яйца, 2-3 ложки сливок. Все это истолочь в ступке, перемешать, скатать шарики, обкатать в сухарях. Опустить в борщ, бульон, суп сварить.

ТМИННАЯ НАСТОЙКА

Водка - по вкусу, 800 г тмина, сахар - по вкусу, 3 л воды.

Приготовить сначала тминную воду, т. е. перегнать ее в кубе, положив тмин. При употреблении тминную настойку подслащивают и доливают в водку.

ТЕЛЬНОЕ ИЗ РЫБЫ

80 г рыбы, 24 г хлеба пшеничного, 32 г молока, 10 г сухарей, 35 г лука репчатого, 15 г грибов, 20 г сухарей, 10 г масла сливочного, 10 г яйца, 20 г сала растительного, 100 г гарнира, 100 г соуса.

Приготовить котлетную массу из рыбы также, как для котлет и биточков. На разостланное на столе смоченное водой полотенце положить порции котлетной массы и придать им форму лепешек. На середину каждой лепешки положить фарш и при помощи полотенца сложить лепешки вдвое, чтобы они приняли форму полумесяцев. Сформованное тельное смочить в яйце, запанировать в сухарях и жарить на растительном масле 3-4 минуты, потом поставить в жарочный шкаф на 4-5 минут. Подать тельное с зеленым горошком или с жареным картофелем и томатным соусом. Для приготовления фарша сваренные свежие или сушеные грибы, вареные хрящи осетровых рыб и крутые яйца нарезать тонкими ломтиками, смешать с пассерованным луком, добавить зелень петрушки и заправить солью и перцем.

Фарш можно приготовить без грибов и хрящей - из яиц с луком, с добавлением небольшого количества молотых пшеничных сухарей.

ФИЛЕ РЫБЫ В КЛЯРЕ

1 кг филе семги или другой рыбы, 2-3 яйца, мука, соль.

Разрезаете филе на аккуратные кусочки, и обмакиваете их сначала в яйце, а потом в муке, или наоборот. И жарите на сковороде. После выкладываете кусочки на тарелку или на кусочки хлеба и посыпаете зеленью.

ШАШЛЫК ПО-КАРСКИ

240 г баранины, 10 г лука для маринования, по 1 почке и помидору, 5 г сала бараньего, по 30 г лука репчатого и зеленого для гарнира, 1 лимон, 2 г барбариса сушеного, 30 г соуса ткемали, зелени.

С мякоти спинной и поясничной частей баранины срезать грубые сухожилия, разрезать мясо поперек на куски по одному на порцию, досолить и замариновать с луком и специями, как мясо для шашлыка по-кавказски. Перед жаркой кусок мяса надеть на шпажку вместе с зачищенной от пленки бараньей почкой с одного конца и некрупным помидором с другого. Мясо смазать сливочным маслом или топленым курдючным салом. Жарить на решетке над углями или на вертеле.

При подаче жареный шашлык, почку и помидор снять со шпажки, положить на овальное блюдо. Гарнировать кольцами сырого репчатого и зеленого лука, нарезанного кусочками, и долькой лимона. Блюдо украсить вельню петрушки или сельдерея. Отдельно подать соус ткемали и барбарис свежий или сушеный молотый.

ПЕРЕПЕЛА

«САМОЦВЕТЫ ВОСТОКА»

3 перепелки, 100 г болгарского перца разных цветов, 95 г баранины (жиг), 25 г курдючного жира, 60 г репчатого лука, 5 г риса, 1 г зиры, 5 г аджики, 15 г растительного масла, 25 г красного сухого вина, 3 г базилика, соль и специи по вкусу.

Для украшения: дольки свежих огурцов, помидоров, лимонов. Зелень.

Перепелок зачистить, промыть, обсушить салфеткой, брюшко натереть солью.

Лук репчатый нарезать мелким кубиком, пассеровать на растительном масле.

Курдючный жир зачистить, нарезать мелким кубиком, обжарить, добавить нарезанную мелким кубиком баранину, обжарить, добавить пассерованный лук, отварной рис, соль, специи.

Довести фарш до вкуса.

Этим фаршем начинить подготовленные перепелки, нанизать их на шампур, чередуя с кусочками сладкого перца, обмазать их смесью аджики и растительного масла, и жарить на гриле до готовности, сбрызгивая периодически красным сухим вином.

При подаче готовые перепелки выкладываем на порционное блюдо и украшаем подготовленными свежими овощами и зеленью.

В КОПЫЛКУ

ГОВЯДИНА НА ШАМПУРАХ

1,5 кг говяжьей вырезки, 1/2 лимона, помидоры, репчатый лук, зеленый лук, 2-3 ложки сливочного масла, перец, соль по вкусу.

Кусок говяжьей вырезки обмыть, обровнять, разрезать на 5 кусков (но не отбивать), посолить, поперчить, надеть на шампуры. Жарить в гриле в течение 45-50 минут при температуре 210, поворачивая, чтобы мясо прожарилось равномерно, и смазывая сливочным маслом. Готовое мясо уложить на блюдо и гарнировать помидорами, репчатым и зеленым луком, ломтиками лимона.

ШАШЛЫК ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ

160 г говядины, 40 г шпига, 10 г сала свиного топленого, 15 г масла сливочного, 50 г мясного сока, 50 г лука репчатого, 150 г гарнира, перца.

Мясо (вырезку) нарезать на куски весом 20-25 г, отбить тупой до толщины 5 мм. Свиной шпиг нарезать тонкими ломтиками (2-3 мм) размером примерно 50 x 45 мм. Ломтики мяса нанизать на шпажку вперемежку со шпигом так, чтобы с обоих концов на шпажке были ломтика мяса. Шашлык на шпажке обровнять, срезать выступающие кромки кусочков мяса. Перед жаркой мясо посыпать солью, перцем и поджарить на сковороде со свиным салом.

При подаче на середину блюда или тарелки положить грядкой рассыпчатую рисовую кашу, сваренную на бульоне, и полить ее сливочным маслом и мясным соком. На кашу поместить готовый шашлык, удалив шпажку так, чтобы кусочки мяса и шпига остались почти в том же положении, в каком они находились на шпажке. Положить на шашлык поджаренный на сливочном масле нашинкованный или нарезанный кольцами лук, жаренный в большом количестве жира (фритюре). Так же можно приготовить шашлык из баранины.

РЫБНЫЙ ПЛОВ

1 банка рыбной консервы в масле, 1 головка лука, 1 морковь, 1 стакан риса, 3 ст. ложки кетчупа, 2 ст. ложки растительного масла, 5 долек чеснока.

Рис промыть и поставить на огонь. В глубокой сковороде, в масле поджарить лук, морковь, добавить любую рыбную консерву и кетчуп по вкусу. Добавить чеснок, мелко порезанный. Когда рис сварится, промыть, чтоб не слипался и выложить на сковороду. Все перемешать. Посолить.

Жикита Джигурда:

Самым вкусным в этой закуске должен получиться лук. Он остается хрустящим, а на вкус - кисло-острым, очень напоминающим капусту по-корейски.

СОСТАВ

750 г куриных желудков, 1-2 луковицы, 2 ст. ложки соевого соуса, 200 мл (=190г) рафинированного подсолнечного масла, 1-1,5 ч. ложки соли, 0,5 ч. ложки сахарной пудры, 0,5-1 ч. ложка 70% уксусной кислоты, 0,5 ч. ложки красного жгучего перца.

Куриные желудки очистить (снять внутреннюю желтую пленку) и хорошо промыть.

Порезать полосками шириной 1,5-2 см. Полоски положить в небольшую кастрюльку и залить кипятком, чтобы он едва покрывал нарезку.

Довести до кипения, огонь убавить и варить при небольшом кипении до мягкости (40-50 минут). Через 30 минут посолить. Лук нарезать тонкими полукольцами. В сковородку влить масло и всыпать перец. Масло раскалить. С готовых

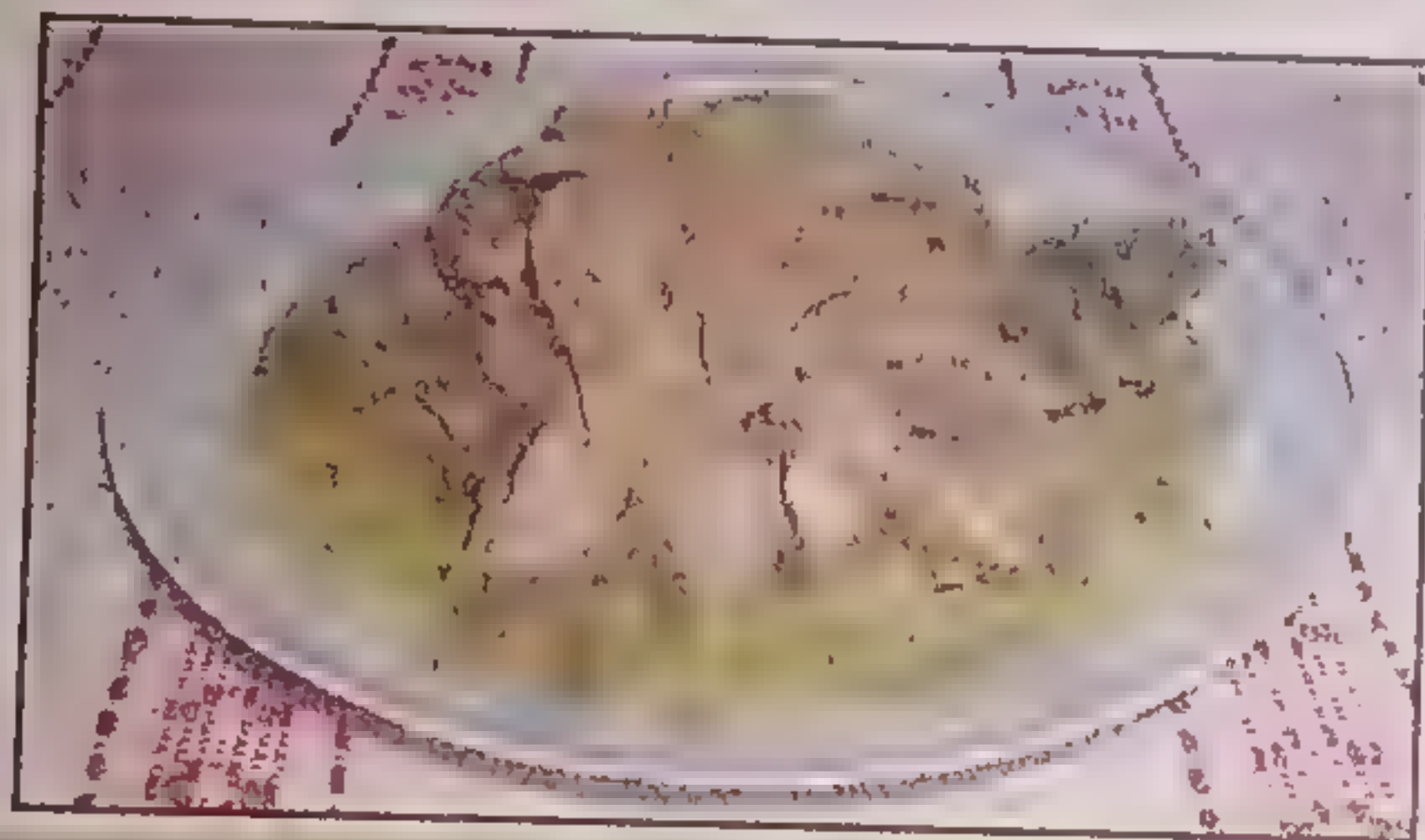
желудков слить воду. Положить лук, всыпать сахарную пудру и перемешать. Влить раскаленное масло. Оно должно сильно зашипеть. Перемешать. Влить соевый соус и уксус.

Уксус лучше добавлять постепенно, ориентируясь на свой вкус.

После каждого добавления уксуса полоски хорошо перемешивать и дать постоять минут 10, и только потом пробовать. Иначе сразу после добавления уксуса вкус и запах будут слишком резкими. Оставить настаиваться как минимум на ночь.

good-cook.ru

"ОСТРАЯ ЗАКУСКА ИЗ КУРИНЫХ ЖЕЛУДКОВ"



ЭКСТРАКТЫ СПАСУТ



Жирная кожа, как правило, своим появлением обязана каким-либо нарушениям в организме. Это может быть

расстройство работы желудка и кишечника, нарушение деятельности нервной системы, потребление большого количества жирной, сладкой пищи и специй.

Процедуру ухода за жирной кожей можно поделить на несколько этапов:

1. Умойтесь утром горячей водой, ваша кожа станет мягкой, а мышцы расслабятся; при таком расслабленном лице возможна полноценная очистка.

2. Нанесите на кожу мягкий отшелушивающий скраб или жесткий скраб с успокаивающим и противовоспалительным действием.

3. В течение нескольких минут подушечками пальцев втирайте скраб в проблемные зоны (подбородок, крылья носа (скулы), нос и лоб), не затрагивая при этом область вокруг глаз.

4. Мягкой губкой или тканью аккуратно снимаете скраб, после умываетесь прохладной водой.

5. После смывания скраба советуем протереть лицо тонирующим и смягчающим лосьоном и нанести на кожу увлажняющий, успокаивающий крем.

Женщинам с жирной кожей советуем пользоваться лечебной косметикой, контролирующей деятельность сальных и потовых желез, и косметикой, созданной на основе экстрактов эвкалипта, лимона, мяты, киви, женьшеня. Не стоит протирать лицо чистым спиртом или спиртосодержащими лосьонами - это сушит вашу кожу.

Если вы используете только белки от яиц, то желтки можно положить в воду, тогда они дольше сохраняются.

ШАШЛЫК ПО-КАВКАЗСКИ

160 г баранины, 20 г лука репчатого, 20 г лука зеленого, 20 г уксуса, 75 г помидоров, 20 г соуса ткемали, 2 г барбариса сушеного, 1 шт. лимона, 5 г сала топленого бараньего, перца, зелени.

Мякоть задней, передней ноги и спинной части баранины, зачищенную от грубых сухожилий, разрезать на куски в форме кубиков или квадратов весом по 30-40 г и замариновать. Для этого куски мяса посолить, посыпать перцем, мелко нарезанным или натертым на терке репчатым луком и зеленью петрушки, смочить винным уксусом или лимонным соком, перемешать, уложить плотно в неокисляющуюся посуду и оставить на 4-6 часов в холодном месте.

От молодого барашка для шашлыка можно использовать любую часть туши; корейку и грудинку нарезать на куски с реберными косточками. Мясо молодой баранины можно не мариновать или мариновать без добавления уксуса.

Перед жаркой куски мяса нанизать на металлическую шпажку вперемежку с кружочками репчатого лука или без лука, смазать растопленным курдючным салом или сливочным маслом и жарить на решетке над горящими углями либо в электрогриле, либо на вертеле перед пламенем или раскаленными спиралями электровертела.

Готовые жареные кусочки шашлыка снять со шпажки на блюдо, загарнировать сырым нашинкованным репчатым или зеленым луком, помидорами и долькой лимона. Отдельно к шашлыку подать соус ткемали или соус «Восток» и барбарис свежий или сушеный молотый.

ШАШЛЫК ИЗ ВЫРЕЗКИ И ЧЕРНОСЛИВА

250 г чернослива (без косточек), 500 г свиной вырезки, 0,375 л сухого белого вина, 1 ч. ложка зерен белого перца, 1 гвоздика, 1 ч. ложка семян кориандра, соль, молотый черный перец, среднежгучая паприка, 3 ст. ложки топленого масла.

Чернослив с вином, зернами перца, гвоздикой, кориандром и небольшим количеством соли варить на слабом огне при закрытой крышке 10 минут, затем снять с плиты и оставить сливы в соусе на 30 минут для маринования.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать кубиками величиной примерно со сливу, натереть его солью, перцем и порошком паприки. Вынуть чернослив из соуса, дать ему стечь, обсушить и нанизать на шампуры мясные кубики и сливы попеременно. Разогреть топленое масло в достаточно большой сковороде и жарить в нем мясо на шампурах 15-20 минут до образования коричневой корочки. На гарнир можно подать рис.

В КОПЧАКУ**ШАШЛЫК ПО-УЗБЕКСКИ
ОСТРЫЙ**

70 г баранины, 10 г сала курдючного, 40 г лука, 3 г муки, 1 г аниса, 1 г уксуса, 1 г перца красного молотого, зелени.

Баранину (мякоть) нарезать кусочками по 15-20 г, сложить в неокисляющуюся посуду, добавить нашинкованный репчатый лук, винный уксус, анис, красный перец, перемешать все это с бараниной, уплотнить и оставить в холодном месте на 3-4 часа. Перед жаркой кусочки подготовленной таким образом баранины нанизать на небольшие металлические шпажки вперемежку с кружочками сырого репчатого лука, посыпать пшеничной мукой, на конец каждой шпажки насадить по кусочку курдючного сала и жарить над раскаленными углями.

Подать тотчас после жарки на шпажках (по 3-4 шпажки на порцию). Гарнир - нашинкованный сырой репчатый лук и зелень петрушки.

**ШАШЛЫК ИЗ
КАРТОФЕЛЯ**

Картофель, свиной жир, соль.

Выбрать гладкие, продолговатой формы, примерно одинакового размера картофелины, с помощью щетки тщательно их вымыть. Каждый клубень разрезать вдоль на 6 равных частей, опустить в растопленный жир (фритюр), обжарить до золотистого цвета, вынуть шумовкой, дать жиру стечь. Дольки картофеля нанизать на шампуры, посолить, положить на блюдо, застланное листьями зеленого салата. Гарнировать цветком из помидора, огурца, редиса, моченой брусникой. Подавать с мочеными или солеными грибами, огурцами, капустой.

**ШАШЛЫК ИЗ БАРАНИНЫ
С РИСОМ**

160 г баранины, 30 г лука репчатого, 50 г риса, 20 г сала курдючного или масла топленого, 1 лимон, 25 г лука зеленого, перца красного.

Баранину нарезать на кусочки и замариновать, как описано в «Шашлык по-кавказски», перед жаркой нанизать на шпажку вперемежку с кольцами сырого репчатого лука или без лука и жарить на решетке или вертеле. Готовый шашлык снять со шпажки и положить на блюдо с рассыпчатой рисовой кашей, сваренной на бульоне из костей баранины. Для украшения с одного конца шашлыка на блюдо положить дольку лимона, а с другого - нарезанный зеленый лук.

В копилку

ФИЛЕ КАМБАЛЫ С ПОМИДОРАМИ

400 г филе камбалы, 100 г сливочного масла, 250 г очищенных помидоров, базилик, мука, лимон, 2 ст.л. панировочных сухарей, соль, перец.

На сковороде распустить 50 г сливочного масла, положить помидоры, пропущенные через сито, базилик, посолить. Тушить на небольшом огне 30 минут. На оставшемся сливочном масле обжарить рыбу, предварительно обваляв ее в муке, залить приготовленным соусом, посыпать панировочными сухарями, посолить и поперчить. Поставить в жаркую духовку до образования румяной корочки. Готовую рыбу посыпать базиликом и полить соком лимона.

ТЮЛЬКА СОЛЕНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ НА СКОВОРОДЕ

60 г тюльки, 150 г картофеля, 20 г лука репчатого, 50 г соуса, 15 г масла подсолнечного, 5 г сухарей пшеничных, зелени.

На порционную сковороду, смазанную жиром, положить ровным слоем половину нормы вареного картофеля, нарезанного ломтиками, а на него рыбу и пассерованный лук. Затем рыбу обложить кружками вареного картофеля, полить белым соусом, посыпать молотыми сухарями, сбрызнуть жиром и запекать в течение 15-20 минут в жарочном шкафу.

При подаче рыбу, запеченную на сковороде, полить жиром и посыпать измельченной зеленью петрушки или укропом. Так же можно приготовить кильку, хамсу, салаку.

ФИЛЕ МОРСКОГО ОКУНЯ, ОТВАРЕННОЕ В МОЛОКЕ

Рыба, сливочное масло 1 ст. л., молотые сухари 1,5 ст. л., молоко 1-1,5 стак., зелень.

Рыбное филе нарезать порционными кусками и посолить. Распустить в кастрюле сливочное масло, всыпать молотые сухари, добавить молоко. Поставить на огонь. В кипящую жидкость опустить рыбу, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа и варить до готовности. Готовую рыбу переложить на блюдо вместе с соусом. На гарнир подать отварной картофель, отдельно - сливочное масло. Если соус недостаточно густой, нужно прокипятить его после того, как рыба вынута.

ТЕФТЕЛИ ИЗ РЫБЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

80 г рыбы, 15 г хлеба пшеничного, 25 г молока, 20 г лука репчатого, 10 г муки, 10 г масла подсолнечного или сала растительного, 150 г гарнира, 100 г соуса.

В котлетную массу, приготовленную для рыбных котлет и биточков, но с меньшим количеством молока и хлеба, добавить рубленый пассерованный репчатый лук и разделать тефтели (по 3-5 на порцию), запанировать их в муке, уложить на смазанный жиром противень, полить жиром и обжарить в жарочном шкафу. Обжаренные тефтели положить в сотейник не более чем в два ряда, залить томатным соусом, прибавить растертый с солью чеснок и тушить 10-15 минут.

Подать тефтели с рассыпчатой рисовой кашей или с картофельным пюре.

ФРИКАДЕЛИ ИЗ РЫБЫ

80 г рыбы, 15 г хлеба пшеничного, 24 г молока, 5 г зелени петрушки, 15 г лука репчатого, 5 г масла подсолнечного, 150 г гарнира, 100 г соуса.

Из филе судака, щуки, трески или налима приготовить котлетную массу, но с меньшим количеством хлеба, чем для котлет и биточков. Прибавить рубленый репчатый лук или шинкованный зеленый лук и мелко нарезанную зелень петрушки, хорошо перемешать, затем разделить на шарики (фрикадели) по 10-12 шт. на порцию, уложить их в смазанный маслом сотейник или глубокий противень и слегка обжарить в жарочном шкафу. Обжаренные фрикадели залить соусом томатным или томатным с овощами и тушить в закрытой посуде при слабом кипении в течение 20-25 минут.

Подать фрикадели вместе с соусом, посыпать измельченной зеленью петрушки или укропом. Гарнир - жареный или отварной картофель, отварные макароны, фасоль или рассыпчатая каша пшеничная, ячневая, пшенная или рисовая - положить сбоку рыбы.

Налить воду или молоко. Добавить специи и тушить. За 5-10 минут до готовности добавить муку, разведенную в воде или молоке, сметану и мелко нашинкованный жареный лук.

РЫБНЫЕ ГАЛКИ

500 г мелкой рыбы, 3 ст. ложки пшеничной муки, 2 яйца, 1 ч. ложка черного перца, 1 ст. ложка зелени укропа, 1 ст. ложка зелени петрушки, 1-2 луковицы, 1,5 ч. ложки соли, 1 ч. ложка сливочного масла.

Рыбу размять. Нарезанную зелень, соль растереть, соединить в приготовленном рыбным пюре. Муку развести в молоке до получения массы, влить взбитое яйцо, перемешать, соединить с фаршем, взбить в однородную массу. Подготовить рыбный отвар, подсолить и отварить в нем клецки.

КАК ХРАНИТЬ ЧАЙ?

- Покупая чай в пакетиках, обратите внимание на вес, а также на степень измельчения листа, чем мельче лист - тем приготовление занимает меньше времени.

- Зеленый чай - это чайные листья, которые не прошли процесс ферментации и сушки, из них получается чай зеленого цвета.

- Чай «Олонг» - листья, которые прошли ферментацию и частичное высушивание, чай получается темного цвета.

- Черный чай - листья чая, которые прошли ферментацию и высушивание, чай получается темного цвета.

- Чай рассыпной - продается по весу и дает более ароматный напиток, чем чай в пакетиках, но он требует более длительного заваривания.

- Чай цветочный - это пакетики, содержащие листья чая и дополнительное растение. Например: ваниль, апельсин, мята, лимон и прочее.

- Смесь для заваривания - это смесь, которая содержит толь-

ко растения, и не содержит листьев чая.

Лучше всего хранить чай в стеклянной или фарфоровой посуде с плотной крышкой или притертой пробкой. Посуда эта не имеет собственного запаха, не пропускает и не впитывает влагу, и посторонние запахи, к тому же легко отмывается. Лучше, если это небольшая емкость, тогда ее чаще можно наполнять свежим чаем. В большой емкости при частом открывании испаряется чудодетский аромат чая. Что же касается другой, пусть даже герметичной посуды - пластиковой, пластмассовой, а также бумажных пакетов, кульков и т.д., то они для хранения чая неприемлемы.

Помещение, где хранится чай, должно быть сухим, не жарким, часто проветриваемым. А если оно сырое, холодное и непроветриваемое, то даже в хорошей упаковке чай начинает портиться, терять свои качества. Лучше всего хранить чай в отдельном, отведенном



для него месте, изолированно от других продуктов. В хороших условиях, при правильном хранении чай десять и более лет не только не теряет свои качества, а становится даже лучше, приобретая более стойкий утонченный аромат и особую крепость.

Чай в пакетиках очень часто подделывают, и так хорошо, что его не отличить от настоящего. Часто у подделок полиэтиленовая упаковка плохо прилегает к коробке.

И еще один совет - лучше не пить постоянно один и тот же сорт чая, из-за привыкания, постепенно теряются вкусовые ощущения присущие только этому сорту.

ПОКУПАЕМ СУХОФРУКТЫ?

Иногда сухофрукты, которые смотрятся, как «сухие», на самом деле не такие уж и древние жители на прилавке.

Таким являются особенно сливы и финики, которые выпускают на рынок разных видов, все зависит от степени их высушивания. Но есть и сорта фруктов, которые при сушке наоборот выглядят более мясистыми, например, высококачественные финики из Голан. Как, правило, нужно запомнить, что более мясистые и более крупные плоды считаются более качественными и продаются дороже. При покупке, обратите внимание на темные пятна и дырочки на сухофруктах, которые могут сделать жучки и другие вредители, а также на необычную влажность фруктов, особенно у инжира. Испортить качество сухофруктов может и жара. В общем, старайтесь покупать сухофрукты в сезон созревания, иначе, чем вы дальше по календарю от этого времени, тем меньше шансов купить их качественными.

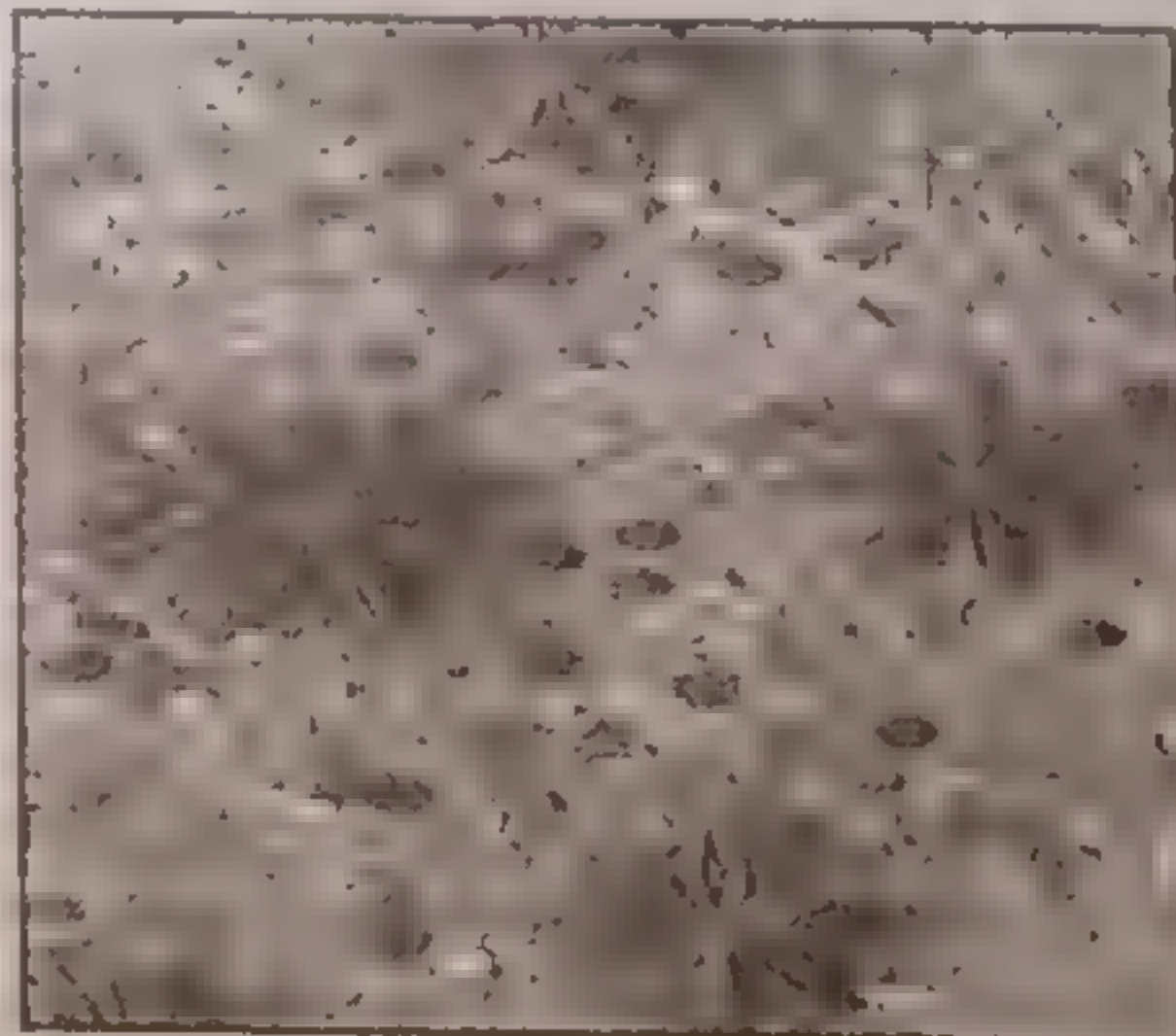


сухофруктов может и жара. В общем, старайтесь покупать сухофрукты в сезон созревания, иначе, чем вы дальше по календарю от этого времени, тем меньше шансов купить их качественными.

НЕМНОГО О ПРЯНОСТЯХ

Пряности, особенно размолотые, лучше покупать в малых количествах. Хранить длительное время рекомендуют в герметичной упаковке в морозилке. Иногда пряности дополняют дешевыми продуктами, например, сухим молотым хумусом. Особенно остерегайтесь подделок при покупке черного перца, белого перца и мускатного ореха. Это дорогие пряности, и некоторые нечестные продавцы подделывают их. На рынке не всегда можно проверить, прошли ли растения, из которых сделаны пряности, предварительную стерилизацию.

Один из способов - облучение. Это может быть опасно. На этикетке должно быть указано, какой вид стерилизации был произведен.



Заваривать чай нужно только в фарфоровой и фаянсовой посуде.

АНЕКДОТЫ

В изделиях из шерсти лучше всех разбирается моль.

- Давай выпьем сухого вина!
- Ладно... насыпай!

Шеф - подчиненным:
- Вот наш новый сотрудник. Покажите ему, чем вы занимаетесь, когда думаете, что я за вами наблюдаю.

Девочка пишет пьесу. Действующие лица: принц, принцесса, пожилой человек 18 лет.

С самого утра я думаю о тебе и не могу даже позавтракать... Я не могу пообедать, потому что весь день я тоже думаю о тебе... Когда приходит вечер, я даже не смею думать об ужине, потому что все мои мысли заняты только тобой. Ночью я не могу уснуть, потому что я хочу ЖРА-А-АТЬ!

Если человек счастлив больше одного дня, значит, от него что-то скрывают.



«Вот так, пацаны, она мне четыре жевачки должила и не отдаст. Я ее на счетчик поставил!»

- У Вас пирожки свежие?
- Свежие, свежие, они у нас давно свежие.

Мужчине гораздо проще разорвать двадцатилетнюю связь, чем связь с двадцатилетней.

Учитель поймал в школе ученика, игравшего в карты, и оторвал его за уши.

- Ты знаешь, за что я тебя наказал? - спросил учитель.

- Знаю. Я неправильно пошел королем.

Официант:

- Пожалуйста, съешьте быстрее рыбу, которую я вам только что принес...

- Почему быстрее?

- Потому что пришла санитарная инспекция.

Кишечные палочки не приносят вреда. Если они достаточно гладкие.

Разговор в магазине: «Ну, раз уж вы взвесили вместе с колбасой и свой палец, то отрежьте и его».

В наше время многие ездят отдыхать в экзотические страны, откуда привозят разные сувениры, с которыми потом идут к врачам-сувенирологам.

В супермаркете.

- Поздравляем! Вы сотый покупатель, который попытался украсть эту камеру наблюдения.

- У солдата одна мысль!

- Как одна? А закусить?

МЕДИЦИНА • КРАСОТА • ЗДОРОВЬЕ

СЕМЕЙНЫЙ ЛЕКАРЬ

В свежем номере «Семейного лекаря» разберемся с проблемами печени, а именно с проблемами, которыми мы сами обременяем нашу печень. Об этом на 6 полосе.

Дачный сезон как только начался, так сразу и начались проблемы со спиной. Их необходимо решать незамедлительно, не дожидаясь осложнений, и, конечно же, в этом деле поможет фитотерапия. Об этом на 8 странице.

На 9 полосе вас ждет материал «Самолечение без мучения». Какие проблемы чаще всего застают врасплох, это, конечно же, сердце, желудок, давление. Вот их мы постараемся своевременно устранить.

Весной многих тревожат такие недуги, как усталость и раздражительность. А лечатся эти заболевания очень легко. Лекарства вы сможете найти в своей тарелке.

Кроме этого, в номере много материалов, посвященных лечению продуктами питания.

Родная УСАДЬБА



Пришла весна, а вместе с ней и заботы на приусадебном участке. По мнению опытных дачников-земледельцев, чтобы будущий урожай получился отменным, нужно прежде всего разобраться в особенностях почвы на участке, чтобы учесть их при посадке растений. Вот об этом и пойдет речь в свежем выпуске «Родной усадьбы».

Как только позволит почва, займитесь земляникой - она очень отзывчива на ранний уход. Что требуется от вас при уходе за красавицей-земляникой, читайте в «Усадьбе», а она отблагодарит вас летом обильным урожаем!

Как подготовить свои насаждения к холодам, как сеять морковь «кучками», на что полезнее заменить лопату при перекопке участка - обо все этом вам расскажет «Усадьба»!

О здоровье

КОЛИТЫ ЛЕЧАТ В СЕЗОН ОГУРЦОВ

Характеризуется воспалением слизистой оболочки толстого кишечника.

Колит возникает вследствие нарушения биохимических реакций, присущих нормальному пищеварению. Люди в возрасте 40-60 лет сегодня расплачиваются за повальное увлечение антибиотиками, осколки

которых «вмешиваются» во все обменные процессы и пожизненно остаются в организме, нарушая флору кишечника. Бывают колиты, вызванные отравлениями токсическими веществами, аллергические; неврогенные. Если человек злоупотребляет острыми приправами, часто переедает, систематически принимает слабительное или «увлекается» клизмами, то стоит обратить внимание на возникновение следующих симптомов, присущих колитам:

- частые схваткообразные боли, сопровождающиеся позывами к дефекации;
- зловонные испражнения со слизью, гноем, кровью, остатками непереваренной пищи;
- понос, характерный для правостороннего колита или

запор, наблюдающийся при левостороннем колите;

- неприятный запах изо рта;
- язык обложен коричневатым или серым налетом.

Колиты хорошо лечить в сезон огурцов, если ежедневно в качестве первого завтрака употреблять 100 г пюре мякоти огурцов. Прекрасно смягчает спастический колит красная смородина. Колит боится мать-и-мачехи, если 1/3 чайной ложки порошка из ее листьев 3 раза в день за 20-30 минут до еды запивать горячим молоком или медовой водой.

Светлана Ильина

МАТЬ-И-МАЧЕХА

ЧТО ЛЕЧАТ ПЧЕЛЫ?

Поговорим о целебном маточном молочке.

1. При стоматологических заболеваниях.

Чайную ложку маточного молочка на спирту развести в десертной ложке воды, взять в рот и держать до полного растворения. При зубной боли - положить ватку, смоченную этим раствором.

2. При заболеваниях полости рта и носоглотки.

Полоскать 50%-ным раствором дистиллированной воды смеси маточного молочка с медом. Применяется при ангине, хроническом тонзилите, фарингите и т.п.

3. При острых респираторных заболеваниях.

Применять смесь маточного молочка с медом по одной чайной ложке 3 раза в день, в течение одной - двух недель.

4. Профилактика гриппа.

Маточное молочко с медом по чайной ложке три раза в день. Орошение аэрозолью пчелиного маточного молочка системы носоглотки. Закапывание и т.д. один раз в день утром. 10-12 процедур. От насморка закапывать в ноздри 50%-ный раствор маточного молочка в меде до полного выздоровления.

5. При облысении, перхоти.

Втирать в кожу головы 20%-ный раствор пчелиного маточного молочка в меде на дистиллированной воде. Голову предварительно вымыть мягким шампунем. Процедуру повторять 5-6 раз. По окончании каждой процедуры вымыть голову теплой водой. Принимать внутрь маточное молочко с медом по 0,5 чайной ложки три

раза в день. В течение двух недель.

6. При грибковых заболеваниях.

Смазывать пчелиным маточным молочком в спирте, разведенном в 2 раза. Принимать внутрь раствор маточного молочка в меде, разведенного в 5 раз. Делать клизмы по 5-10 мл этим же раствором.

Чай станет гораздо ароматнее, если в коробочку, где он хранится, положить кусочек корочки апельсина, лимона или ванилин.

Обязательной вещью на праздничном столе в старину были мясные блюда. В такую трапезу должно пройти не менее трех смен блюд. А в былые времена в зажиточных семьях смен было и больше - до двадцати пяти!

Курица «Праздничная»

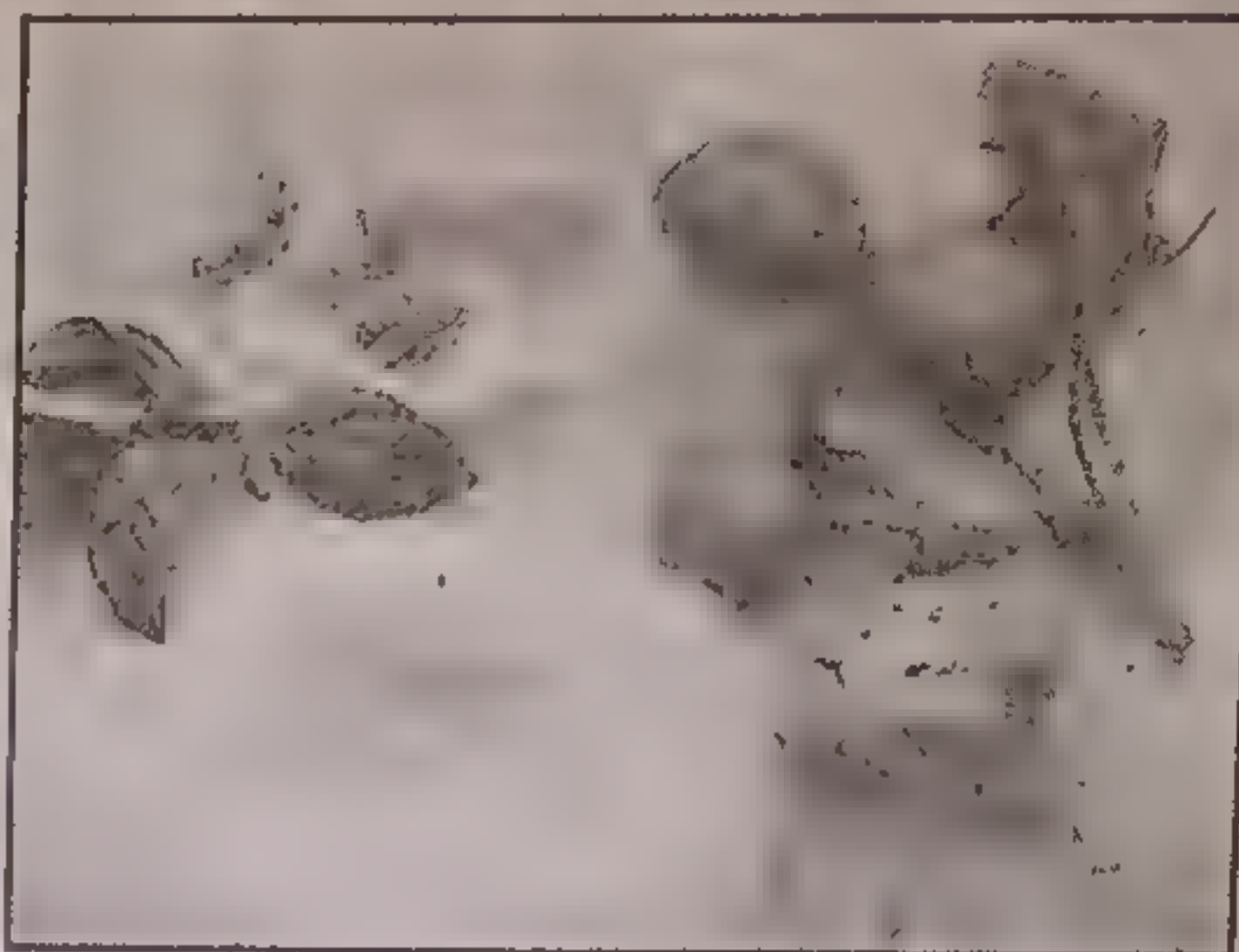
Курицу выпотрошить, обтереть насухо полотенцем. Заправить в брюшко готовую начинку, закрепить зубочисткой и запаковать в фольгу или специальные пакеты. Курицу положить на противень - и в духовой шкаф на 1-1,5 ч. (зависит от

ДОМАШНИЕ ДРОЖЖИ

Ни на отечественных, ни на импортных дрожжах не указывается, какие они - пивные, хлебные или винные. А это имеет большое значение. Если они, скажем, выращены на овсяном сире, то для выпечки не годятся, их используют для пива или кваса.

Смешать 1 ст. муки и 1 ст. теплой воды, дать постоять 5-6 часов. Добавить 1 ст. пива и 1 ст.л. сахара, размешать и поставить в теплое место. Тесто на таких дрожжах получается очень пышное. Хранить в холодильнике.

«Толока»



МЯСНЫЕ БЛЮДА

курицы), до готовности.

Начинка: 1 головку чеснока, маленькую (3-4 зубчика), мелко порезать; грецкие орехи очищенные, дробленые около стакана, творог - 200 г., майонез, соль, специи.

Мясо в сыре

1 кг свинины, 4-5 средних луковиц, соль, перец, 200 г майонеза, 150-200 г сыра.

Мясо нарезать кусочками толщиной 1 см, хорошо отбить, уложить в сковороду (ее не смазывать), посолить, поперчить, сверху положить

мелко нарезанный лук. Сыр потереть на крупной терке, смешать с майонезом, эту смесь выложить на мясо с луком. Разровнять ложкой, чтобы нигде не выглядывало мясо. Духовку не обязательно прогревать заранее. Запекать до готовности.

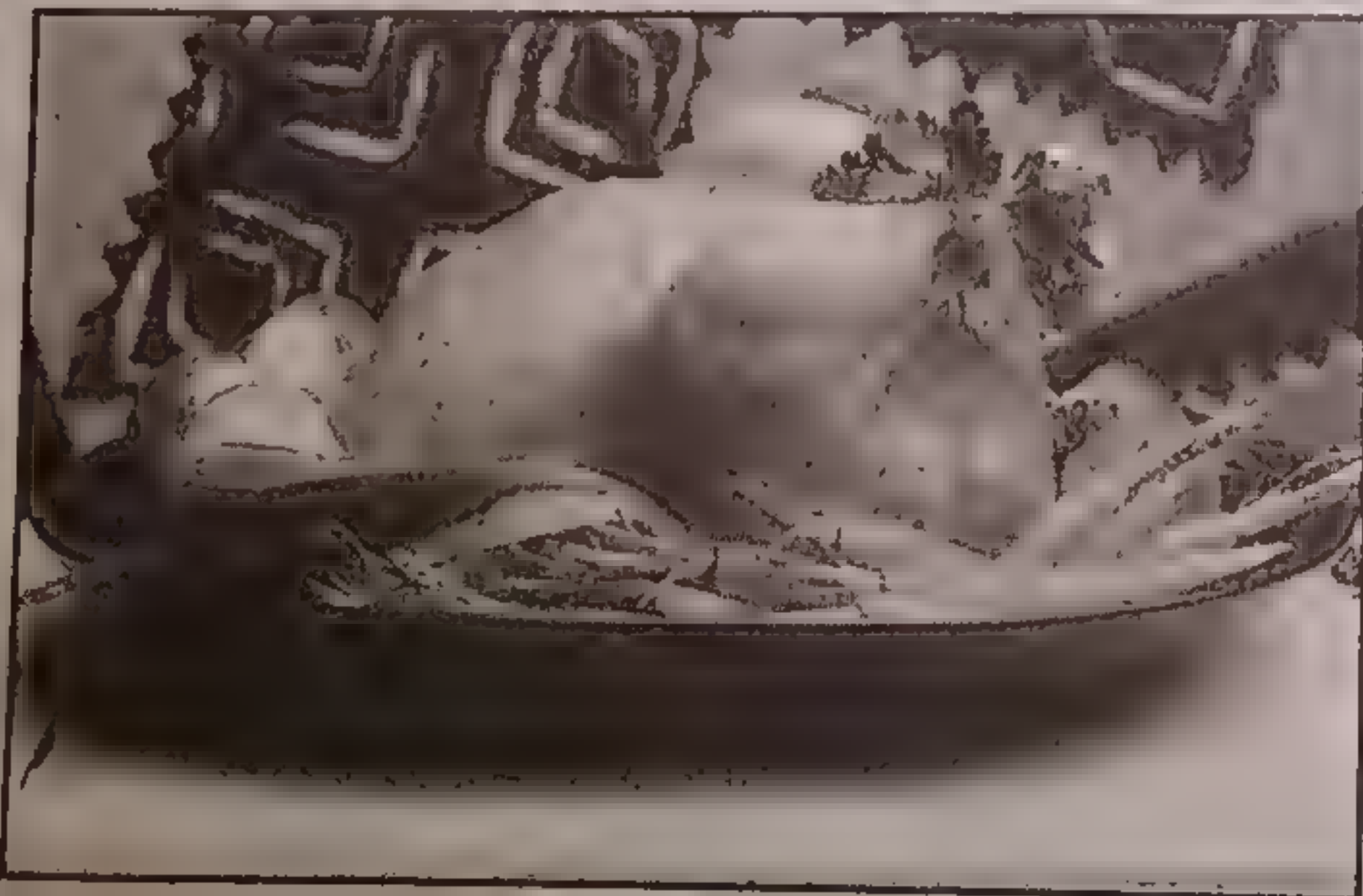
«Лакомый кусочек»

Разрезать курицу на порционные куски, положить в глубокую сковороду, посолить, добавить немного воды и тушить на слабом огне, пока вода не выкипит, а курица не станет мягкой. Затем отдельно смешать два яйца, 1/2 стакана молока, 1 ч. ложку крахмала, 1 стакан тертого твердого

сыра, соль, перец по вкусу и хорошо взбить. Куски курицы несколько раз надо обмакнуть в сырую смесь, обвалить в сухарях и обжарить до золотистой корочки. Готовые кусочки уложить на красивое большое блюдо, украсить дольками свежих помидор, зеленью, кусочками лимона.

«Фаршированные грудки»

Взять куриные грудки по количеству гостей, вымыть, очистить от кожи, костей. Острым ножом сделать надрез в середине грудки (как глубокий карман). Кармашек внутри посолить, поперчить и положить фарш: кусочек сыра, мелко нарубленный чеснок, зелень и 2 тонких ломтика ветчины. Закрывать кармашек и скрепить края зубочисткой. Готовые грудки посолить, обмакнуть в яйцо, муку, снова в яйцо и в сухари. Жарить в масле до готовности. За пять минут до конца плотно прикрыть крышкой. Подавать блюдо с зеленью.



Компоты, желе и кисели надо хранить в холодильнике при температуре 2-14 С.

Напитки

МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА-
ВОТ ЭТО ДА!

Известно, что пить минеральную воду полезно всем - и большим и маленьким. Только вот как разобраться, какую воду предпочесть? Ведь сам состав минеральных вод может существенно различаться.

Гидрокарбонатные воды оказывают выраженное ощелачивающее действие на содержимое желудка. В зависимости от времени и способа приема они либо стимулируют секрецию желудочного сока, либо тормозят ее. Эти качества способствуют прекрасному эффекту при применении этих вод у больных с гастритами и колитами. При систематическом применении таких вод уменьшаются диспепсические явления. К гидрокарбонатным водам относятся: «Боржоми», «Лужанская № 1», «Уцера», «Поляна квасова».

Хлоридные воды улучшают обменные процессы, улучшают секрецию как желудка, так и поджелудочной железы. Их лучше всего давать пить детям и взрослым при болезнях желудочно-кишечного тракта с пониженной секрецией. К таким водам относятся: «Долинская»,

«Миргородская», «Минская», «Тюменская», «Лугела».

Сульфатные воды оказывают раздражающее действие на слизистую желудочно-кишечного тракта и стимулируют его моторику. Сульфатные воды («Баталинская», «Лысогорская») лучше применять при заболеваниях желчных путей, сахарном диабете и ожирении.

Однако большинство минеральных вод отличается гораздо более сложным составом, что отлично сказывается на их лечебном эффекте. Так, смешанные хлоридно-гидрокарбонатные воды («Арзни», «Ессентуки» № 4 и № 17) и сульфатно-гидрокарбонатные («Джермук», «Нарзан», «Ессентуки» № 20, «Славяновская», «Смирновская») применяются при заболеваниях желудка с повышенной секреторной функцией, язвенной болезни.

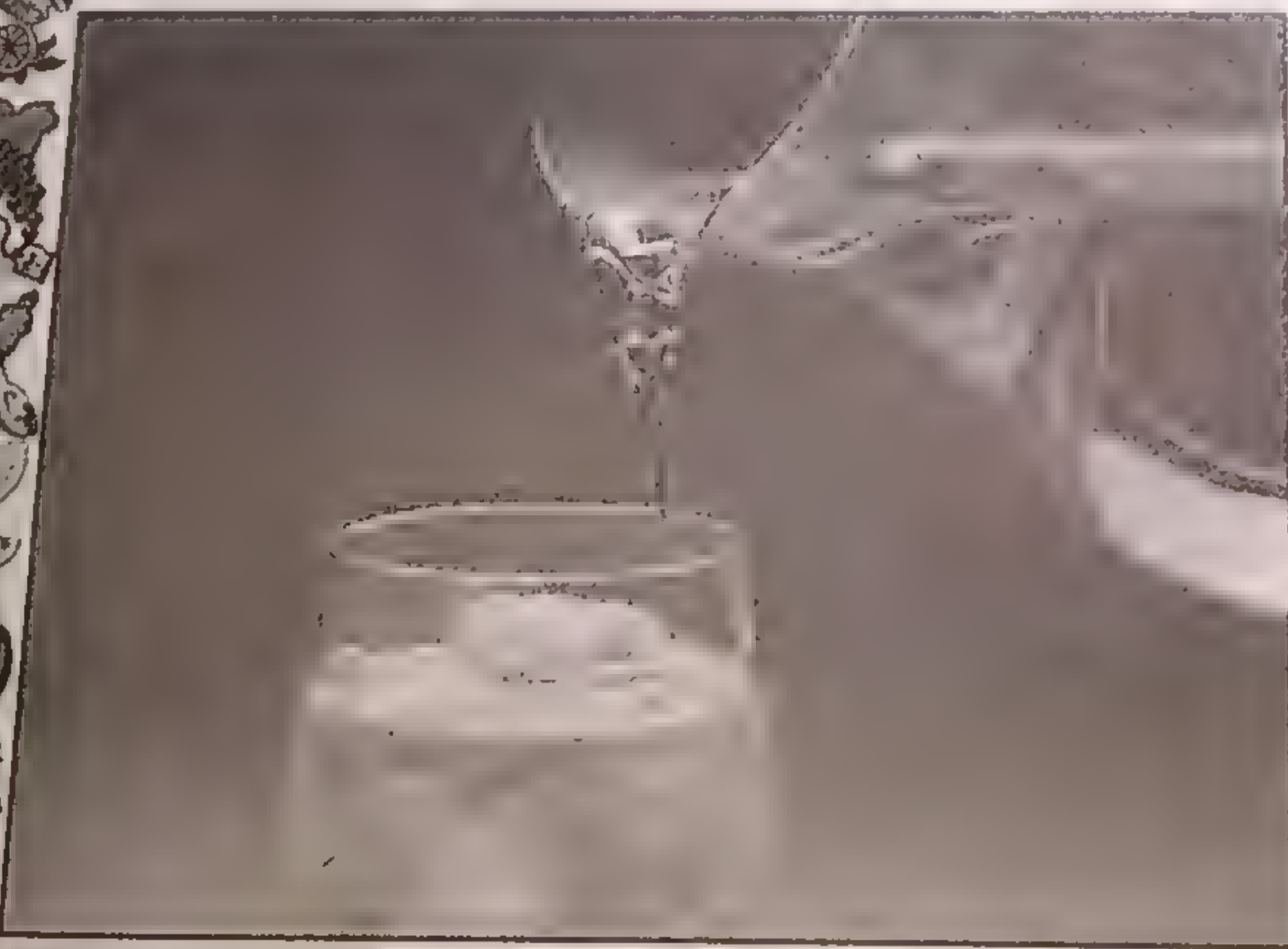
Хлоридно-сульфатные воды («Липецкая», «Угличская») дают прекрасный эффект при лечении заболеваний желудоч-



но-кишечного тракта с пониженной секреторной функцией, а также при запорах. В некоторых минеральных водах (типа «Березовская», «Нафтуса») также могут содержаться различные биологически активные вещества. Такие воды применяются при заболеваниях почек и мочевыводящих путей: пиелитах, циститах, мочекаменной болезни.

Как же правильно надо пить минеральную воду? Если вы совершенно здоровы, то употреблять ее лучше минут за 35-40 до еды. Если секреторная функция желудка понижена (т.е. имеется гастрит с пониженной секрецией), минеральную воду пьют за 15 минут или непосредственно перед едой медленно, небольшими глотками. Температура воды должна быть примерно 18-24 градуса. А вот если у вас или у ребенка гастрит с повышенной секрецией желудочного сока, изжога, отрыжка, язвенная болезнь, хронический колит со спазмами и поносом, заболевания печени и желчевыводящих путей, то минеральные воды надо пить после еды, через полтора-два часа. Желательно, чтобы температура воды была 40-50 градусов (теплая). При язвенной болезни из воды надо выпустить газ.

Мария Чулова

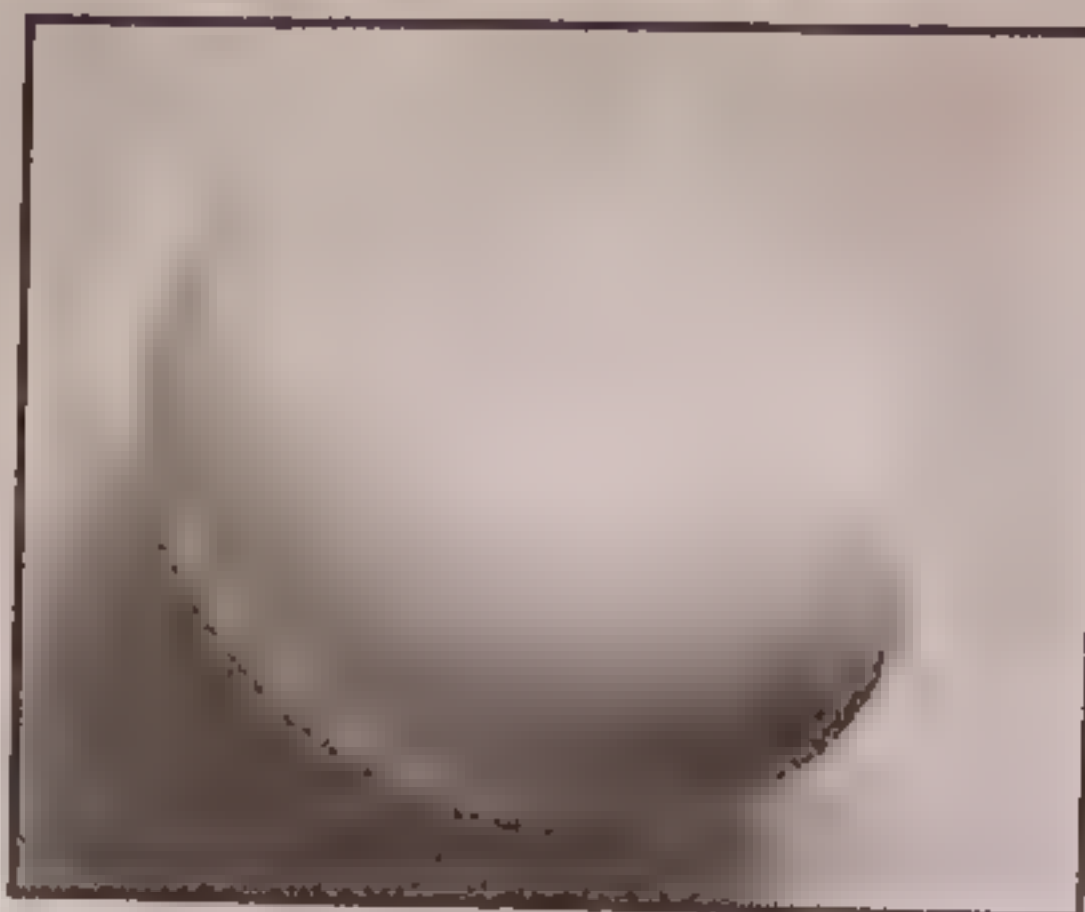


Слоеное тесто надо выпекать при температуре 210-231 С. При низкой температуре его выпекать сложнее.

Правильное питание

О ЯЙЦАХ

Яйца - источник самого ценного, легко усваиваемого белка - частый гость на наших столах. Особенно их любят дети. Стоит узнать, сколько мы можем их есть и в каком виде и не повредит ли их избыток организму?



На бытовом уровне чаще всего циркулируют слухи о том, что яйца содержат много холестерина.

Неправда. Его действительно много в желтке. Но следует знать, что он не так страшен, как считается, так как другие ингредиенты яиц препятствуют его накоплению в крови.

Яйца утрачивают большинство минеральных солей при варке.

Неправда. Правильное приготовление не вызывает таких потерь. Самые полезные - яйца,

приготовленные всмятку, то есть сваренные в кипятке или на пару 4-5 минут. Крутые яйца не следует варить свыше 10 минут.

Сырые яйца могут содержать бактерии сальмонеллы.

Правда. Хотя статистика говорит о том, что лишь в одном из семи тысяч яиц находится эта грозная бактерия, осторожность не повредит. Поэтому продукты, содержащие сырые яйца (майонез), должны проис-

ходить из известного источника. Если собираемся сварить или поджарить яйцо, следует помыть его в теплой воде.

Лучше те яйца, у которых темная скорлупа и оранжевый желток.

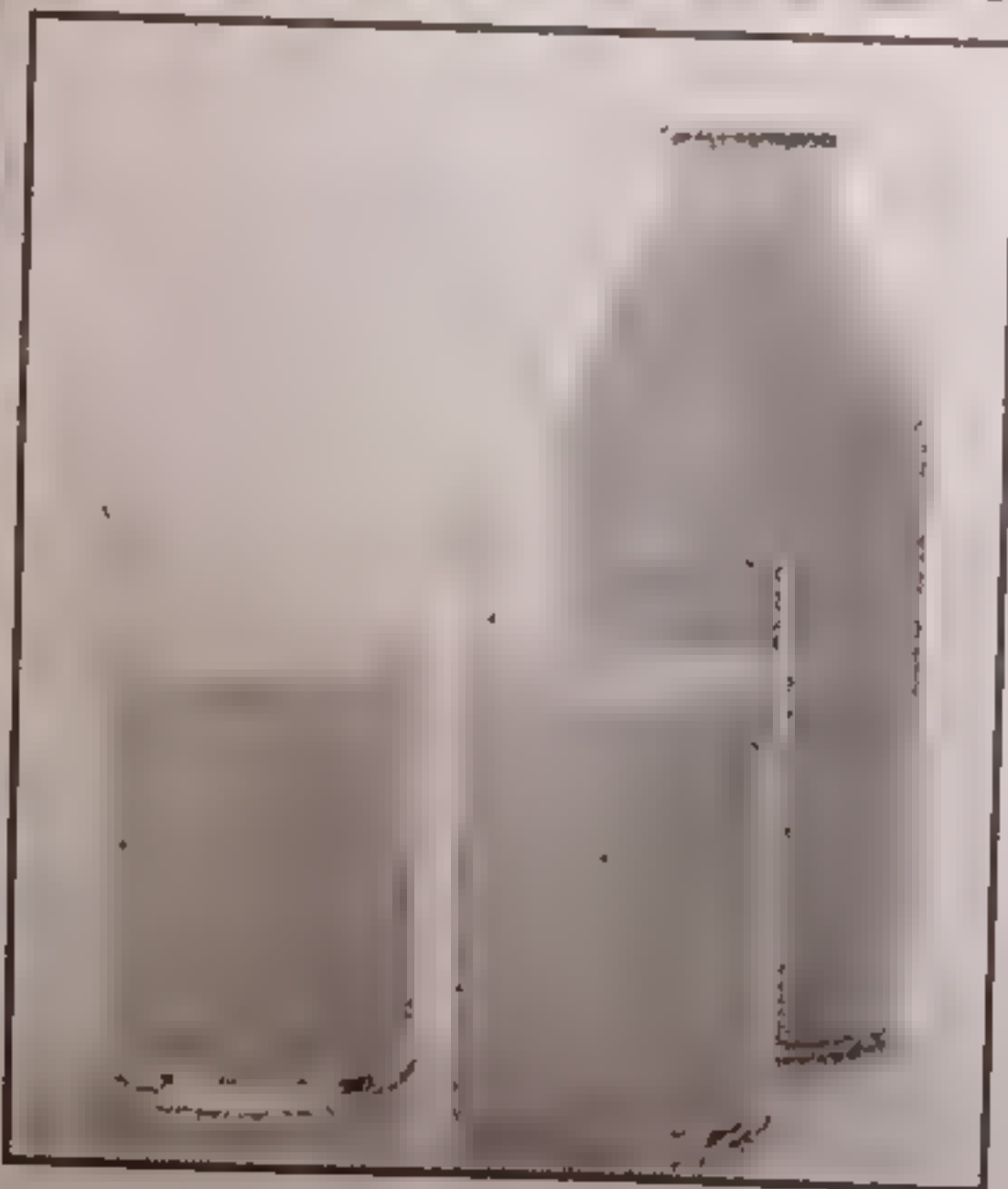
Неправда. Цвет желтка зависит от корма, который получали куры. Некоторые прибавляют в корм синтетический краситель, позволяющий получить излюбленные клиентом цвета, так что названные признаки, скорее, плохо говорят о яйце. А цвет скорлупы зависит от породы кур. Подозрения вызывает скорлупа в пятнах или потрескавшаяся, ввиду возможности пищевого отравления.

Яйца нужно хранить в холодильнике.

Правда. Оптимально - при температуре 2-4°C. Мы должны обеспечить им доступ воздуха. Лучше всего уложить их так, чтобы они не касались одно другого. Яйца можно хранить в холодильнике до 3 недель.

www.AIF.ru

ПОПТОКО: ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Включение молочных продуктов в любой пищевой рацион повышает его полноценность, существенно изменяет качество пищи и способствует лучшему усвоению других компонентов рациона.

Итак, советы.

1. Молочные продукты держите в темноте, накрывайте их марлей, чтобы к ним был доступ воздуха.

2. В молоко, перед тем как кипятить, прибавьте немного сахара (0,5 ст. ложки на литр молока), а вскипятив, дайте ему остыть открытым. Такое молоко не прокиснет 2-3 дня.

Если у вас подгорело молоко, процедите его через белую чистую тряпку. Повторяйте до тех пор, пока не исчезнет привкус горелого; каждый раз тряпки прополаскивайте в воде. Молоко кипятят в кастрюле с толстым дном, чтобы не пригорело. Меньше пригорает молоко в кастрюле, предварительно ополоснутой холодной водой. По возможности надо иметь отдельную кастрюлю для молока, т.к. горячее молоко имеет свойство поглощать различные запахи. Поэтому молоко нельзя держать вблизи таких продуктов, как брынза, салат, соленья, копчености и т.д.

3. Если молоко пригорит, не размешивайте его ложкой, а как только закипит, перелейте в другую посуду, чтобы не

чувствовался запах от пригорания.

4. Вкус пригоревшего молока можно исправить, если к нему добавить соли, а сосуд с молоком поставить в холодную воду.

5. Термосы и бутылки, в которых хранится молоко, лучше мыть водой с примесью пищевой соды, особенно тщательно промывая пробки.

6. Если молоко «убежало», накройте залитое место мокрой газетой - запах не распространится по всей кухне.

7. При варке молочных каш молоко следует солить еще до того, как в него насыпана крупа.

8. Пересохший сыр можно сделать мягким и свежим, положив его на пару часов в молоко.

9. При приготовлении картофельного пюре используйте горячее молоко, иначе оно приобретает некрасивый цвет.

Юлия Ситникова

Растирать желтки и белки можно только в эмалированной, фарфоровой, фаянсовой или глиняной посуде.

Как только у малыша вырастают все зубы и он начинает крепко держать в руках ложку, родители сажают его за общий стол. И это правильно. Ребенок полноправный член семьи, и посиделки без него уже совсем не те. Но чем же угощать кроху и как сделать так, чтобы праздничное застолье не омрачилось неожиданным недомоганием малыша, а запомнилось только как радостное событие? Об этом мы и поговорим с консультантом Игорем Яковлевым КОНЕМ.

- Игорь Яковлевич, можно ли маленькому ребенку давать такое популярное блюдо нашего праздничного стола, как салат оливье?

- Точка зрения Института питания такова, что малышу в 1,5-



ный сметаной. Кроха вряд ли заметит разницу, зато будет чувствовать себя полноправ-

чае. А учитывая случаи массовых отравлений, к грибам вообще стоит относиться крайне осторожно. Предпочтение стоит отдавать шампиньонам. Их выращивают промышленным способом, и отравиться ими не-

МАЛЫШ

ЗА ПРАЗДНИЧНЫМ СТОЛОМ

2 года такой салат давать еще рано. Там присутствует майонез, который не разрешается использовать в питании детей даже школьного возраста. Кроме того, в оливье кладут соленые или маринованные огурцы. И вообще, все ингредиенты этого салата, собранные вместе, перевариваются очень тяжело. И еще, оливье - скоропортящийся салат. Это надо учитывать. Думаю, где-то в 5-6 лет ребенку на праздник можно дать попробовать это блюдо. Естественно, в очень малом количестве. И помните, что есть множество других видов салата, не менее вкусных и праздничных, но более полезных в детском возрасте. Например, из помидоров и огурцов, моркови с яблоком, из редиса с зеленым луком и другие. Их можно заправить сметаной или растительным маслом. Если у всех взрослых в тарелках оливье и малыш непременно хочет того же, положите ему картофельный салат с зеленым горошком, заправлен-

ным членом веселой компании.

- Как известно, не меньше сладкого дети любят все соленое: селедку, соленые огурцы и помидоры... И на празднике они обычно «дорываются» до всего этого. Нужно ли ограничивать малыша, уже в который раз потянувшегося за соленьем?

- Конечно. Не нужно приучать к соленому с детства. Пусть ребенок съест со стола маленький соленый огурчик и... Все. Больше не надо.

- А как насчет красной и черной икры?

- В небольших количествах «по праздникам» ее можно давать 2-летнему ребенку.

- Если говорить о горячих блюдах: мясе и рыбе, в каком виде они предпочтительнее?

- Просто не переборщите со специями и подливами - ребенку они не нужны.

- Грибы в самых разных видах - украшение любого праздничного стола. Можно ли маленькому гурману дать попробовать, что это такое?

- До трех лет ни в коем слу-

возможно.

- Какую колбасу лучше выбрать?

- Если выбирать из мясных продуктов, то на первое место надо ставить натуральное мясо, на второе - ветчину, где меньше жира, и только потом идут колбасы. Предпочтительнее вареные колбасы, не содержащие видимого жира. Например, докторская. В честь праздника можно дать ребенку и кусочек копченой колбасы, но, конечно же, не предоставлять в его распоряжение целое блюдо нарезки.

- Некоторые родители уже лет в 7, а то и раньше дают малышу попробовать шампанское или красное вино, утверждая, что это даже полезно. Так ли это?

- В этом вопросе у меня твердая позиция - категорическое «нет».

- А какие выбирать торты?

- Самое главное, без жирного сливочного крема.

Мария Чулова, журнал «Няня»

Взбить яичные белки можно значительно быстрее, если перед этим их подержать на холоде.

Родная усадьба

СОРТА РАННЕГО КАРТОФЕЛЯ

Большое значение имеет правильный подбор сортов. Для получения ранней продукции картофеля лучше всего подходят сорта, внесенные в Госреестр по вашему региону, то есть районированные.

Например, в Госреестр Центрального региона, куда входят Брянская, Владимирская, Ивановская, Калужская, Московская, Рязанская, Смоленская и Тульская области, внесены ранние и среднеранние сорта: Брянский ранний, Весна, Детскосельский, Жуковский ранний, Изора, Лукьяновский, Невский, Пушкинец, Удача, Энергия и др.

Для получения раннего картофеля предлагаем выращивать наиболее распространенные ранние и среднеранние сорта. Однако надо помнить, что ранние сорта больше подвержены поражению фитофторозом, чем сорта поздних сроков созревания.

Жуковский ранний. Сверх-ранний столовый сорт, способный сформировать урожай 10-

12 т/га через 55-60 дней после всходов. Потенциальная урожайность 40 т/га. Цветки красно-фиолетовые. Окраска кожуры клубней от розовой до красной, вкусовые качества хорошие.

Сорт устойчив к парше, раку, картофельной нематоде, способен накопить урожай до появления фитофтороза, к которому слабоустойчив. Сохранность клубней хорошая.

Удача. Ранний столовый сорт. Потенциальная урожайность 56 т/га. Товарность клубней 98 %. Окраска цветков и клубней белая. Вкусовые качества удовлетворительные. Сорт относительно устойчив к фитофторозу, мокрому гнилям, раку и черной ножке. Лежкость клубней хорошая.

Лукьяновский. Среднеранний

столовый сорт, пригодный для переработки на гранулят. Очень урожайный, может дать до 60 т/га. Цветки белые. Клубни белые с кремовой мякотью. Вкусовые качества от удовлетворительных до хороших. Сорт устойчив к картофельной нематоде, высокоустойчив к раку, засухоустойчив.

Невский. Наиболее распространенный среднеранний сорт. Включен в Госреестр 12 регионов Российской Федерации, так как экологически пластичен. Потенциальная урожайность 60 т/га. Цветки белые. Клубни белые с розовыми глазками. Вкус хороший. Сорт относительно устойчив к фитофторозу и вирусным болезням, устойчив к раку. Отзывчив на предпосадочное проращивание, но требует аккуратного обращения с клубнями при посадке, так как травмирование ростков снижает всхожесть. Сохранность хорошая.

Заметное место в валовом сборе картофеля в последние годы занимают голландские сорта. Из ранних рекомендуем сорт Корина - клубни прекрасного товарного вида и хороших вкусовых качеств.

Следует помнить, что импортный семенной материал имеет низкую устойчивость к фитофторозу и другим болезням и требует многократных химических обработок.

ВЫВЕДЕН ДИЕТИЧЕСКИЙ СОРТ КАРТОФЕЛЯ

Картофель традиционно не считается диетическим продуктом, но голландские ученые из компании HZPC и их американские коллеги из Университета Флориды вывели и испытали новый сорт «Spud-U-Lite», который содержит на 30 процентов меньше углеводов, чем обычный картофель.

В первую очередь исследователи поспешили заверить, что новый выведенный ими картофель - это ни в коем случае не генетически модифицированный продукт. Сорт был выведен голландцами несколько лет, а исследователи из Университета Флориды проводили своеобразные «полевые испытания» в США.

Одной из главных причин, побудивших ученых заняться выведением такого необычного сорта, стала высокая популярность в США и мире диеты доктора Аткинса, которая жестко ограничивает потребление углеводов. Таким образом, изначально углеводистая картошка из списка приоритетных продуктов выпадала, что тут же неблагоприятно отразилось на американских производителях картофеля.

Испытания успешно завершены, в продаже диетическая картошка появится в начале 2005 года, ожидается, что она позволит вывести сельское хозяйство США из неожиданного кризиса сбыта.

Чем больше в тесте жира и меньше жидкости, тем более рассыпчатым получается изделие.

Кулинарный гороскоп



На этой неделе стоит помочь другим людям. Альтруизм окупится. В среду при общении с деловыми партнерами могут возникнуть неожиданные ситуации, которые повлекут нешаблонные действия со стороны ваших партнеров. Если вы соберетесь что-то посоветовать родственникам, то ваши рекомендации будут весьма своевременными и помогут им улучшить состояние своего здоровья.



На этой неделе не стоит расслабляться, иначе вы не справитесь с запланированными делами. В понедельник будьте внимательны к новостям. В среду в каком-то вопросе вам придется проявить решительность, а в другом - наоборот, уступить. В пятницу у вас может возникнуть небывалый подъем работоспособности. В выходные не стоит сидеть дома.



На этой неделе вас может захлестнуть чужая суеда. Вторник, возможно, окажется наиболее суматошным и непонятным днем. Постарайтесь не думать о том, что вас не касается. В среду вам стоит проявить разумную бдительность. В четверг с вами могут происходить внезапные и непредвиденные события. Чтобы этого не произошло, в этот день следует слушать музыку, читать, отдыхать.



Старайтесь держаться подальше от заманчивых авантур - как в любви, так и на работе. Неделя весьма хороша для передачи опыта младшим коллегам. Дела могут идти с переменным успехом. Отношения с родственниками будут оставлять желать лучшего. Как ни печально, но в некоторых вопросах вам, вероятно, придется уступить. Особое внимание уделите семье и дому.



На этой неделе вы будете методично и уверенно двигаться вперед. В решении важных вопросов старайтесь идти не напролом. Только не бросайтесь в крайности, иначе все результаты пойдут прахом. На среду не стоит планировать ничего серьезного. В воскресенье желательно наметить какую-нибудь культурную программу и методично ее осуществить.



Остерегайтесь скоропалительных решений. Понедельник будет удачен для начала новых и важных дел, для покупки недвижимости или переезда. Во вторник лучше воздержаться от крупных начинаний. На четверг желательно не планировать встреч. В пятницу вам понадобятся такие качества, как решительность и активность. В выходные нужны новые впечатления.



На этой неделе вы по-прежнему будете гоняться за удачей, и судьба предоставит возможность ее поймать. Во вторник вам будет необходимо контролировать свои действия: будьте осторожны, не принимайте поспешных решений, не позволяйте эмоциям одержать над вами верх. В четверг желательно не оставаться в одиночестве - смело принимайте приглашения друзей.



Если вам не чужда логика, вы найдете блестящий выход из любого положения. Хороший момент, чтобы заняться повышением квалификации. В понедельник возможна конфликтная ситуация на работе, однако на нее можно не обращать внимания. В пятницу не нужно браться за долгосрочные проекты, они могут завязнуть и, скорее всего, принесут одни убытки.



На этой неделе возьмите на себя обязательство принять хотя бы пару небольших самостоятельных решений. В понедельник постарайтесь не спорить с начальством, это может привести к серьезному конфликту. В четверг есть вероятность повышения в должности. В пятницу возможно крушение ваших планов. Не исключено, что причиной станут ваши друзья.



Любимая работа на этой неделе может стать источником жизненных сил. Во вторник наилучших результатов вы достигнете в том, к чему будет расположена ваша душа. В среду при мелких неудачах не отчаивайтесь и старайтесь добиться своей цели. В пятницу из-за самонадеянности вы рискуете загнать себя в угол. В выходные дни больше времени уделяйте отдыху.



На этой неделе вас будет сопровождать успех в любом начинании. В понедельник придется заниматься малоинтересными делами и терпеливо разгребать завалы мелких проблем и тактических затруднений. Во вторник не бойтесь ослабить внутреннее напряжение и выпустить ситуацию из-под контроля. Начиная со среды можно ожидать прилива энергии и желания воплощать в реальность планы и замыслы.



На этой неделе возможны осложнения с деловыми партнерами. Однако не бойтесь следовать намеченным планам и замыслам. В понедельник можете рассчитывать на поддержку друзей. В среду возможно интересное предложение со стороны ваших покровителей. В пятницу будут благоприятны поездки и путешествия.

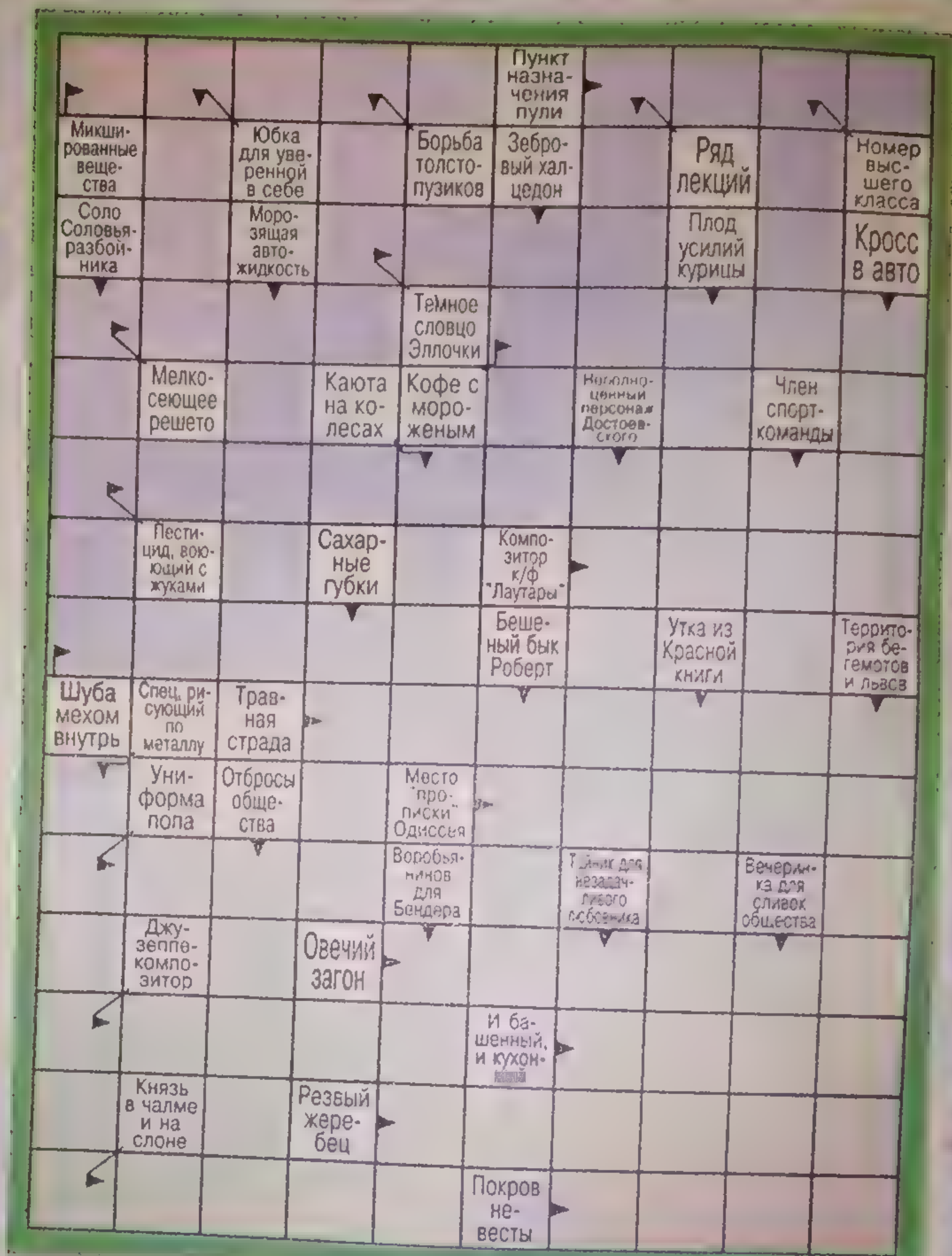
Издатель: ООО Издательский дом "Медиа-пресс".
Адрес редакции: 430000, г. Саранск,
ул. Большевикская, 60, ком.509
Почтовый адрес: 430000, г. Саранск, ул. Больше-
викская, 60, ком.509
Подписной индекс: 15955
Тел.: (8342) 48-02-40

E-mail: media-press@inbox.ru
Учредитель: ООО ИД «Медиа-пресс».
Генеральный директор: Балаев Валерий Алексеевич.
Выпускающий редактор: Шуляева Татьяна Николаевна.
Отпечатано в ФГУП ИПК «Ульяновский дом печати»,
г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14.
Подписано в печать: по графику - 10.00;

фактически - 10.00.
Заказ 992 Тираж 18440
Дата выпуска номера 09.05.2005 г. Цена свободная
Газета зарегистрирована МПТР РФ ПИ №77-15839
Распространение: коммерческий отдел ИД "Медиа-
пресс", Тел.: (8-834) 24-45-46.

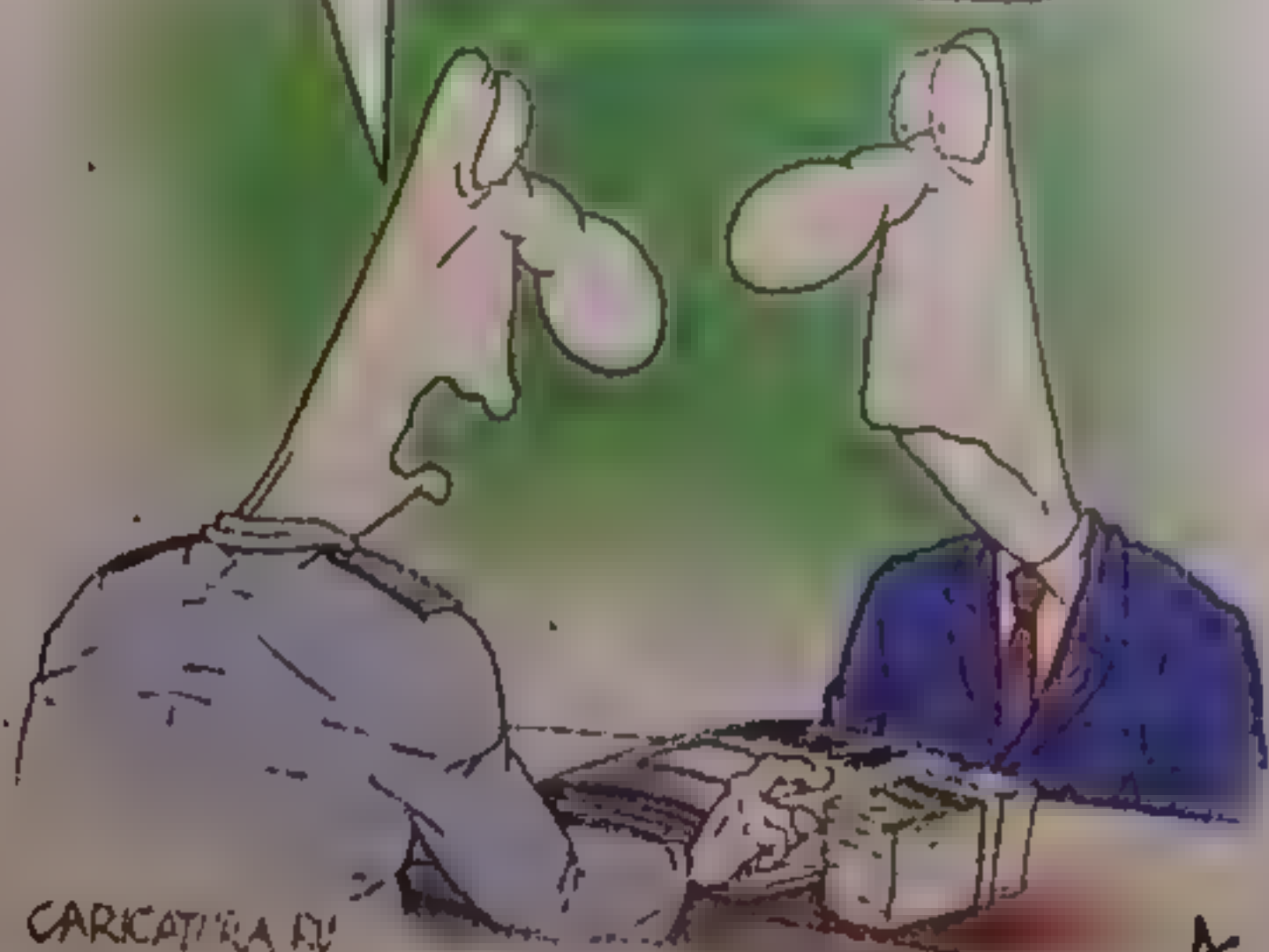
В газете использованы материалы поисковых систем Интернета. Письма можете направлять по электронному адресу moja-kuhnya@bk.ru

ЖЕЛТЫЙ
КРАСНЫЙ
ЗЕЛЕНый
Пурпурный
Желтый
Красный
Зеленый



Сканворд ИД «Мир новостей»

— Да, повезло вашему подзащитному: от тюрьмы был вот на столечко!..

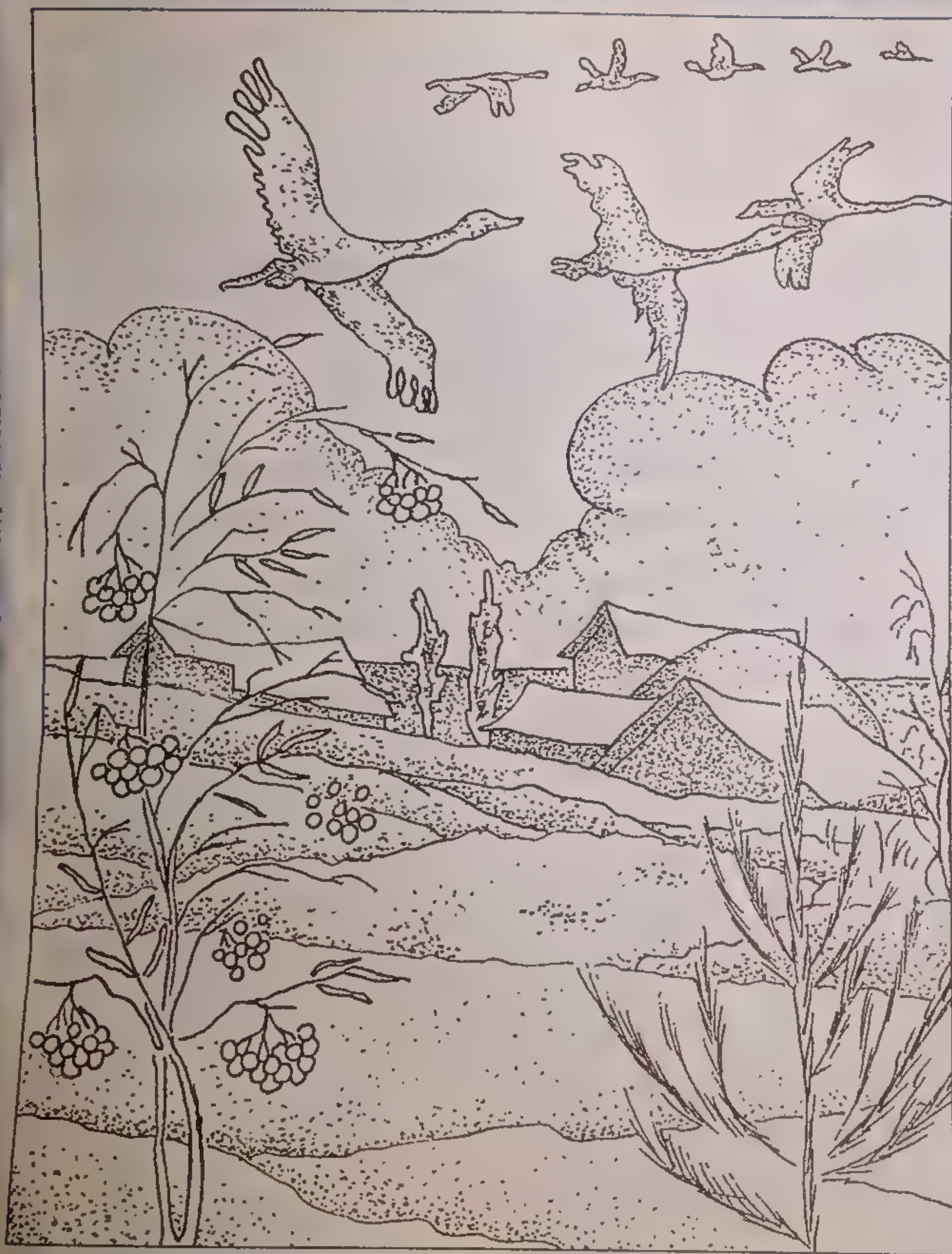


Желаем ЗДОРОВЬЯ

Советы народной
медицины

№ 10 (10), ноябрь 2003 г.

Выходит 1 раз в месяц



У ПРИРОДЫ МНОГО ПОМОЩНИКОВ ЗДОРОВЬЯ,
НАДО ТОЛЬКО СУМЕТЬ НАЙТИ ИХ

(А. К. Цельс)

ВНИМАНИЕ ОБРАТИТЕ
ДЛЯ СЕБЯ РЕЦЕПТ НАЙДИТЕ

Чесночное масло
с медом спасло –
сосуды расширило
и одышку сняло

стр. 2

Молитва о больном
ребенке важна –
выздоровливать
быстрее
помогает она

стр. 4

Пшеницу с молоком
употреблять –
значит десны и зубы
укреплять

стр. 6

Отвар из овса
я с медом смешал,
плевриту хороший
отпор он дал

стр. 7

От гипертонии
и склероза
я избавляюсь –
рябиной с сахаром
запасаюсь

стр. 9

Квас «Петровский»
не хотите ли попить,
чтобы свои почки
больные полечить?

стр. 14

И многое другое...

ДОБРЫЙ СОВЕТ ОТ РАЗНЫХ БЕД

ЧЕСНОЧНОЕ МАСЛО С ЛИМОНОМ СПАСЛО — СОСУДЫ РАСШИРИЛО И ОДЫШКУ СНЯЛО

Меня сильно мучили сердечные спазмы, одышка, но больше всего спазмы сосудов головного мозга. Хотя и молодая я, но болезнь с этим не считалась. Моя подруга в одной книге народных методов лечения прочитала интересный рецепт, который помогает при спазмах. Решила я попробовать, а то надоело таблетки глотать, которые только на время действуют, но совсем не лечат. Взяла среднюю головку чеснока, очистила, растолкла в ступке в кашу. Переложил в стеклянную банку и добавила немного нерафинированного подсолнечного масла. На следующий день взяла лимон, помыла, срезала шишку (от места, откуда растет), выдавила в маленькую чашечку чайную ложку лимонного сока, туда же добавила чайную ложку чесночного масла и размешала. В первый раз выпила залпом, потому что не знала, что за гремучая смесь получилась. Оказалось, ничего. Даже вкус необычный. Принимала я это средство 3 раза в день за полчаса до еды целый месяц. Почувствовала себя просто другим человеком. Теперь сделаю месяц перерыв и проведу 3-х месячный курс лечения. Даже не думала, что чесночное масло с лимонным соком — такое прекрасное сосудорасширяющее средство



Боганова Л. А., г. Ст. Оскол

С ОСТЕОХОНДРОЗОМ МАМА СПРАВЛЯЕТСЯ — МАЗЬ ИЗ ШИШЕК ХМЕЛЯ И МАСЛА СТАРАЕТСЯ

Моя мама работает бухгалтером. Может быть, из-за того, что ей приходится помногу часов в день сидеть за рабочим столом, у нее развился остеохондроз шейных позвонков. Лечение этой болезни — сложная задача и, конечно, посвятить себя полностью лечению она не может. Но ей помогает домашняя мазь, которая обезбаливает и успокаивает остеохондроз. Мазь я помогаю ей делать каждый раз свежую. У нас есть порошок шишек хмеля. Я беру 1 ст. ложку этого порошка и растираю в пиалке с 1 ст. ложкой сливочного масла, пока не получится равномерная смесь. Когда мама собирается отдыхать, я беру эту мазь и мягко растираю болевые точки на шее. А потом я также растираю всю шею со стороны позвоночника. Потом мама укутывает шею платком и засыпает. Если делать такой массаж с мазью несколько вечеров подряд, то боли надолго отступают.

Наташа О., г. Белгород

БЕЛЬМО ИСЧЕЗЛО У СОСЕДА — В ГЛАЗ КАПАЛИ РОСУ ОТ ГОРЯЧЕГО ХЛЕБА

В нашей деревне жил один старик. Детей у него не было. Жена умерла. Однажды у него на глазу стало расти бельмо. В деревне все про всех знают, вот и бабушка моя тоже узнала про беду деда Коли. Каждый день она пекла свой хлеб, так как не любила магазинный — предпочитала свой домашний, ржаной. Предложила бабушка вылечить бельмо деду Коле народным способом. Дед Коля очень уважал мою бабушку и полностью ей доверял. Стал он ходить к нам каждый день лечиться у бабушки. А она брала свежеспеченный ржаной хлеб, вырезала в корочке отверстие под стеклянный стакан и вставляла в него стакан кверху дном, очень плотно прижав к хлебу. От горячего хлеба стакан быстро запотевал, бабушка собирала эти капли в пипетку и закапывала деду Коле в больной глаз. Не помню, сколько времени лечила так бабушка деда Колю, но глаз она ему, точно, спасла. Бельмо исчезло, и глаз очистился.

Васьков В. Н., Оренбургская обл.

ТЯЖЕСТЬ ИНСУЛЬТА МОЖНО ОБЛЕГЧИТЬ, ЕСЛИ СМЕСЬ МЕДА, ЛИМОНА И АПЕЛЬСИНА С ЧАЕМ ПИТЬ

Бабушка моя прожила после тяжелейшего инсульта 8 лет. Я старалась, помимо лекарств, поддерживать ее еще и народными средствами. Особенно она любила лекарство из меда, лимона и апельсина, которое для нее я делала так: брала 2 средних лимона и 2 апельсина, желательнее с кожурой потоньше. Удаляла из них косточки и пропускала через мясорубку, предварительно нарезав плоды на части. В полученную массу добавляла 2 ст. ложки меда и все тщательно перемешивала. Потом складывала в чистую стеклянную банку, которую держала сутки при комнатной температуре. Затем ставила в холодильник и давала бабушке по 1 ст. ложке с чаем 2-3 раза в день.

Ей так нравилось это лекарство, что я старалась, чтобы оно в доме не переводилось. Может быть, это простое средство облегчит состояние после инсульта кому-нибудь еще.

Корниенко В. А., г. Белгород

МАМА ДОЧКУ ОТ БРОНХИТА ЛЕЧИЛА, ОТВАРОМ ШАЛФЕЯ НА МОЛОКЕ ПОИЛА

Хочу поделиться с вами рецептом, который помог вылечить дочку от начавшегося бронхита. Перебирала она на пришкольном участке картошку и сильно простудилась на ветру. На следующий день у нее поднялась температура и начался кашель. Я уложила ее в постель, дала свое самодельное лекарство от простуды. Дома у меня всегда хранится пачечка шалфея. Я быстренько вскипятила молоко, отлила стакан молока в эмалированную кастрюльку и насыпала туда 4 ст. ложки сушеных листьев шалфея. Прокипятила в течение 10 минут, дала немного настояться (минут 20) и процедила. Этим отваром шалфея на молоке я поила дочку 3 раза в день по 1 ст. ложке. Постепенно кашель прекратился, и грудная боль прошла. Советую всем, кто еще не знает о таком чудесном лекарстве, держать в доме шалфей. Он очень помогает при простудных заболеваниях.

С уважением, Антоненко А. И., Белгородская обл.

ЕСЛИ
ОД
СО
САХА

Когда у
надо лечи
возникает
его лечени
янный ка
моим дома
ство — об
металличе
немного са
но-коричне
формочки
металличе
ложить пал
жать «конф
нец легче о
чить его хо
удовольств
этом мокро
а кашель с
Попробуйт
кое лечени
С)

НАС
СТАР
И М
Н

Мой сове
люди в доме
ризмом, из
ше общатьс
нятно, что им
родным тох
моей бабуш
ла готовить
ствовать се
тому что ког
ся заодно и
рецепт, кото
шалфея с в
залить 2 ста
цедить и да
4 раза в ден
те внимани
те им чувств

От каш
лины с ме
пить как
Из мор
рят сироп
при кашл

ДОБРЫЙ СОВЕТ ОТ РАЗНЫХ БЕД

ЕСЛИ КАШЕЛЬ ВАС
ОДОЛЕЛ ВКОНЕЦ,
СОСИТЕ ЖЖЕННЫЙ
САХАР КАК ЛЕДЕНЕЦ

Когда у моих детей бывает кашель, и надо лечиться от него, у них никогда не возникает неприятных ощущений от моего лечения. Даже муж, у которого постоянный кашель от курения, пользуется моим домашним лекарством. Мое лекарство — обыкновенный жженый сахар. В металлической посуде я растапливаю немного сахара, довожу его цвет до темно-коричневого. Сливаю в специальные формочки для леденцов или на любую металлическую поверхность (можно положить палочки, чтобы было удобно держать «конфетки»). Чтобы остывший леденец легче отделить от формы, можно смочить его холодной водой. Муж и дети с удовольствием сосут такой сахар. При этом мокрота легко отделяется и выходит, а кашель смягчается и быстро проходит. Попробуйте, думаю, вам понравится такое лечение.

С уважением, Надежда С., г. Тула

НАСТОЙ ШАЛФЕЯ
СТАРИКИ ПРИНИМАЮТ
И МЕТЕОРИЗМОМ
НЕ СТРАДАЮТ

Мой совет для тех, у кого есть пожилые люди в доме. Они часто страдают метеоризмом, из-за чего стесняются побольше общаться с теми, кто помоложе. Понятно, что им неудобно, да и окружающим родным тоже. Такая проблема была с моей бабушкой. Но после того, как я стала готовить для нее питье, она стала чувствовать себя увереннее и здоровее, потому что когда лечат метеоризм, то лечатся заодно и весь кишечник. Посылаю вам рецепт, которым я пользуюсь: 2 ст. ложки шалфея с вечера положить в термос и залить 2 стаканами кипятка. Утром процедить и давать больному по полстакана 4 раза в день за полчаса до еды. Обратите внимание на своих стариков, помогите им чувствовать себя спокойно!

Г. К., г. Саратов

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ — НА ЗАМЕТКУ

- От кашля хорошо есть плоды калины с медом, а также заваривать и пить как чай сушеные ягоды малины.
- Из морковного сока с сахаром варят сироп, который отлично помогает при кашле, болезнях горла.

КАШИЦА ХРЕНА ВЫРУЧАЕТ —
СОСЕДА ОТ РАДИКУЛИТА СПАСАЕТ

Мой сосед по даче, Виктор Павлович, всегда активен, бодр. С весны до поздней осени он все время проводит в саду, в огороде, в маленьком крольчатнике. А ведь, помню, года два назад, он из-за радикулита разогнуться не мог. Неудобно было спрашивать, да он сам заговорил о том, как болел, и что помогло ему выздороветь. Однажды, во время очередного приступа, Виктор Павлович вспомнил, как его мать лечила отца от радикулита. Тот работал трактористом и иногда простуживал спину в холодную погоду. Мама Виктора Павловича натирала на терке хрен огородный, намазывала кашицу на чистую тряпочку и прикладывала мужу на больное место, потом обвязывала шерстяным платком. После такого «компресса» отец его быстро выздоравливал. Виктор Павлович тоже решил полечить радикулит таким же образом. Правда, наложенную кашку он прикрывал компрессной бумагой, а потом обматывал шарфом, но результат получался таким же. Потихоньку, полегоньку радикулит перестал его мучить. Теперь Виктор Павлович всегда хранит у себя в погребе корни хрена, завернутые в целлофан, чтобы они не теряли своих качеств и всегда были под рукой для лечения.

Корвин А. С., г. Орск

ЯЧМЕНЬ С ГЛАЗА ВЫ СВЕСТИ ЕСЛИ ЗАХОТИТЕ,
ЛЕНТОЙ КРАСНОЙ ШЕРСТЯНОЙ РУКУ ЗАВЯЖИТЕ

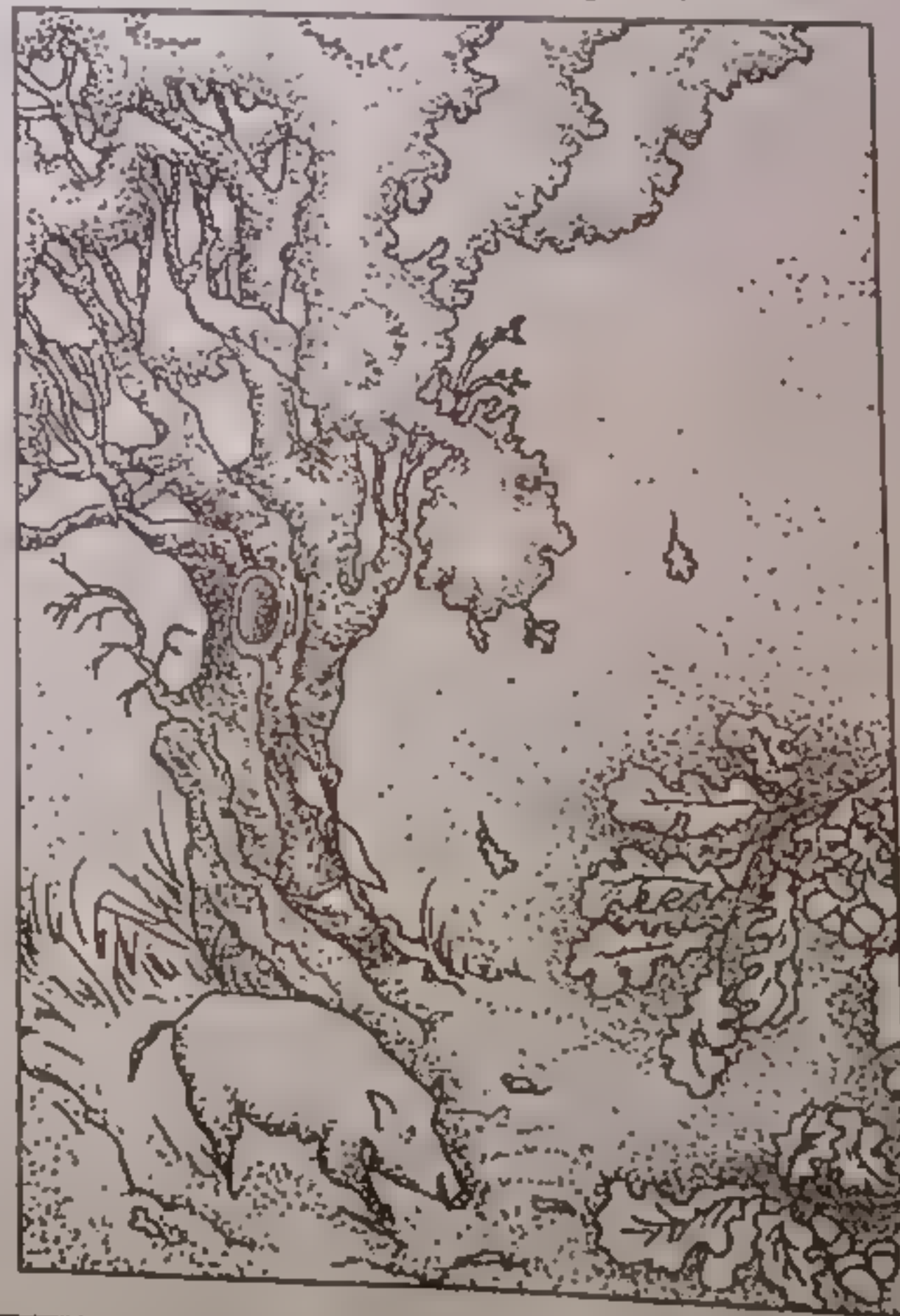
Очень интересным способом лечит ячмень на глазу моя соседка по даче. Как-то раз увидел, что у нее на запястье повязана красная шерстяная лента. Я спросил: «Лена, вы что, руку повредили?» Она ответила: «Нет. Ячмень на глазу долечиваю». Оказалось, что, если у нее случается ячмень на глазу, то Лена берет красную шерстяную ленту и завязывает ею руку у пульса на стороне, противоположной больному глазу. Ячмень быстро проходит без всяких лекарств. Вот такой способ лечения. Результат положительный я сам видел. Думаю, что и другие смогут воспользоваться этим простым способом. Если, не дай Бог, ячмень появится у меня, тоже попробую так полечиться.

Иванихин С. Ю., г. Тамбов

НАСТОЙ КОРЫ ДУБА НЕ ПОВРЕДИТ,
А ПОМОЖЕТ ВЫЛЕЧИТЬ СТОМАТИТ

Мой малыш любит все пробовать «на зубок». Если не уследишь, то даже на прогулке он может ухитриться взять в ротик какую-нибудь деревяшку, веточку. Наверное, с каким-нибудь из таких предметов он и занес в ротик инфекцию. Воспалилась слизистая оболочка рта, начался стоматит. На улице погода ветреная, дождливая. Ребенка в такую погоду нести к врачу я побоялась. Решила полечить сыночка дома. Я взяла 2 ст. ложки измельченной коры дуба, залила 1 стаканом кипятка и в эмалированной кастрюльке кипятила кору 10 минут. Настояла в течение 1 часа, процедила. Потом взяла спичку, обмотала ее чистой ваткой, обмакнула в отвар и осторожно смазала полость рта Костику. Так я смазывала его ротик целый день через каждый час. К вечеру он уже смог немножко съесть манной каши. На следующий день я повторила лечение. Стоматит прошел на третий день. Теперь я еще внимательней слежу за тем, чтобы Костенька не брал никаких посторонних предметов в ротик.

Сахарова В. Е., г. Белгород



СИЛА ИЩЕЛЯЮЩЕГО СЛОВА

МОЛИТВА О БОЛЬНОМ РЕБЕНКЕ ВАЖНА — ВЫЗДОРАВЛИВАТЬ БЫСТРЕЕ ПОМОГАЕТ ОНА

«...У меня есть правнучка Олечка, ей 4 годика. Девочка она у нас очень славная, только, вот, прихварывает частенько — простуды замучили. Ее мама, которая приходится мне внучкой, подолгу сидела с ней на больничном. Кому из начальства это понравится? Уговорила она меня переехать к ним жить, за правнучкой приглядывать. Тяжело было насиженное место покидать, но ради деток на что только не пойдешь! Живем теперь одной семьей. Олечка и сейчас нет-нет, да и заболит. Но только теперь, помимо лечения, я еще и молитвой правнучке



своей помогаю. Сначала мама ее не очень-то верила силе молитвы, но Олечка и впрямь стала легче болезнь переносить, гораздо быстрее выздоравливать. И внучка по-другому на молитву смотрит — поняла, что помощь-то явная. Вот слова этой молитвы:

Боже, Источник всякой жизни и силы! Прости руку Твою на больного ребенка, которого в начале жизни постигла болезнь, чтобы он, обретя здоровье и силы, достиг совершенных лет и во все дни жизни своей с верою служил Тебе, творя добрые дела.

Боже, Ты посылаешь ангелов Твоих в помощь людям. Пусть и этого ребенка по милости Твоей бережет от всякого зла ангел-хранитель. Во имя Иисуса Христа, Господа нашего. Аминь.

От всего сердца советую родителям и бабушкам с дедушками помогать деткам этой молитвой. Господь никогда не откажет просящим, тем более насчет деток.

Мария Никифоровна Кочергина, г. Смоленск

ЗАГОВОР, МОЛИТВА «ОТЧЕ НАШ» И ВОДА ЗУБКАМ ПРОРЕЗАТЬСЯ ПОМОГУТ БЕЗ ТРУДА

«...Моей крестнице 4,5 месяца, а уже вылез первый зубик. Малышка так болезненно это переносит, что жалко ее, не знаю как. Моя бабушка умела заговаривать зубную боль, но, к сожалению, она уже умерла. Может быть, вы сможете помочь нашей крошке?»

Лариса П., г. Короча, Белгородская обл.

Зарядите воду следующим образом: налейте в стакан воды, поставьте вокруг него 4 свечки, зажгите их и 7 раз прочтите «Отче наш». После того, как вода будет заряжена, прочитайте над нею 7 раз заговор. А потом напоите этой водой ребенка.

Млад-младенец, отстань прочь, не красуйся, не утешайся в белом теле раба Божия (имя), а иди на мхи, на болота, на лихие колода. Делать по утру и перед сном.

ЧТОБЫ ПЕЧЕНЬ НЕ БОЛЕЛА, ЗАГОВОР ЧИТАЙТЕ СМЕЛО

«...Хочу попросить напечатать заговор от болей в печени: бывает, что она ноет, а бывает, что и сильно побаливает. Я очень верю в заговоры, поэтому и обращаюсь к вам с просьбой»

Ирина Евгеньевна Т., г. Валуйки

Встаньте так, чтобы ваша тень была перед вами (можно в доме или на улице). Смотрите чуть дальше, над «головой» тени, и говорите 3 раза:

Как ты, тень моя, впереди, так ты, боль моя, позади. Как нет тебя, тень, у мертвого, так и нет у меня боли у живого. Аминь.

Делайте так все дни убывающей луны. При надобности повторите в следующем месяце.

ЗАГОВОРЫ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВПРЕДЬ, ЧТОБЫ ПРОБЛЕМ С ПРОСТУДОЙ НЕ ИМЕТЬ

«Моего сынишку замучили простудные заболевания: то насморк, то горло болит, то с ушками проблемы. Конечно, мы лечимся, но хотелось бы именно с помощью заговоров избавиться от всех этих болезней — сколько можно ребенка разными процедурами мучить? Помогите, пожалуйста, таких, как мы, много, и все вам спасибо скажут».

Емельяничкова Т. С., г. Оренбург

ГЛАНДЫ

Наговорить 3 раза на теплое молоко и дать выпить ребенку

Заговариваются гланды (имя ребенка), выговариваются гланды от огня, от нечистой силы: не быть тебе в белом теле, в красной крови, в ретивом сердце, в буйной голове. Куда дым летит, туда этой болячке идти. Аминь.

ОТИТ

Когда ребенок спит, шепчите ему на ухо по 3 раза каждый вечер:

Шла баба до реки, несла три доски. До реки добралась, тут и боль раба (имя ребенка) унеслась. Аминь.

ВНИМАНИЕ! ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ ЖЕЛАЕМОГО РЕЗУЛЬТАТА, ЧАЩЕ ВСЕГО ХВАТАЕТ ПРОЧИТАТЬ ЗАГОВОР ТРИ РАЗА ПО ТРИ, Т.Е. ДЕВЯТЬ РАЗ. В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ НУЖНО ПОВТОРИТЬ ЛЕЧЕНИЕ ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ. ЗАГОВОР МОЖНО ТОЛЬКО КРЕЩЕНОГО ЧЕЛОВЕКА. НЕКРЕЩЕНОМУ ЗАГОВОРЫ ВРЯД ЛИ ПОМОГУТ.

ЖИЗНЬ ПРОЖИТЬ - НЕ ПОЛЕ ПЕРЕЙТИ

ВСЕ ЭТО СЛУЧИЛОСЬ ПОСЛЕ ВОЙНЫ - ЛИШЬ ЖЕНЩИНА-ВРАЧ СПАСЛА ОТ БЕДЫ

Вспоминая послевоенное время, я с благодарностью и теплой улыбкой думаю о женщине-докторе, с которой меня свела судьба. По диплому я — специалист-эпидемиолог, но всю войну проработала в военном санитарном поезде. Это было тяжелейшее время. Еды не хватало, не было возможности хотя бы выспаться, зато много было страданий и слез по раненым и умершим бойцам.

После окончания боевых действий наш санпоезд расформировали по госпиталям в городе Махачкале. Для нас это было счастьем. Мы, девчонки санитарного поезда, изголодавшиеся, побежали на рынок, чтобы купить что-нибудь из еды, и остолбенели: весь рынок был завален рыбой. Здесь были и сазаны, и севрюга, и белый амур, и знаменитая вобла, и еще бычки — рыбешка, которую продавали в бумажных кульках, как семечки.

Город находился на берегу Каспийского моря, и оно своими дарами спасало от голода людей всю войну и послевоенное карточное время. Все было по карточкам, только не рыба. На радостях мы с санитарками купили сазанов и побежали на квартиру, которую снимали, жарить рыбу и варить уху. По дороге домой пригласили на обед несколько подруг из врачей. Пришли все, кто был свободен от дежурства.

С шутками, смехом, мы стали есть наваристую уху, думая, что теперь наедемся рыбы на всю жизнь. И вдруг со мной что-то произошло. Я почувствовала, что посреди горла мне как бы вбили огромный кол, который не дает ни слова сказать, ни рот закрыть. Только и догадалась я толкнуть локтем свою соседку по столу и показать на свой рот. Вера с перепугу даже не удосужилась заглянуть туда, а тут же подняла визг. Тогда в дело вступила самая рассудительная и спокойная из молодых хирургов, Марья Леонидовна. Она осмотрела горло и сказала: «Кость торчит из миндаины. Ищите срочно восковую свечку и спички». Свечку искать не пришлось — электричества не было, и подсвечник всегда стоял у хозяйки на комоде. Марья Леонидовна быстро нагрела свечу над тарелкой, собрала мягкий воск от растопленной свечи и облепила кость, торчащую из моего горла, подождала, пока воск застынет и, взявшись пальцами за кость в воске, осторожно вытянула ее из моего горла. От радости все девчонки захлопали в ладоши. Вера

спросила: «Марья Леонидовна, кость ведь была большая, почему вы сразу не вытащили ее?» «Потому что кость была тонкая, и я боялась, что она отломится, часть ее уйдет в пищевод и там наделает бед». Потом мы с Марьей Леонидовной пошли в госпиталь, и там она обработала мое горло йодом. Поблагодарила я ее, собралась уходить, а Марья Леонидовна вдруг спрашивает: «Надя, вы, наверное, здорово голодаете?» «Да как все», — ответила я. «Нет, голод на вас повлиял так,



что у вас развивается отечность по всему телу. Знаете, я настоятельно советую вам лечь в госпиталь, чтобы подлечиться. И никаких возражений слушать не желаю», — продолжала Марья Леонидавна, заметив, что я собираюсь отказываться, — военное время позади, поэтому вы имеете полное моральное право заняться своим лечением, не думая, что кому-то тяжелее, чем вам.»

На следующий день я легла в госпиталь. Наконец-то я смогла отоспаться за всю войну!.. Марья Леонидовна в свое ночное дежурство зашла навестить меня с каким-то темным баллоном в руках. «Это рыбий жир, — сказала она, — будете принимать его три раза в день по одной столовой ложке». Мы еще немного поговорили, я поставила баллон в тумбочку, и Марья Леонидовна ушла. Если честно, я действительно плохо себя чувствовала: ноги были как столбы, лицо и шея обвисали, в голове шумело. Но рыбий жир я

пила только из уважения к Марье Леонидовне, потому что уже после первой ложки я возненавидела его из-за, скажем так, своеобразного вкуса и запаха (это теперь рыбий жир в капсулах выпускают — красота!)

Марья Леонидовна изредка навещала меня, так как было загружена работой. Приходили ко мне после работы и подружки, они занимались уничтожением малярийного комара по водоемам вокруг Махачкалы. Но они меня только расстраивали: «Лежишь, лежишь, а улучшения что-то не видно». Уже и баллон рыбьего жира опустел, а я как была с отеками, так и осталась.

Когда Марья Леонидовна в очередной раз зашла ко мне, я поздоровалась и заплакала. «Не помог мне рыбий жир, — сказала я ей, — все отеки остались». Марья Леонидовна, нахмурившись, осмотрела меня, улыбнулась и сказала: «Да ты же, Наденька, просто поправилась. Какие же это отеки? Не плачь, а радуйся — все уже позади». Мы долго сидели, обнявшись. Я была полна благодарности к Марье Леонидовне за то, что она сделала в то тяжелое время для меня, а она просто радовалась, что смогла вернуть мне здоровье.

Давно уехала я из Махачкалы, но Марью Леонидовну никогда не забываю и всегда в молитвах к Богу прошу не оставлять ее милостями, где бы она ни была.

Бантова М. Д., г. Белгород

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ - НА ЗАМЕТКУ

* Если невозможно вынуть из горла кость пинцетом или большим и указательным пальцами, нужно дать больному съесть побольше мякиша черного хлеба или дать ему сосать кусок сахара. Когда весь сахар растает, его нужно сразу со слюной проглотить. Кость вместе со слюной пройдет дальше. Но если есть возможность, лучше просто срочно обратиться к врачу.

* В рыбьем жире содержатся витамины Д и А. Витамин А способствует хорошему состоянию кожи, сопротивляемости организма инфекциям. Его называют витамином роста, так как он регулирует процессы роста и размножения клеток. Витамин Д помогает в борьбе с рахитом. По назначению врача лучше пить его за обедом между первым и вторым блюдом, закусив хлебом с солью, с чесноком.

ДОБРЫЙ СОВЕТ ОТ РАЗНЫХ БЕД

С ХОЛЕЦИСТИТОМ ВЕДУТ БОЙ МЯТА, ВАЛЕРИНА, ШИШКИ ХМЕЛЯ И ЗВЕРОБОЙ

Мы с мужем вместе больше 50-ти лет. За это время всякое бывало в нашей совместной жизни. Но если кому-нибудь из нас плохо, мы всегда приходим друг другу на помощь. Сейчас, например, плохо моему Денису Сергеевичу – замутил хронический холецистит. На этот случай у меня теперь всегда наготове сбор лечебных трав от этой болезни. В этот сбор входят: 2 части листьев мяты, по одной части корней валерианы, травы зверобоя и шишек хмеля. Из сбора каждый день я беру 1 ст. ложку смеси, заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю полчаса и даю пить мужу 2 раза в день до еды по полстакана. Так как у него холецистит хронический, то травы я заготавливаю каждый год. Если я вижу, что они превращаются в труху, я тут же их выкидываю и заменяю на свежесушеные, иначе лечебного эффекта не будет, а будет только вред. Конечно, травы можно купить в аптеке, но я люблю заготавливать их сама. Доброго вам здоровья!

Казанкина Тамара Пантелеймоновна,
Тульская обл.



БОЛЬНУЮ ПЕЧЕНЬ ПОДЛЕЧИТЕ – КУКУРУЗНЫЕ РЫЛЬЦА ЗАВАРИТЕ

Много есть лекарств от болезни печени. Но редко какое лечит до выздоровления. В основном, эти лекарства снимают боль или облегчают ненадолго болезненное состояние.

Зато есть хорошее народное средство, которое, правда, лечит долго, но вылечивает. Это кукурузные волокна, которые находятся на кукурузных початках под листьями. Эти волокна, или, как их еще называют, «рыльца», надо заваривать в чайнике и пить как чай. Пить надо долго, иногда до полугода, не прерывая лечения. Но зато потом бывает очень хороший результат. Только початки должны быть спелыми. Волокна от неспелых початков не имеют целебной силы.

Астухов Е. С., г. Уфа

ЧТОБЫ МУЖСКУЮ СИЛУ ПОДДЕРЖАТЬ, ЭКСТРАКТ ИЗ ЗОЛОТОГО КОРНЯ НАДО ПРИНИМАТЬ

Много пишут о лечении разных болезней, но вот мужчин частенько обходят советами. А ведь у нас есть и свои, чисто мужские, проблемы. Особенно они начинают проявляться с возрастом. Не успеешь оглянуться, а уже как мужчина неинтересен – как говорится в рекламе: «С женой проблемы».

Так вот, решил я поделиться с мужчинами своим рецептом против мужского бессилия, который выручает меня уже в течение нескольких лет. Есть такое растение под названием «Золотой корень». Второе название его – Родиола розовая. Из него делают жидкий экстракт от импотенции. Я беру в ковшик 200 г Золотого корня, заливаю 200 мл 40%-го спирта, закрываю крышкой и выпариваю до половины первоначального объема, хорошо процеживаю и переливаю в чистый флакон. Принимаю по 10-15 капель 3 раза в день. Чувствую себя бодро и активно, чего и вам желаю!

С. И., г. Саратов

КОГДА О ПОМОЩИ ПИСЬМО ЧИТАЛА, ПРОБЛЕМУ СЫНА ВСПОМИНАЛА

Уважаемая Порторунина Р. И.!

Отвечаю на Ваше письмо о помощи, напечатанное в № 7 за 2003 г.

У моего сына была такая же проблема, как и у вашей дочки: прыщи и угри на лице, постоянное воспаление кожи. Решила поделиться с Вами рецептом.

На 5 минут намылить лицо дегтярным мылом, смыть теплой водой и протереть лицо салициловым спиртом, и так каждый день. Результат хороший.

Удачи Вам!

Ананьева В. Т., г. Белгород

ПШЕНИЦУ С МОЛОКОМ УПОТРЕБЛЯТЬ – ЗНАЧИТ ДЕСНЫ И ЗУБЫ УКРЕПЛЯТЬ

Несмотря на возраст, у меня неплохие зубы. Я даже всегда немного гордилась ими. Недавно к нам в гости пришли друзья – семейная пара, с которыми мы много лет дружим. Они привели с собой отца, он как раз приехал их навестить. Старику лет 70. Вот у кого оказались хорошие зубы! Он спокойно за столом ел твердые продукты, выбирал горбушку хлеба, рассказывал, что любит чай вприкуску с сахаром-рафинадом. Увидев наши удивленные лица, рассказал, благодаря чему сохраняет и по сей день такие крепкие зубы и здоровые десны. Дело в том, что он каждый день ест немного пшеницы с молоком. Он и нам дал рецепт своей «пищевой добавки». Вечером нужно рассыпать 1 ст. ложку промытых зерен пшеницы тонким слоем на дне тарелки и залить теплой водой. Утром слить остатки воды. Набухшие зерна положить в кастрюлю и долить немного молока. Поставить на огонь. Как закипит, снять с огня и подождать, пока остынет. Потом эту порцию надо съесть, тщательно пережевывая зерна. Это как раз суточная норма. Как только приобретем пшеницу, мы обязательно воспользуемся этим рецептом для укрепления зубов. Очень хочется и в 70 лет иметь такие десны и зубы, как у Михаила Петровича!

Кухнарева З. М., г. Тамбов

ЗДОРОВЬЯ - НА ЗАМЕТКУ

* Если у вас болит печень, то полезно 2 раза в день (утром и вечером) пить такую смесь: в стакане яблочного сока размешать 1 ст. ложку меда.

ДОБРЫЙ СОВЕТ ОТ РАЗНЫХ БЕД

**ДРУГ С ПОДАГРОЙ
СВОЕЙ СПРАВЛЯЕТСЯ —
ЛИМОНОМ И ЧЕСНОКОМ
ПОДКРЕПЛЯЕТСЯ**

Мой друг Борис несколько лет страдал от подагры. Иногда из-за приступа ему приходилось брать больничный. На работе это, конечно, никому не нравилось, поэтому Борис решил серьезно взяться за свое лечение. От соседа он узнал народный рецепт лечения подагры, который оказался очень действенным.

На рынке он купил четыре лимона и три головки чеснока. Из лимона он вынул косточки (от кожуры его не чистил) и пропустил через мясорубку вместе с чесноком. Выложил всю массу в 2-х литровую эмалированную кастрюлю и залил 7 стаканами кипятка. Хорошо перемешал и сутки настаивал лекарство под крышкой. Каждое утро натошак он пьет по четверти стакана этого настоя. Не знаю как, но лекарство повлияло на его состояние в лучшую сторону, и про больничные он уже забыл. А как только лекарство заканчивается, Борис готовит свежее.

Для его работы очень важно, чтобы у него не болели ноги, так как он работает токарем, и ему приходится целый день быть на ногах. Раньше это было целой проблемой, а теперь — совсем другое дело.

Дворжин С. Г., г. Губкин

**ЯЗВА ЖЕЛУДКА
ЗАТЯГИВАЕТСЯ —
КАМЕШЕК В МОЛОКЕ
СТАРАЕТСЯ**

Есть один народный рецепт от язвы, которым, как я знаю, вылечился не один человек. Надо взять обыкновенный маленький камешек-голыш, нагреть его сильно-сильно и опустить в стакан с молоком. Вынуть его надо, когда он почти остынет. Это молоко надо пить в течение дня. С помощью камешка в молоке появляются соли трех минералов, которые содержатся в природных камнях. Эти соли не только стягивают язву, но и снимают боль. Делать так надо до тех пор, пока язва не затянется.

Каравеева З. А., г. Нальчик

**ЗАИКАНИЕ — ТЯЖЕЛАЯ БОЛЕЗНЬ,
НО И ОТ НЕЕ СПАСЕНИЕ ЕСТЬ**

Заикание в один прием вылечить невозможно. Кто будет убеждать меня — ни за что не поверю. А вот упорным трудом и с помощью народных средств можно добиться того, чтобы человек перестал заикаться.

Пример — у моих соседей Девяткиных: их младшая дочка Наташа в детстве испугалась большой собаки и стала заикаться. Избавить ее от заикания до того, как она пошла в школу, не получилось. Вскоре к ним переехала бабушка. Все на работе, а она Наташу в школу ведет, после уроков забирает. Ребенок присмотрен, ухожен. Девочке, конечно, трудно приходилось в школе, и со сверстниками она почти не дружила из-за своего недуга. Так, примерно, прошло полгода. Однажды встречаю Наташу во дворе, спрашиваю об учебе и вдруг ловлю себя на мысли, что девочка почти не заикается, когда разговаривает. Я ничего не сказала ей, но, когда встретила ее бабушку, все выяснила у нее, потому что такая же беда с племянником моего мужа.

Рассказала Зинаида Ивановна про полный комплекс лечения внучки, а я записала для своего племянника и вам тоже посылаю. 1) Ежедневно делать влажное обтирание тела, зарядку, чтобы тренировать дыхание. 2) Чаше учить с ребенком на память стихи, отрывки текста, просить почитать вслух, при этом ненавязчиво исправлять выговор ребенка. 3) Разучивать песенки, тем более, что многие дети любят петь. 4) Пусть ребенок побольше пьет настой лекарственных трав (сбор): крапива — 2 ст. ложки, ромашка — 4 ст. ложки, корень дягиля — 1 ст. ложка, вереск — 1 ст. ложка, зверобой — 1 ст. ложка, Melissa — 1 ст. ложка, шишки хмеля — 1 ст. ложка. Все смешать, 1 десертную ложку залить 200 мл кипятка, настоять полчаса. Давать ребенку теплым по 1 ст. ложке утром и перед сном. Лечение Наташи продолжается и до сих пор. Думаю, что с такой бабушкой она скоро совсем забудет о своем заикании.

Ганжова И. С., г. Белгород

**ОТВАР ИЗ ОВСА Я С МЕДОМ СМЕШАЛ,
ПЛЕВРИТУ ХОРОШИЙ ОТПОР ОН ДАЛ**

Работал я одно время на строительстве газопровода. Там я и познакомился со своей будущей женой. После окончания строительства жена уговорила меня уехать к ней на родину, в Сибирь. Я с большим трудом привыкал жить в холодном климате, и у меня заболели легкие, дело дошло до плеврита. Я чувствовал себя все хуже и хуже.

В конце концов мы вернулись ко мне на родину, на Белгородчину. Но плеврит и теперь время от времени напоминает о себе: поднимается температура, при каждом вдохе чувствую острую боль, душит кашель. Лечился несколько раз в больнице, но до конца вылечить не мог. Тогда я решил попробовать лечение, которое уже помогло одному мужчине (я познакомился с ним в очереди на прием к врачу после моего последнего возвращения из больницы). Он сам записал мне этот

рецепт, которым я и воспользовался, когда снова возникла необходимость в лечении. Я провел целый курс, и теперь мне намного лучше. Но так как болезнь застарелая, то я решил провести еще один курс лечения, как закрепительный.

Сообщаю вам рецепт: надо взять 4 ст. ложки очищенных зерен овса и сварить в 1 литре воды до разваривания зерен, охладить, процедить, остаток отжать. Смешать отвар с медом по вкусу и пить в течение дня. Курс лечения 2-3 месяца, в зависимости от состояния здоровья.

Истомов Ф., г. Валуйки

ПОМОГЛО МНЕ, ПОМОЖЕТ И ВАМ

НАСТОЯЛА АПТЕЧНЫЙ РЕПЕШОК, И ВЕРНУЛСЯ ГОЛОСОК

После воспаления легких, сопровождающегося сильным кашлем, я просто потеряла голос. Связки были так подорваны, что совсем перестали слушаться. Из горла доносился только хрип. Спас меня рецепт соседа, у которого фарингит – профессиональная болезнь. Я купила по его совету в аптеке «Репешок аптечный». Четыре столовые ложки измельченного репешка залила поллитром кипятка, настояла 1 час, процедила. Этим настоем в теплом виде полоскала горло несколько раз в день до тех пор, пока воспаление не прошло. Теперь у меня, благодаря совету Сергея Ивановича, с горлом все в порядке. Голос вернулся, и я больше не разговариваю, как сказал мой внук, «каркушиным голосом». Желаю всем здоровья.

Серегина А. В., г. Шебекино

МОРКОВНУЮ БОТВУ ВЫБРАСЫВАТЬ НЕ НАДО – ДЛЯ НАШИХ ВЕН ОНА ОТРАДА

С возрастом вены на моих ногах постепенно стали терять эластичность, начали образовываться расширения, которые я называю «узлами». Для того, чтобы не запустить болезнь, я постоянно провожу для вен разное лечение: то ванны из коры ивы делаю, то примочки из полыни с кислым молоком. Но на это требуется много времени, да и лечение такое можно успешно проводить, только если постоянно находишься дома. Мне же приходится работать, поэтому сейчас я провожу лечение для вен, требующее немного времени, но очень действенное. По моей просьбе соседка принесла мне со своей дачи морковную ботву. Я высушила ее на лоджии (конечно, предварительно хорошенько промыв) и сложила в полотняный мешочек. Каждое утро я беру горсть высушенной морковной ботвы, засыпаю в заварочный чайник, завариваю как чай и пью целый день вместо чая или воды, а на работу я беру термос с этим «чаем». Отвар из ботвы моркови в деревне у наших родственников использовался даже для лечения разных опухолей, так что с моими опухшими венами этот «чай» справляется тем более успешно.

Артошенко, г. Белгород

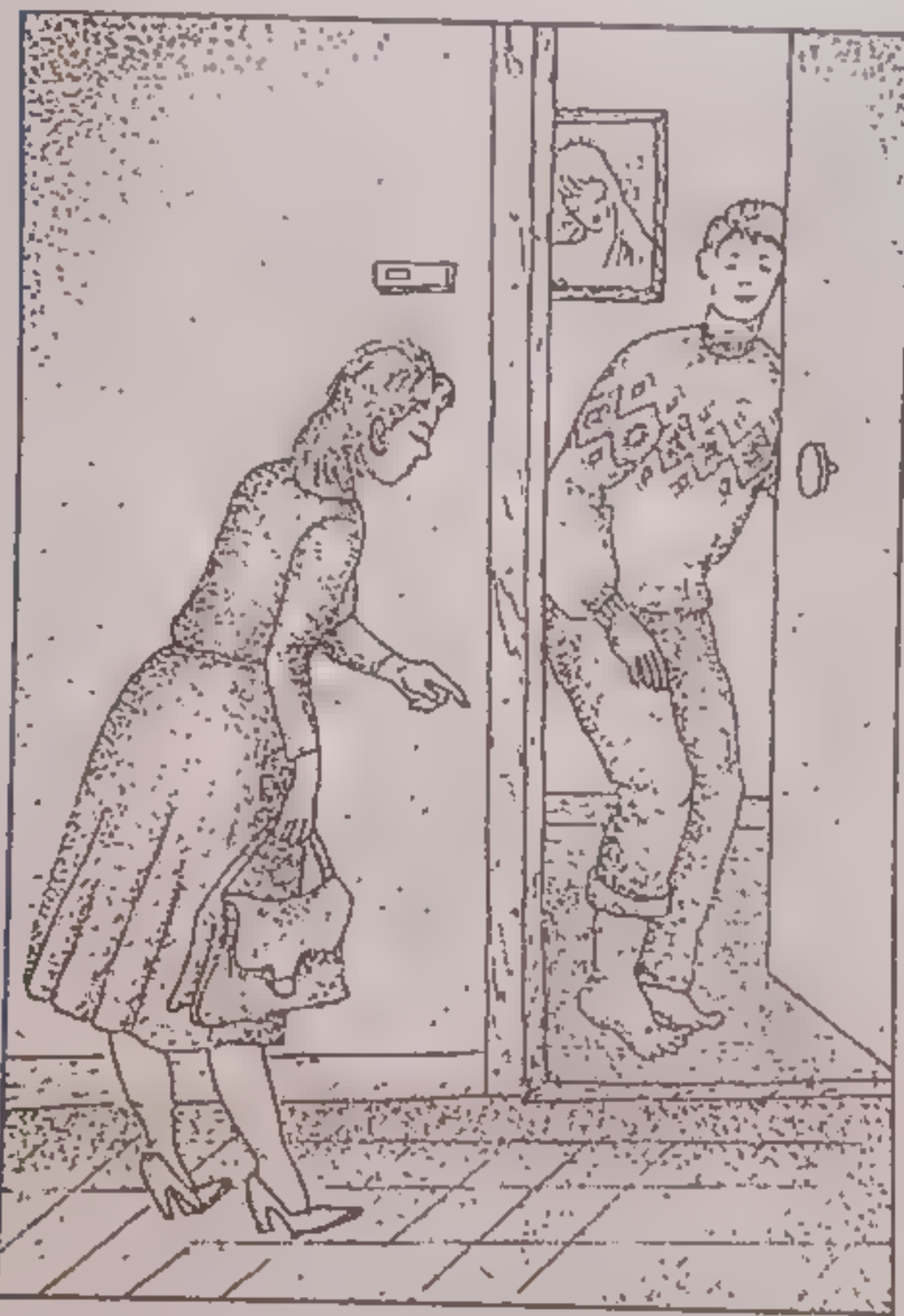
С АРИТМИЕЙ СЕРДЦА СПРАВЛЯЮСЬ – НАСТОЙКОЙ БОЯРЫШНИКА ПОДКРЕПЛЯЮСЬ

Кто знает, что такое аритмия сердца, тот поймет, сколько неприятных моментов в жизни связано с этой болезнью. Бывает, что резкого поворота головы, неожиданно-го звонка в дверь, окрика достаточно, чтобы срывался сердечный ритм, и восстанавливать его приходится лекарствами не один день. А они сейчас стоят дорого, не по моей пенсии. Приноровилась я делать лекарство сама. Помогает не хуже, а обходится гораздо дешевле таблеток. В любой аптеке продаются плоды боярышника. Я беру неполную столовую ложку плодов боярышника и заливаю полстаканом водки. Настаиваю 10 дней и фильтрую через кусочек ватки. Наливаю в пустой флакончик с капельницей, и лекарство готово. Принимаю его по 30 капель с водой 3 раза в день до еды. Когда лекарство кончается, готовлю новое. Это средство очень хорошо помогает от аритмии. Буду рада, если мой совет пригодится и другим больным, страдающим аритмией сердца.

С уважением, Глазова С. Ю., г. Саратов

В УКСУСЕ ЛУКОВАЯ ШЕЛУХА ОТ МОЗОЛЕЙ МНЕ ПОМОГЛА

Замучили меня мозоли на ногах. И бритвой я их срезал, и ножом отскребал. Все равно снова нарастают. Работа у меня в движении, целый день на ногах. К вечеру еле домой шел, мечтая поскорее добраться и разуться. Однажды иду с работы, а навстречу мне соседка Ирина Петровна, жена моего мастера. «Я тебе от мозолей сейчас лекарство принесу», – говорит. Принесла она луковую шелуху и вазелин, рассказала, что надо сделать.



Перед сном я обмазал вокруг мозолей кожу вазелином, положил на мозоли луковую шелуху слоем где-то толщиной до 0,5 сантиметра и завязал. Так и спал. Утром я снял повязку и распарил ногу, а потом осторожно отскоблил мозоли. Помогло классно! Луковая шелуха-то была не простая, Ирина Петровна ее специально сделала: она заливала ее уксусом в банке, а потом эту банку, обмотанную компрессной бумагой, оставила в комнате на 2 недели. Через две недели шелуху достала и подсушила. Она и себе мозоль вывела, а тут муж рассказал ей о моей беде, так она и со мной поделилась этой уксусной шелухой.

Теперь я, наконец-то, избавился от мозолей, попробуйте и вы.

Г. Р., г. Белгород

ЕСЛИ ЛИШАЙ ИЗЮМОМ НАТРЕТЕ, ЗА ПАРУ РАЗ ЕГО ИЗВЕДЕТЕ

Я много слышала о разных способах лечения лишая. Самой как-то не приходилось пользоваться, так как ни собак, ни кошек в доме у нас не водилось, и лишая ни у кого из нашей семьи не было. Но вот так произошло, что лишай появился на правой руке именно у меня и неизвестно откуда. В голову пришел не совсем обычный, но совершенно безопасный способ лечения, о котором я как-то услышала.

Я разрешила изюм пополам и натерла им лишай. Каково же было мое удивление на следующее утро, когда я увидела, что лишай почти прошел. На всякий случай, я еще раз натерла лишай изюмом, чтобы быть до конца уверенной в успехе. Теперь я всем советую такой способ лечения лишая, так как испробовала его на себе и убедилась в его пользе.

С. Р., г. Воронеж

ЧТО
СЕРДЦЕ
НАДО
И ПЕ

Много ле
болезнью
ко таблетк
стоями тра
очень хор
мне помог
вам: 1 ст. л
ника залит
того кипятк
крышкой 5
чая на ноч
сяц. Бояры
це. А еще п
гать нельзя
вам совету
врач часто
не убежишь
Игол

ПРОПОЛ
И М
ЯЗВА
БУДЕ

Прочитал в в
роших рецепто
хочу предложе
ный, рецепт. Е
язву, которую
служба в армии
мне давала о
мог при помош
язву двояродн
15 г прополиса
100 г сливочно
смешать 1 ч. л
лиса» с 2/3 стак
пить. Делать так
ленно, но верн
к

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

• Сладкие е
для укреплен
при болезнях
ях.

• Людям с б
тоникам поле
ного картофе
теплым и оч
перед употр

ЖЕЛАЕМ ЗДОРОВЬЯ

ПОМОГЛО МНЕ, ПОМОЖЕТ И ВАМ

ЧТОБЫ ИШЕМИЮ СЕРДЦА ПОДЛЕЧИТЬ, НАДО ПИТЬ НАСТОЙ И ПЕШКОМ ХОДИТЬ

Много лет я болею ишемической болезнью сердца. Лечусь не только таблетками и уколами, но и настоями трав. Один несложный, но очень хороший рецепт, который мне помогает, я хочу предложить вам: 1 ст. ложку сухих ягод боярышника залить полным стаканом крутого кипятка, настоять под закрытой крышкой 5 минут и выпить вместо чая на ночь. Курс лечения – 1 месяц. Боярышник укрепляет сердце. А еще побольше ходите. Но бегать нельзя! Это я из своего опыта вам советую. Один мой знакомый врач часто говорил: «От инфаркта не убежишь, а вот уйти можно!»

Игольшина Е. Н., г. Белгород

ПРОПОЛИС С МАСЛОМ И МОЛОКОМ – ЯЗВА ЖЕЛУДКА ВАМ БУДЕТ НИПОЧЕМ

Прочитал в вашей газете несколько хороших рецептов лечения язвы желудка и хочу предложить свой, тоже проверенный, рецепт. Благодаря ему я вылечил язву, которую заработал в молодости, служа в армии, и которая время от времени давала о себе знать. А недавно помог при помощи этого рецепта вылечить язву двоюродному брату. Надо взять 10-15 г прополиса и хорошо перемешать со 100 г сливочного масла. За 1 час до еды смешать 1 ч. ложку «сливочного прополиса» с 2/3 стакана теплого молока и выпить. Делать так 3 раза в день. Язва медленно, но верно, зарубцуется.

Корнелиук К. К., г. Иваново

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ НА ЗАМЕТКУ

* Сладкие сорта граната полезны для укрепления печени, при желтухе, при болезнях селезенки, сердцебиениях.

* Людям с больным сердцем, гипертоникам полезно есть побольше вареного картофеля в «мундире». Едят его теплым и очищают непосредственно перед употреблением.

ВАННЫ С МАСЛОМ ЛАВАНДЫ И МЯТЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ПАМЯТИ БУДУТ ПОЛЕЗНЫ И ПРИЯТНЫ

Три года назад я перенесла сложную операцию. Для этой операции применили сильный наркоз, который, вероятно, и повлиял на мозг – я постепенно стала ощущать провалы в памяти. Сначала я стала замечать это в мелочах: не помнила, куда положила какой-нибудь нужный мне предмет, стала забывать номера телефонов, которые раньше хорошо знала. Порой доходило до слез – нервы не выдерживали.

Надо было что-то делать. Помимо таблеток, я решила лечиться еще каким-нибудь дополнительным способом, чтобы усилить эффект лечения. Невропатолог посоветовала мне лечиться ваннами с добавлением масла лаванды и мяты. Такая ванна помогает при ослаблении памяти, умственной усталости и переутомлении. Воспользовавшись советом, я стала принимать ежевечерние ванны, добавляя в воду на полную ванну по 10 капель каждого из масел.

Какое же удовольствие приносит такая ванна, кроме того, что она еще и восстанавливает работу мозга! Сейчас мне гораздо лучше, и я очень рада, что нашла такой приятный для себя способ лечения

В. Н., г. Саратов



ОТ ГИПЕРТОНИИ И СКЛЕРОЗА Я ИЗБАВЛЯЮСЬ – РЯБИНОЙ С САХАРОМ ЗАПАСАЮСЬ

Мне 51 год, но у меня уже есть все признаки гипертонии и атеросклероза. Я не хочу дожидаться, чтобы эти болезни стали меня основательно донимать, поэтому стараюсь поддерживать себя, используя одно народное средство. Лечусь я плодами обыкновенной рябины. Рецепт мой такой: промываю и немного подсушиваю на бумаге ягоды рябины. Потом отвешиваю на каждый килограмм ягод по 700 г сахарного песка. Муж помогает мне тщательно растереть ягоды с сахаром. Потом я перекладываю смесь в стеклянные банки, закрываю полиэтиленовыми крышками и ставлю в холодильник. Принимаю по 2 ст. ложки 2 раза в день за полчаса до еды. Средство очень хорошее: и давление снижает, и атеросклероз лечит. Но, если у вас есть тромбы, или гастрит, или язва, то это лекарство принимать не надо! Опасно!

Сойкина А. В., г. Воронеж

ТРЕЩИНКИ В УГОЛКАХ ГУБ ЗАЖИВУТ – МАЗЬ ИЗ ЯБЛОК И ЖИРА ПОМОЖЕТ ТУТ

Хочу поделиться с читателями газеты «Желаем Здоровья» рецептом своей мази, которая лечит трещинки в уголках губ. Мазь совершенно безвредная, и делать ее просто. Я беру 1 среднее яблоко, натираю на мелкой терке и смешиваю с таким же количеством гусиного жира. Если гусиного жира нет, то использую смалец или несоленое сливочное масло. Перемешиваю все хорошенько и ставлю в холодильник на 12 часов, не меньше. Когда начинаются холода, или наступают морозы, лучшей гигиенической помады не надо.

Эта мазь еще очень хорошо помогает при заживлении трещин на пятках. Смазывать больные места надо почаще (3-5 раз в день), предварительно помыв их детским мылом.

Можете тоже воспользоваться этой мазью, тем более, что она опробована.
Ефремова С. Р., Саратовская обл.

МАТУШКА - ПРИРОДА

РЯБИНУ ЛЮБИМ НЕ НАПРАСНО — ПРИ РАЗНЫХ БОЛЕЗНЯХ ОНА ПОМОГАЕТ ПРЕКРАСНО

Рябина обыкновенная занимает особое место в жизни русского человека. Так уж повелось с глубокой старины, что в память о знаменитых событиях, на радость и счастье именно рябину наши деды и прадеды высаживали под окнами домов. В народе говорят, что рябина бывает особенно красива трижды — весной, в пору цветения, осенью, когда созревают тяжелые кисти огненно-оранжевых ягод, и зимой, когда ее плодами прилетают лакомиться снегири.

Но рябину любят не только за ее красоту кремово-белых цветов и ярко-красных ягод, ее очень ценят как лекарственное растение.

Из давня рябина считалась прекрасным обеззараживающим средством. Мореплаватели сохраняли свежей питьевую воду в течение месяца, опустив в нее 2-3 ветки рябины. На Руси крестьяне использовали мелко нарезанные листья рябины при закладке картофеля на хранение, благодаря этому средству клубни оставались свежими, не проросшими и не поражались гнилью.

В настоящее время в официальной медицине показаниями к применению рябины и препаратов на ее основе являются гиповитаминоз, анемия, атеросклероз, гастрит с пониженной секретцией, холецистит, почечнокаменная болезнь, ревматизм, сахарный диабет, гипертоническая болезнь 1-й степени.

Внимание! Нельзя применять рябину людям, предрасположенным к тромбообразованию, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с повышенной кислотностью.

В качестве лечебного средства используют сырые плоды рябины, сок из них, настой и чай из сухих ягод. По содержанию витамина С ягоды рябины превосходят даже лимоны. Свежие плоды используют при недостатке витаминов в организме, при истощении, малокровии, как мочегонное средство и при повышенном кровоотделении во время месячных без нарушения менструального цикла. Обычная доза свежих ягод составляет 50-100 г за один прием 3-4 раза в день. Продолжительность лечения 2-4 недели, в зависимости от показаний.



При истощении организма, малокровии, в качестве мочегонного средства можно также использовать и настой сухих или свежих ягод. 2 ч. ложки ягод заливают 400 мл кипятка, настаивают в течение 1 часа, сахар добавляют по вкусу. Принимают по 1/3-1/2 стакана в теплом виде за 15-20 минут до еды 2-3 раза в день.

Ягоды рябины, взятые в равных частях с медом, варят как варенье и принимают по 75-100 г 3 раза в день за 30 минут до еды при геморрое.

Из плодов рябины и шиповника готовят поливитаминный чай. Для этого 1/2 ст. ложки смеси измельченных плодов рябины и шиповника (1:1) заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят 10 минут и настаивают 5-6 часов. Перед употреблением в чай можно добавить сахар. Принимают по полстакана 2-3 раза в день за 20-30 минут до еды.

Рябина черноплодная (или арония) также является очень ценной ягодой. Родина ее — Северная Америка, где черноплодная рябина и по сей день остается редкой культурой. В первой половине XIX века ее привезли в Петербургский ботанический сад как декоративное растение. Наш знаменитый российский селекционер и биолог И. В. Мичурин осуществил скрещивание аронии с обыкновенной красноплодной рябиной. Полученный

гибрид проявил хорошую зимостойкость, высокую урожайность. Первые серьезные посадки рябины черноплодной появились на Алтае во время Великой Отечественной войны. Местные жители начали употреблять плоды в пищу и стали чувствовать себя лучше: прекращались головные боли, проходили желудочно-кишечные расстройства, улучшался сон.

При исследованиях было обнаружено, что по содержанию аскорбиновой кислоты арония превосходит, очень многие плодовые растения, а по количеству витамина Р вообще занимает первое место не только среди плодово-ягодных, но и овощных культур (этот витамин укрепляет стенки кровеносных сосудов и уменьшает их проницаемость). Для удовлетворения суточной потребности в витамине Р человеку достаточно принимать ежедневно по 10-25 г свежих плодов аронии (сушеных в 2 раза больше) или столовую ложку варенья.

Содержат плоды черноплодной рябины и значительное количество йода, поэтому ягоды и сок применяют при лечении гиперфункции щитовидной железы — тиреотоксикозе.

Свежие, сушеные плоды и сок рябины вызывают значительное снижение кровяного давления при гипертонической болезни, но лечиться нужно обязательно под контролем лечащего врача.

Внимание! Черноплодную рябину нельзя употреблять в больших количествах и бессистемно. Она противопоказана при пониженном давлении, стенокардии, язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, при повышенной кислотности желудка.

Разумное же употребление черноплодной рябины принесет только пользу. Собирают ягоды после первых морозов или, если она была собрана ранее, специально замораживают — это значительно улучшает вкус ягод и уменьшает их терпкость. Из ягод готовят варенье, повидло, желе, мармелад. В некоторых северных областях пекут пироги и лепешки с рябиновой начинкой. Из плодов можно приготовить фруктовый чай — вкусный, ароматный и красивый напиток.

ЖЕЛАЕМ ЗДОРОВЬЯ И НА ЭТУ БОЛЕЗНЬ УПРАВА ЕСТЬ

ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ ПОМОГАЕТ ИЗБЕЖАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Органы, входящие в дыхательную систему человека, выполняют сразу несколько функций. Они обеспечивают нас газами, необходимыми для работы всех органов и систем; помогают вывести наружу ненужные летучие соединения, например, углекислый газ, азот; служат для голосообразования.

Здоровый человек в покое делает в среднем 14-16 дыхательных движений в минуту. Выдох обычно несколько длиннее вдоха.

При дыхании воздух попадает в полость носа, пронизанную кровеносными сосудами, покрытую слизистой оболочкой и подвижными ресничками — это так называемый мерцательный эпителий. Ворсинки служат для задержания и вывода наружу различных попавших в носовую полость частичек.

Таким образом, воздух, проходя через дыхательные пути, согревается, увлажняется и очищается. Поэтому очень важно дышать через нос, чтобы избежать заболеваний дыхательных путей.

При значительной запыленности атмосферы, а также при воспалении бронхов, когда образуется мокрота и функция мерцательного эпителия становится недостаточной, включается запасной механизм очищения дыхательных путей — кашель. Кашлевыми рецепторами снабжены стенки дыхательных путей от глотки до бронхов.

С наступлением холодов люди чаще подвержены заболеваниям дыхательных путей. Это ринит, гайморит, грипп, ангина, ларингит и бронхит. В этом номере мы более подробно поговорим о рините (насморке).

Стоит немного потрудиться, чтобы от насморка освободиться.

Существует профилактическое средство промывания носа по методу йогов (чайник «нети»). Возьмите маленький заварочный чайник с вытянутым носиком. Заполните его теплой водой, добавьте небольшую щепотку соли (раствор должен быть не более соленым, чем ваши собственные слезы; если он щиплет слизистую, значит соли слишком много). Наклоните голову над умывальником, введите носик чайника в одну ноздрю и влейте всю жидкость. Вытекать она должна из другой ноздри. Затем вновь наполните чайник, наклоните голову в другую сторону и орошайте другую ноздрю. Когда закончите, свободно высморкайте нос через обе ноздри.

Если насморк у вас уже начался, то старайтесь не есть острого, так как некоторые специи при неумеренном потреблении могут вызвать хронические заболевания носоглотки. Откажитесь от молока, потому что молочные продукты стимулируют избыточное образование слизи.

Насморк — воспаление слизистой оболочки носа. Обычно вызывается различными микробами и вирусами; его развитию способствует переохлаждение организма, сильная запыленность и загазованность воздуха. Различают насморк острый и хронический.

Острый насморк обычно начинается с ощущения сухости в носу, чихания, першения в горле, иногда беспокоит головная боль и общее недомогание. Затем появляются обильные выделения, сначала прозрачные, а потом слизистые и гнойные. Для лечения острой формы

насморка существует множество средств, например:

— насыпьте в носки сухую горчицу, ставьте горчичники на икры и пятки, прибинтуйте их фланелью и держите 2-3 часа — лучше применять это средство вечером, перед сном.

— вдыхание носом дыма от горящего сухаря снижает насморк и заложенность носа.

— полезно прогревать область гайморовых пазух сваренными вкрутую яйцами, прикладывая их горячими на обе стороны носа. Держать до остывания.

— как можно чаще вдыхайте натертый хрен и чеснок.

— при потере обоняния нужно налить на горячую сковороду уксус и вдыхать его пары.

На ночь можно выпить 2 стакана горячего настоя шалфея с мятой (хорошо добавить ложку меда). Взять травы поровну, измельчить, смешать 1 ст. ложку смеси заварить поллитром кипятка и настоять 1 час. Процедить.

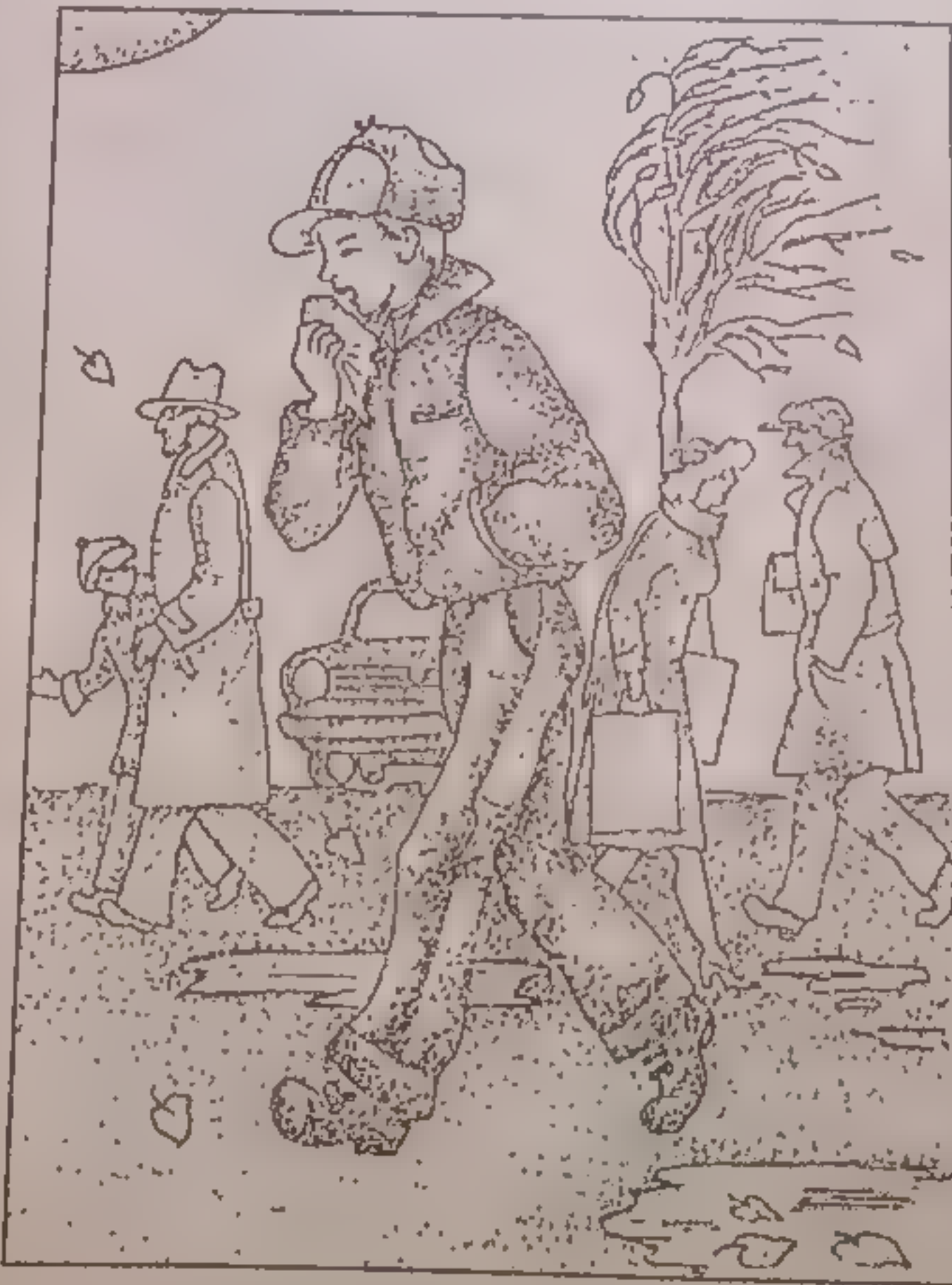
При отсутствии лечения острые заболевания носа часто переходят в хроническую форму. При хроническом рините наблюдаются постоянные выделения из носа, слизистая оболочка носа разбухает, затрудняя дыхание, больные жалуются на головные боли. Чтобы избавиться от хронического насморка, можно использовать промывание носа морской водой (морская соль продается в аптеках, берут 1 ч. ложку на стакан воды). Запускать это заболевание опасно, при первой возможности надо обратиться к врачу.

У читателей, приславших нам письма, свои, проверенные на личном опыте, рецепты лечения насморка.

СВЕКЛЫ ОТВАР И ГУСТ, И КРАСЕН, ЛЮБОЙ НАСМОРК ЕМУ ПОДВЛАСТЕН

У меня есть простой, но очень хороший рецепт от насморка, даже хронического. Надо отварить красную свеклу. Отвар настоять и дать ему перебродить. Потом этот отвар закапывать в нос по 2-3 капли из пипетки, высоко запрокинув голову. Насморк быстро проходит. Желаю здоровья.

З. В. Курташина, г. Орск



СОДА. ЙОД И СТАКАН ВОДЫ — ОТ НАСМОРКА НЕ БУДЕТ ТЕПЕРЬ БЕДЫ

Если вы будете почаще делать лекарство из одной чайной ложки пищевой соды и 5 капель йода на стакан воды, втягивать этот раствор в нос и полоскать рот этим лекарством, то у вас, как и у меня, навсегда пройдет хронический насморк, и вы станете чаще радоваться своему хорошему самочувствию.

Кира К., г. Белгород

ПОМОГЛО МНЕ, ПОМОЖЕТ И ВАМ

ТЕПЛАЯ ВОДА И ХОЗЯЙСТВЕННОЕ МЫЛО ОТ НАСМОРКА – ОЧЕНЬ БОЛЬШАЯ СИЛА

Многие лечат насморк самыми разными способами, но, например, на все капли от насморка у моей младшей дочки сильная аллергия, сама я не переношу сок алоэ и каланхоэ, а к каплям быстро привыкаю, и они перестают помогать.

Но безвыходных ситуаций не бывает – я уже давно научилась лечить насморк и себе, и мужу, и детям очень простым способом. Как только у кого-нибудь из нас появляется насморк, то я развожу в стаканчике кусочек хозяйственного мыла небольшим количеством воды, чтобы получился густой мыльный раствор. Стоит только несколько раз промыть нос внутри этим раствором, и насморк быстро излечивается. Думаю, мой способ лечения насморка вам понравится, ведь он очень простой, да и хозяйственное мыло всегда под рукой.

С уважением, Черявина И. И.,
г. Ст. Оскол



СОК ИЗ ЛИСТЬЕВ СВЕКЛЫ И МЕД – ПОТЕРЯ ОБОНЯНИЯ БЫСТРО ПРОЙДЕТ

Хочу предложить рецепт от очень редкой болезни – потери обоняния. Я уверена, что он обязательно кому-нибудь пригодится.

Надо выдавить сок из листьев свеклы, чтобы получилось 2 ст. ложки, вылить в стаканчик и смешать с половиной чайной ложки меда. Два-три раза в день втягивать в нос поочередно то в одну, то в другую ноздрю этот состав до тех пор, пока обоняние не восстановится.

Чуть не забыла – сок из листьев свеклы нужно отстаивать открытым 2 часа, а потом уже смешивать с медом. Этот рецепт я узнала от женщины, которой это лечение смогло помочь.

Дромина С. Н., г. Нальчик

МАЗЬ ИЗ САЛА, УКСУС- НОЙ ЭССЕНЦИИ И ЯЙЦА ПЯТОЧНУЮ «ШПОРУ» ВЫЛЕЧИЛА МНЕ ДО КОНЦА

Года полтора я мучилась от пяточной «шпоры», наконец решила серьезно взяться за лечение. В литературе по народной медицине я нашла подходящий рецепт и решила его испробовать.

Я купила несоленого свиного сала и бутылочку уксусной эссенции. В стеклянную банку положила одно сырое куриное яйцо, 100 г сала и залила туда 100 г уксусной эссенции. Поставила банку в кладовку и накрыла ее темной материей. Ежедневно помешивала до тех пор, пока сало и яйцо полностью не растворились. Лечение я проводила таким образом: пятку распаривала в горячей воде, потом накладывала на больной участок ватный тампон, пропитанный лечебной смесью, закрепляла пластырем, надевала носок и оставляла все на ночь. Утром обмывала ногу теплой водой. Вечером процедуру повторяла. И так в течение 5 дней (или, скорее, ночей).

От пяточной «шпоры», благодаря такому лечению, я избавилась. Пишу с надеждой помочь еще кому-нибудь.

Волкова В. А., г. Белгород

ЭРОЗИЯ ШЕЙКИ МАТКИ БЫСТРЕЕ ЗАЖИВЕТ, ЕСЛИ МАСЛО ОБЛЕПИХИ НА ПОМОЩЬ ПРИДЕТ

Хочу рассказать историю, которая произошла со мной после родов много лет назад. Не знаю почему, но образовалась у меня послеродовая эрозия шейки матки. Пришлось ходить лечиться в женскую консультацию. Врач там была очень внимательная, а медсестра – вообще добрейшей души женщина. Все процедуры, которые она делала мне, проводила так, как будто лечила свою родную сестру. Я была категорически против всяких прижиганий, и вылечить меня старались медикаментами, но назначения почему-то мало помогали. Скорее всего, организм мой не все принимает к лечению. Тогда медсестра сама предложила полечить меня облепиховым маслом. В то время трудно было его достать. Но я постаралась. Принесла я флакончик, и она начала лечение. Каждое утро я приходила в процедурную, и медсестра вкладывала мне тампон, смоченный облепиховым маслом, который я не вынимала до следующего утра. Так продолжалось 12 дней. А потом она сказала, что эрозии больше нет. Позвала врача, и та подтвердила, что это правда. С тех пор эрозии у меня никогда не было. Спасибо добрым и внимательным медработникам, которые так хорошо относятся к больным!

Э. Г., Белгородская обл.

ПИЛА ОТВАР ИЗ ТРАВ ПОЛЕЗНЫХ – «ПРИЛИВЫ» ПРИ КЛИМАКСЕ ИСЧЕЗЛИ

Когда у меня начался климакс, я очень мучилась от так называемых «приливов». Спаслась я настоем смеси нескольких видов трав по совету сотрудницы, которая уже пережила этот неприятный период. Для того, чтобы сделать смесь, надо взять одинаковое количество травы пустырника, цветков боярышника и листьев ежевики. 5 ст. ложек этой смеси залить 1 литром кипятка и настоять полчаса. Процедить и пить в течение дня. Желательно в это время не есть мяса, не употреблять спиртного. Если нет какой-нибудь травы для полного сбора, можно запаривать то, что есть. Еще в это время полезно каждый день «топаться» в холодной воде в течение минуты.

Р. Д., г. Тамбов

Уважаемые читатели!

На нашу газету могут подписаться
жители г. Белгорода
и Белгородской области.

Индекс 50811

Низкая подписанная цена

ПОМОГЛО МНЕ, ПОМОЖЕТ И ВАМ

ПОЛЬ БРЭГГ БЫЛ ЗДОРОВЫМ И ДОЛГО ЖИЛ.
ДЕВЯТЬ «ВРАЧЕЙ» ОТ ПРИРОДЫ ОН ЛЮДЯМ ОТКРЫЛ

В российской и зарубежной литературе все более популярными становятся термины «натуропаты», «натуристы». Так называют людей, предпочитающих естественное, натуральное питание. Тем самым они как бы выражают протест против современной системы питания с преобладанием консервированных и рафинированных продуктов, с избытком углеводов, мясной, жирной и сладкой пищи. Одним из первых провозгласил необходимость отказа от такого стиля питания Поль Брэгг, известный американский физиотерапевт.

Книги Брэгга выходили и выходят на Западе многомиллионными тиражами, но лучшим «изданием» является он сам. В 90-летнем возрасте Поль Брэгг был силен, подвижен, гибок и вынослив как юноша. Его рабочий день продолжался 12 часов, он не знал болезней и усталости, всегда был полон оптимизма, бодрости и желания помочь людям. Всю жизнь П. Брэгг призывал людей совершенствовать свои физические возможности и разъяснял способы укрепления здоровья.

Поль Брэгг не стало в декабре 1976 года. Но в свои 95 лет он умер не от старости. Трагическая случайность оборвала жизнь этого человека — когда он катался на серфинге, специальной доске, в волнах океанского прибоя, его накрыла гигантская флоридская волна.

Основное значение в своей оздоровительной системе Брэгг придавал рациональному питанию. Суть его взглядов на питание можно свести к следующему. Примерно 60% ежедневного рациона должны составлять овощи и фрукты, преимущественно сырые. Следует избегать продуктов, прошедших промышленную обработку с помощью всевозможных химических. Пища должна быть по возможности натуральной, содержать минимальное количество поваренной соли, рафинированного сахара, различных синтетических компонентов. Брэгг считал, что если человек привык к мясу, то пусть ест его, но не чаще 3-4 раз в неделю. Он не возражал против яиц, но не больше 2-3 штук в неделю. Брэгг не рекомендовал увлекаться колбасами, консервами, жареным и жирным мясом. Он считал, что взрослым людям не стоит злоупотреблять молоком и другими животными жирами.

К себе Брэгг был более строг, чем к тем, кому он давал свои рекомендации. Мяса он почти не употреблял, очень редко ел рыбу.

То, что уже сегодня сырые овощи и фрукты могут и должны составлять не менее 50% дневного рациона каждого человека, утверждает не только Брэгг, а многие другие специалисты. Полезно было бы сделать одно питание (завтрак или ужин) полностью сырым овощно-фруктовым.

Очень большую роль в своей системе Брэгг отводил оздоровительному голоданию. Он говорил, что для очищения организма от накапливающихся в нем продуктов распада и всевозможных ядов надо еженедельно проводить суточное голодание и раз в три месяца голодать 7-10 суток. Во время голодания можно пить только дистиллированную воду.

Поль Брэгг утверждал, что каждый человек, выбирая себе тот или иной режим питания, двигательной активности, в известной мере сам определяет срок своей жизни. Он верил, что каждому человеку предназначено прожить не менее 120 лет, как об этом сказано в Библии.

Голодая, человек предотвращает преждевременное старение, может приобрести неувядающую молодость, избавившись от токсинов и шлаков весь свой организм. Болезнь — это способ, с помощью кото-

рого природа показывает, что ваш организм переполнен токсичными веществами и внутренними ядами. С помощью голодания мы даем организму физиологический покой, энергия используется только на очистительную работу. Организм самоочищается, самолечится и самовосстанавливается. Но больному человеку не следует голодать без наблюдения врача.

Из древней истории мы знаем, что еще с незапамятных времен голодание использовали приверженцы восточных религий, а также в античных цивилизациях. Голодание практиковали тогда не только для восстановления здоровья и сохранения молодости, но и для духовного просветления. В Александрии в Египте, во времена, когда она была культурным центром мира, люди должны были голодать в течение 40 дней, прежде чем начать курс обучения у мастера какому-либо искусству.

Но не только голодание и естественное питание П. Брэгг считал важнейшими для здоровья человека. Это только два из девяти «врачей», данных природой, которые всегда готовы помочь нам в создании отличного здоровья. Такими «врачами» Брэгг считал еще свежий воздух, солнечный свет, чистую воду, физические упражнения, отдых, хорошую осанку и разум.

ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ЗДОРОВЬЯ

- * Ты должен почитать свое тело как величайшее проявление жизни.
- * Ты должен отказаться от всей неестественной, неживой пищи и возбуждающих напитков.
- * Ты должен питать свое тело только естественными, переработанными, живыми продуктами.
- * Ты должен посвятить годы преданному и бескорыстному служению своему здоровью.
- * Ты должен восстановить свое тело путем правильного баланса деятельности и отдыха.
- * Ты должен очистить свои клетки, ткани и кровь чистым свежим воздухом и солнечным светом.
- * Ты должен отказаться от любой пищи, когда твой разум или тело неважно себя чувствуют.
- * Ты должен содержать свои мысли, слова и эмоции чистыми, спокойными и возвышенными.
- * Ты должен постоянно пополнять свои знания законов природы, сделав это девизом своей жизни, и радоваться своему труду.
- * Ты должен подчиняться законам природы, здоровье — твое право, пользуйся этим правом.

КУШАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ИЗЮМА И ОЛИВКОВОГО МАСЛА ЕДИМ МЫ С МУЖЕМ СЕМЬ ДНЕЙ НЕ НАПРАСНО

Хотя бы раз в год я провожу для себя и для мужа профилактическое лечение особым морковным салатом. Он очищает печень, улучшает зрение, обмен веществ и работу щитовидной железы. Морковный салат я делаю так: две средней величины морковки натираю, добавляю немного оливкового масла, выдавливаю туда по вкусу сок из лимона, посыпаю изюмом и перемешиваю. Кушаем мы с мужем такой салат 7 дней, не пропуская ни одного дня. Каждый день готовлю свежий салат. Затем делаем трехдневный перерыв и повторяем курс еще раз. Вместо оливкового масла другое брать нельзя! Норму продуктов я написала на одну порцию, чтобы легко можно было подсчитать сколько их надо на количество членов вашей семьи.

Горохова Н. Ф., г. Белгород



КВАС «ПЕТРОВСКИЙ» НЕ ХОТИТЕ ЛИ ПОПИТЬ, ЧТОБЫ СВОИ ПОЧКИ БОЛЬНЫЕ ПОЛЕЧИТЬ?

Народ придумал разные рецепты квасов. Изучая их свойства, выяснили, что квас «Петровский» очень помогает при мочекаменной болезни. Поэтому я готовлю его регулярно для своего мужа — у него периодически возникают проблемы из-за камней в почках. Да и сама пью его с удовольствием.

Готовится он из черного хлеба. Ломтики черного хлеба (грамм 800) заливаю семью литрами горячей воды и настаиваю 4 часа, потом процеживаю. В процеженную жидкость добавляю полстакана сахара и 10 г разведенных в теплой воде дрожжей. Оставляю на 10-12 часов при комнатной температуре для брожения. Когда появится пена, добавляю стакан меда и полстакана тертого хрена. Перемешиваю, разливаю в бутылки и ставлю в холодное место. Перед тем, как подать на стол, процеживаю. Квас действительно очень вкусный и полезный.

Турина Я. Б., г. Тамбов

ФАСОЛЬ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ ПОЛЕЗНА И ВКУСНА, И МОЖЕТ МЯСО ЗАМЕНИТЬ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ ОНА

Раз в неделю на нашем столе бывает блюдо из фасоли. Мы ее очень любим, тем более, что фасоль не только вкусна, но и полезна: в ней много белка, минеральных веществ. Она может по своим качествам прекрасно заменить мясо.

Когда у меня есть время и возможность подольше побыть на кухне, я обязательно готовлю всеми нами любимую фасоль в молочном соусе. Посылаю вам рецепт. Отварить стакан фасоли и слить воду. Для молочного соуса надо: 2 стакана молока, 1 ст. ложку муки и 1 ст. ложку сливочного масла. Все перемешать со сваренной фасолью, поставить на огонь и, помешивая, довести до кипения. Разложить по тарелкам, в каждую положить небольшой кусочек сливочного масла. Теперь можно подавать к столу.

Грошева Е. П., г. Белгород

ЧТОБЫ ОЧИСТИТЬ КРОВЬ И КОСТИ УКРЕПИТЬ, БУЛЬОН ЛЕЧЕБНЫЙ НАДО ПИТЬ

Для того, чтобы укрепить кости, очистить кровь и вывести из организма яды, есть рецепт бульона, который надо пить три дня. В него входят: 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 красный бурчок, 2 морковки, 3 картофелины. Все берем в кожуре, хорошо промываем. Еще добавляем немного фасоли, тыквы, лука, чеснока, укропа. Режем все крупными кусками, кладем в кастрюлю, заливаем водой (желательно родниковой или водой из скважины) и варим под закрытой крышкой на малом огне 40 минут. Затем процеживаем, добавляем столовую ложку сливочного масла, имбиря на кончике ножа и пьем маленькими глоточками в течение дня. Бульон каждый день надо готовить свежий.

Коваль С. Т., г. Н. Оскол

МОРКОВНЫЙ НАПИТОК МОЖНО ГОТОВИТЬ — НАШЕ ЗДОРОВЬЕ ТОГО СТОИТ

Так получилось, что сынок мой переболел около года назад желтухой. После болезни ему надо было для укрепления здоровья печени есть побольше моркови в любом виде.

Однажды я вычитала в одной газете рецепт оздоровительного морковного напитка. Попробовала сделать, и он нам так понравился, что мы теперь часто пьем его всей семьей, потому что он полезен всем, так как укрепляет здоровье, стимулирует обмен веществ.

Готовить напиток просто и быстро. Сначала я чищу морковь, натираю, заливаю на два часа кипяченой холодной водой и выдерживаю под закрытой крышкой. Через два часа процеживаю и отжимаю жидкость через марлю, добавляю в нее сок лимона, клюквы и мед (все по вкусу). Напиток готов.

Пейте на здоровье!

Грибкова С. В., г. Иваново

ЖЕЛАЕМ ЗДОРОВЬЯ

ПИСЬМО ПИШУ - ПОМОЩИ ПРОШУ

У моей сестры в прошлом году на теле стали появляться родинки. Хожение к врачам результатов не дало, родинки появляются в новых местах. Подскажите, как от этого избавиться? Сестра очень переживает.

Татьяна О., г. Белгород

Моему сыну 9 лет. В феврале 2002 г. врачи поставили диагноз: гастрит, полип антрального отдела желудка, выраженный дуоденит. На сладкое у него аллергия. Недавно удалили аденоиды. А теперь новая проблема. На данный момент у него такой диагноз: хронический фаринголарингит, риносинусит. Прошу всех, кто может помочь, откликнуться на нашу беду.

С. Т., Москва, г. Валуйки

У папы после операции образовались спайки. Просим помощи у тех, кто смог такое вылечить.

Д. Н., г. Белгород

Моему внуку 10 лет. Замучил насморк, который не прекращается месяцами. Откликнитесь, добрые люди, и помогите нам! Буду очень признательна.

И. Верникова, г. Белгород

У моего четырехлетнего сына деформация грудной клетки. Хирург говорит, что нужна операция. Но мы очень боимся. Может, кто-нибудь подскажет, как выйти из этой ситуации?

С уважением, Прудков О. Ю., г. Белгород

Моему сыну поставили диагноз – хронический гепатит. Ребенка все время тошнит, он быстро утомляется, постоянное чувство тяжести в боку. Может, кто знает как лечить эту болезнь? Прошу, помогите!

Е. В. Голованов, г. Ст. Оскол

Мой дядя всегда отличался крепким здоровьем, веселым нравом, никогда ни на что не жаловался. А последние три недели как-то сник. У него появились постоянные головные боли, головокружения, недомогание. Когда мы, наконец-то, уговорили его пойти к врачу, обнаружилось, что у дяди гайморит. Прокол он делать отказывается. Подскажите, пожалуйста, как вылечить это заболевание народными средствами.

М. Г., г. Оренбург

Подруге 20 лет. У нее воспаление радужки глаза. Зрение резко упало. Глаза болят и закисают. Заранее благодарна всем, кто поможет советом.

Руднева О. В., г. Воронеж

У меня эндометриоз в сочетании с миомой. Если кто-нибудь посоветует средства лечения, буду очень благодарна.

Т. Г. Сарникина, г. Валуйки

Сильная головная боль, сосуды сужаются. От этого болят глаза, бывает, что прямо темно в глазах, идут судороги по левой руке и ноге. Тех, кто сталкивался с такой болезнью, с подобными симптомами и смог вылечиться, прошу срочно откликнуться.

Кушнева И. Т., Шебекинский р-н



Посоветуйте, как можно народными методами вылечить экссудативный плеврит левого легкого

А. И. Белянов, г. Оренбург

Мне 25 лет. Сыну Костику 7 месяцев. Это наш долгожданный ребенок. Врачи поставили диагноз – рахит. Подскажите, что делать? Заранее благодарна.

З. К., г. Ст. Оскол

Сыну 11 лет. Диагноз – узловатая эритема. Буду благодарна всем, кто поможет советом, как избавиться от этого.

И. Стоникова, г. Воронеж

Я человек преклонного возраста, у меня много всяких болячек. Теперь появился еще и узловой ларингит. Голос порой делается хриплым, мучает мокрота. Может, кто поможет добрым советом избавиться от этого недуга?

И. В. Герасимчук, г. Белгород

Маме 67 лет. Ее мучают сильные боли в ногах. Она еле передвигается с помощью палочки. Врачи поставили диагноз – деформирующий коксартроз. Но уколы и мази, которые ей прописали, все меньше помогают. Состояние ухудшается. Прошу откликнуться людей, которые излечились от этой болезни, или тех, кто знает какие-нибудь способы лечения.

Э. К. Исманов, г. Иваново

Этим летом у меня появились веснушки, которые больше похожи на пигментные пятна. И появились они не только на лице, но еще на руках и плечах. Подскажите, можно ли их вывести?

Р. А., г. Белгород

У меня на руках стали появляться заусеницы. Посоветуйте, как от них избавиться. Буду очень благодарна.

Е. М., г. Воронеж

Мне 34 года. Из-за того, что я полная, не могу устроить свою судьбу. Проблемы эндокринного характера. Помогите советом.

Н. В., г. Белгород

У моего мужа начался псориаз. Очень прогрессирует. Посоветуйте, пожалуйста, рецепты лечения этого заболевания. С надеждой,

С. Ю., г. Белгород

Я страдаю сахарным диабетом. И еще меня сильно прихватила межреберная невралгия с левой стороны. Делала уколы, пила таблетки, растирала меновазином и растиркой из сирени, и все равно колет. Может быть, есть какой-нибудь рецепт от невралгии? Буду очень рада получить проверенный совет.

Г. С. Даленко, г. Валуйки

Внуку 6 лет. С двух лет у него на спине жировик. Подскажите народные методы лечения.

Мулин Е. А., г. Белгород

УЛЫБКА ПОМОГАЕТ - ЗДОРОВЬЯ ПРИБАВЛЯЕТ

ПРАЗДНИК ДЛЯ БОЛЬНЫХ ГОТОВИЛ ПЕРСОНАЛ. ДА ТАК, ЧТО ЧУТЬ ОДИН БОЛЬНОЙ НЕ ПОСТРАДАЛ

В наше время почему-то считается, что медицинские банки ставить вредно. С этим мнением я, как врач с большим стажем, могу поспорить. Банки спасли многих больных от воспаления легких еще в те времена, когда антибиотики и в помине не было.

Лет тридцать назад их назначали больным, которые по медицинским показаниям не переносили антибиотики. Я тогда еще учился в мединституте и подрабатывал медбратом на ночных дежурствах в терапевтическом отделении железнодорожной больницы. Стипендия была небольшая, так что приходилось работать, да и опыт практический был не лишним.

Пишу я об этом потому, что вспомнил одну историю с банками, которая однажды произошла в мое дежурство перед праздником 7 Ноября. Коллектив младшего персонала был молодой. Народ деятельный, творческий, энергичный. Решили мы устроить для наших больных праздник с маленьким концертом. Для обсуждения сценария праздника договорились встретиться у кабинета старшей медсестры (там был большой холл, и мы могли удобно разместиться) после выполнения всех процедур, назначенных больным на ночь. Сказано — сделано. Наша молодая команда разбежалась по своим рабочим местам, то есть к больным. Среди нас была одна медсестра (не буду называть ее по имени, потому что теперь она известный в городе врач). Но тогда она была еще молодой девшкой 19-ти лет — очень старательной и внимательной к больным. И вот уже перед самой ночью она заходит в процедурную, чтобы взять банки и говорит: «Моему больному из восьмой палаты назначили банки. Он такой огромный! Не знаю, хватит ли этого количества на его спину. Возьму-ка я, пожалуй, все, что есть». Забрала она банки и ушла их ставить. А мы, покончив со всеми текущими делами, собрались в холле и стали решать, как провести для больных праздник. Вернулась из восьмой палаты и наша красавица, стирая марлей пот с лица и бормоча: «Ну и спинища! Ладно, рассказывайте, что уже придумали. Моему больному еще 20 минут с банками лежать. Потом пойду сниму». Продолжили мы увлеченно, но тихо, обговаривать, кто будет читать

стихи, кто петь, кто сценку покажет. Особо нас заботило оформление холла, где мы и собирались устроить праздник. Я предложил украсить холл разноцветными лампочками, девушки — надутыми шариками и серпантином. Мы так увлеклись обсуждением, что забыли про время. Одна из девушек предложила всех



выступающих выпускать на сцену из коридора через боковую дверь холла. «Представьте себе, что открывается дверь и появляется...» Вдруг при этих словах в полумраке действительно в холл открылась дверь из восьмой мужской палаты, и оттуда выползло на четвереньках громадное, звенящее, сверкающее, полуголое существо. Мы остолебнели.

БАНКИ - ХОРОШЕЕ ДЕЛО, НО ПРИМЕНЯЙТЕ ИХ УМЕЛО

Банки полезны при бронхите, пневмонии и плеврите. Также они оказывают лечебное действие при легочно-сердечной недостаточности и застое в малом круге кровообращения. Банки оказывают на организм обезбаливающее, рассасывающее и отвлекающее действие. Образующиеся в местах кровозлияний продукты распада кровяных телец действуют раздражающе, заставляют организм направить в места поражения армию лимфоцитов и лейкоцитов, которые оказывают местное противовоспалительное действие. Обычно банки ставят на ровные места, богатые жировыми отложениями и мышечной тканью. Кожу сначала смазывают вазелином. Затем берут банку и быстро, круговым движением прожигают ее ваткой, намотанной на металлическую палочку и смоченной в спирте (или одеколоне). Банки прожигают быстро, чтобы воздух не попал, затем быстрым движением прикладывают к коже всей окружностью. Банка должна плотно присосаться к коже. Обычно банки ставят на 15-20 минут. Чтобы снять банку, одной рукой чуть отклоняют ее в сторону, а другой слегка надавливают на кожу. После попадания воздуха в полость банки, она легко отпадает.

При выборе народного средства учитывайте индивидуальные особенности организма. Не забывайте советоваться с лечащим врачом.

Полуянов Г. В., г. Оренбург

А праздник у нас все-таки получился. С

песнями, стихами, сценками, шариками

и серпантином. В его подготовке нам с

удовольствием помогал и наш больной,

который пошел к тому времени на по-

правку. Он даже на празднике прочитал

басню Крылова «Квартет». Наверное,

нам в назидание, с воспитательной це-

лью. Потому что, когда он произносил «А

вы, друзья, как не садитесь, все в музы-

канты не годитесь!», то подглядывал на нас

и многозначительно улыбался.

Учредитель: ООО «СОВА»

Адрес редакции: г. Белгород, ул. Фрунзе, 50, к. 51.

Т (0722) 35-35-71. Отдел распространения т. (0722) 33-18-33

Редактор Осипов В. В. Цена свободная

Адрес для писем: 308009,

г. Белгород, Почтамт, а/я 11,

газета «Желаем здоровья».

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания

и средств массовых коммуникаций. Св-во ПИ № 77-14056 от 20.12.02.

Отпечатана в областной типографии офсетным способом (ул. Б. Хмельницкого, 111-а).

Тираж 2209 экз. Заказ № 9943 Сдано в печать 20.10.03

Желаем ЗДОРОВЬЯ

Советы по лечению
и оздоровлению

№ 11 (11), декабрь 2003 г.

Выходит 1 раз в месяц



С наступающим Новым годом,
дорогие читатели!

ВНИМАНИЕ ОБРАТИТЕ
ДЛЯ СЕБЯ РЕЦЕПТ НАЙДИТЕ

Варежки «засолите» –
от артрита себя
спасите

стр. 3

Для счастливой доли
ваших детей
к ангелам в заговоре
обратитесь скорей

стр. 4

Чай из суданской
розы «каркадэ»
при повышенном
давлении
помогает мне

стр. 8

Боль в коленных
суставах унимается –
«сосновая вата»
старается

стр. 10

Долька лимона,
цветки липы и
бузины –
ими при гриппе
воспользуйтесь вы

стр. 11

Суп из яблок и
шиповника ешьте
зимой – он нехватку
витаминов
восполнит с лихвой

стр. 14

И многое другое...

ДОБРЫЙ СОВЕТ ОТ РАЗНЫХ БЕД

От редакции:

Уважаемые наши читатели!

Мы искренне благодарны вам за доброту, отзывчивость, желание помочь, которые присутствуют во всех письмах, за ваши проверенные рецепты и полезные советы. Но иногда возникает необходимость в каких-либо уточнениях. Поэтому мы решили в некоторых случаях консультироваться со знающими, опытными специалистами. В этом номере свои пояснения и рекомендации дает врач-педиатр I категории детской поликлиники № 1 г. Белгорода Андриенко Зоя Борисовна.

С САХАРОМ ЯИЧНЫЙ БЕЛОК ОТ КОКЛЮША РЕБЕНКУ ПОМОГ

Своего сына от коклюша я вылечила вот таким народным средством: через каждые полчаса давала ему взбитые с сахаром яичные белки по 1 ч. ложке. В это время ни в коем случае нельзя давать ребенку холодную, соленую или кислую пищу, а вот гулять на свежем воздухе нужно побольше.

Неволина С. Д., г. Тамбов

Коклюш — заболевание, которое характеризуется приступообразным кашлем с трудноотделяемой вязкой мокротой. По поводу письма Неволиной С. Д. — в самом деле, прекрасное действие оказывает холодный свежий воздух, особенно возле рек; он улучшает вентиляцию легких, кислородный обмен, при этом лучше отходит мокрота. А по поводу народного средства хочу только заметить, что яйца для лечения нужно брать только от домашних кур.

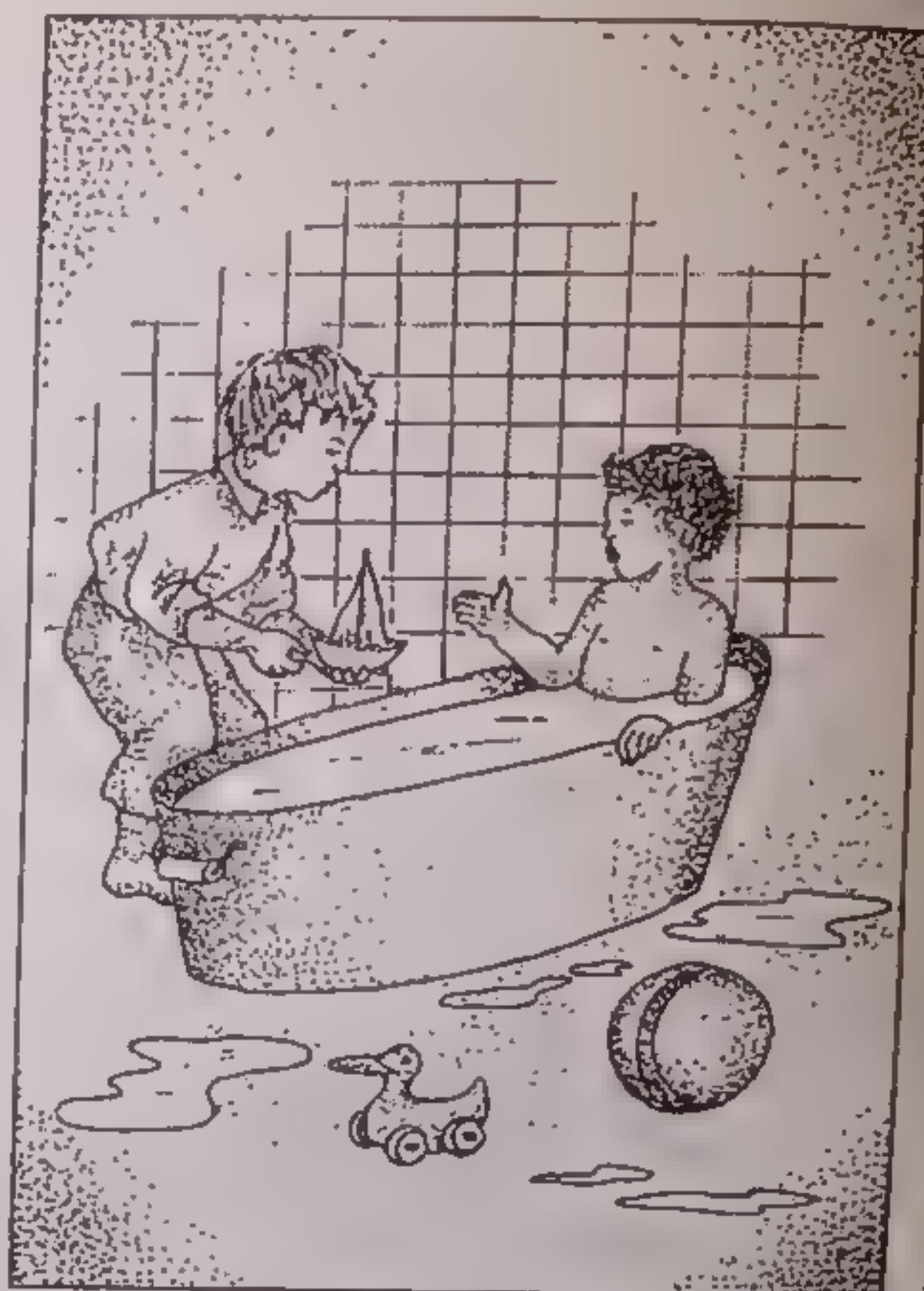
Простым и доступным средством лечения коклюша является смесь из 1 стакана свежесжатого сока лука (репчатого) и 1 стакана натурального меда. Детям до 7 лет принимать по 1 ч. ложке, старше — по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Страдающим аллергией на мед смесь можно приготовить с сахаром. Для этого необходимо взять 1 стакан пропущенного через мясорубку лука, 1 стакан сахара и проварить в 1 стакане воды на медленном огне до получения однородной массы. Принимать также.

ОТВАР ВАЛЕРИАНЫ МЫ В ВАННУ ЛИЛИ — ОТ НЕВРОЗА ПЛЕМЯННИКА МОЕГО ЛЕЧИЛИ

После того, как моего маленького племянника испугала большая собака, у него развился невроз. Он часто стал без причины плакать, пугался любого стука, даже от телефонных звонков вздрагивал.

Надо было его лечить, но моя сестра не хотела поить его успокоительными лекарствами, потому что считала, что они портят память. Она решила полечить его успокоительными ваннами с валерианой. Корни она измельчала, заваривала 1 литром кипятка, держала на кипящей водяной бане 15 минут. Охлаждала при комнатной температуре 1 час. После этого она выливала отвар в ванну, доливала водой до нужного объема и сажала туда Ефимку. Для полной детской ванны надо брать 200 г корня валерианы, для половинной — вдвое меньше. В такой ванне нужно было сидеть полчаса. Старший брат Ефимки помогал ему в это время: играл с ним, чтобы тот не плакал. Постепенно Ефимка становился спокойнее: у него нормализовался сон, он перестал бояться резких звуков. До настоящего времени мы сделали 10 ванн и решили пока на этом остановиться. А там видно будет.

Гудзенко А. А., г. Белгород



Неврозы встречаются как у детей, так и у взрослых. Избавиться от этого недуга можно, соблюдая здоровый образ жизни. В первую очередь проводить занятия физкультурой, спортом, закаливающие мероприятия. Полезен контрастный душ утром и вечером, т.е. поочередное обливание теплой и прохладной водой. Большой эффект дают солевые и хвойные ванны на ночь. Соль берется из расчета 2-3 ст. ложки на 10 литров воды, хвоя — 1 стакан на 10 литров воды. Время принятия ванн — 10 минут, после чего обсохнуть, не вытираясь, лишь утром гигиенический душ. Действительно, полезны ванны с корнем валерианы, а также с пустырником.

Для укрепления психики очень полезны проросшие зерна пшеницы. Зерна богаты витаминами, особенно группы В и Е, ферментами, микроэлементами. При введении в рацион проросших зерен уже через 1-2 недели наступает явное улучшение состояния здоровья, а затем полное исцеление. Восстанавливается острота зрения, координация движений, цвет и густота волос, укрепляются зубы, повышается гемоглобин, наблюдается практически полная невосприимчивость к простудным заболеваниям. В одном из номеров газеты уже писали о технологии приготовления, но хочу еще раз напомнить. Пшеничные зерна моют и кладут в тарелку, на дне которой разостлана ткань, смоченная теплой водой. Сверху зерна прикрывают такой же мокрой тканью. Тарелку оставляют при температуре 22-23 градуса, время от времени увлажняя ткань, пока зерна не пророснут. При длине проростка 1-1,5 мм отмечается максимальная биологическая ценность зерна. Употребляют перемолотые зерна по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Особенно полезна зимой и ранней весной такая смесь: к перемолотому проросшему зерну добавлять размоченные сухофрукты: курагу, яблоки, груши, изюм, чернослив. Можно добавить мед, растительное масло, лимон, морковь. Это очень сытная еда — многие становятся сытыми от 3-5 ложек.

ДОБРЫЙ СОВЕТ ОТ РАЗНЫХ БЕД

Хочу поделиться своими рецептами, которые неоднократно помогали в трудную минуту.

ВАРЕЖКИ «ЗАСОЛИТЕ» — ОТ АРТРИТА СЕБЯ СПАСИТЕ

Возьмите шерстяные варежки и замочите в растворе поваренной соли (1 ст. ложка на стакан воды). Пусть полежат полчаса, потом хорошенько выжмите, просушите их и положите под подушку. Перед тем, как лечь спать, наденьте варежки на руки. Этот рецепт спасал меня, когда я страдала от артрита — ночью так болели пальцы, что кулаки невозможно было разжать. Кстати, кроме варежек можно «засолить» любую шерстяную ткань, а потом использовать ее от болей в пояснице. С таким компрессом можно спать, а можно носить его днем. Бывало на даче так наковыряешься, что наутро с постели встать невозможно. А поспишь в соленых «доспехах» — и утром, как новенький!

КОРУ ДУБА ИЗМЕЛЬЧИТЕ — ДЕСНЫ ВАШИ ПОДЛЕЧИТЕ

Если утром, после того, как вы почистили зубы, ваша щетка окрашивается красноватым цветом, наверняка вы страдаете пародонтозом. Чтобы вылечиться, вам понадобятся: зубная щетка, мелкая соль и кора дуба. Сначала слегка почистите зубы солью, а потом погрызите побеги дуба. И так несколько дней. Результат не заставит себя ждать! Можно воспользоваться и таким рецептом: смешайте 2 части измельченной коры дуба с 1 частью цветков липы. Заварите 1 ч. ложку этой смеси стаканом крутого кипятка, дайте настояться, затем процедите и остудите. Полощите рот теплым отваром несколько раз в день. Мне хватило и трех процедур.

ОТ БОЛИ ЗУБНОЙ РЕПЕЙНИК — ИЗБАВИТЕЛЬ МОЙ

От зубной боли я постоянно спасаюсь вот этим эффективным средством: беру колючие цветки репейника (20-30 штук), заливаю их 0,75 л воды, завариваю как чай, даю настояться. Выпиваю отвар за 2-3 приема и также полощу рот этим отваром. Помогает! Попробуйте.

Видакова Марина Александровна,
Тульская обл., г. Новомосковск

МОЛОКО, ЛУК, ЧЕСНОК, МЕД И ХРЕН ОТ БРОНХИТА ИЗБАВИЛИ НАСОВСЕМ

Мой сын часто болел бронхитом. Из-за этого ему приходилось пропускать занятия в школе. Я беспокоилась о том, что заболевание может перейти в более тяжелую форму, да и за время болезни сын от одноклассников заметно отставал, потом приходилось усиленно заниматься, чтобы догнать их.

Лечила я его разными лекарствами и средствами до тех пор, пока женщина, у которой я покупала на рынке отхаркивающие травы, дала мне хороший рецепт народного средства, которое готовят на молоке. Надо в 1 литре молока разварить 6 измельченных луковиц вместе с одной головкой чеснока. Когда они станут мягкими, в этот молочный отвар надо добавить 2 ст. ложки меда и 1 ст. ложку сока хрена. Смесь надо хорошо перемешать и настоять 15 минут.

Это лекарство я давала сыну по 2 ст. ложки за полчаса до еды 4-5 раз в день. Оно и впрямь помогло мне избавить сына от бронхита.

Кузнецова Л. Ю., г. Белгород

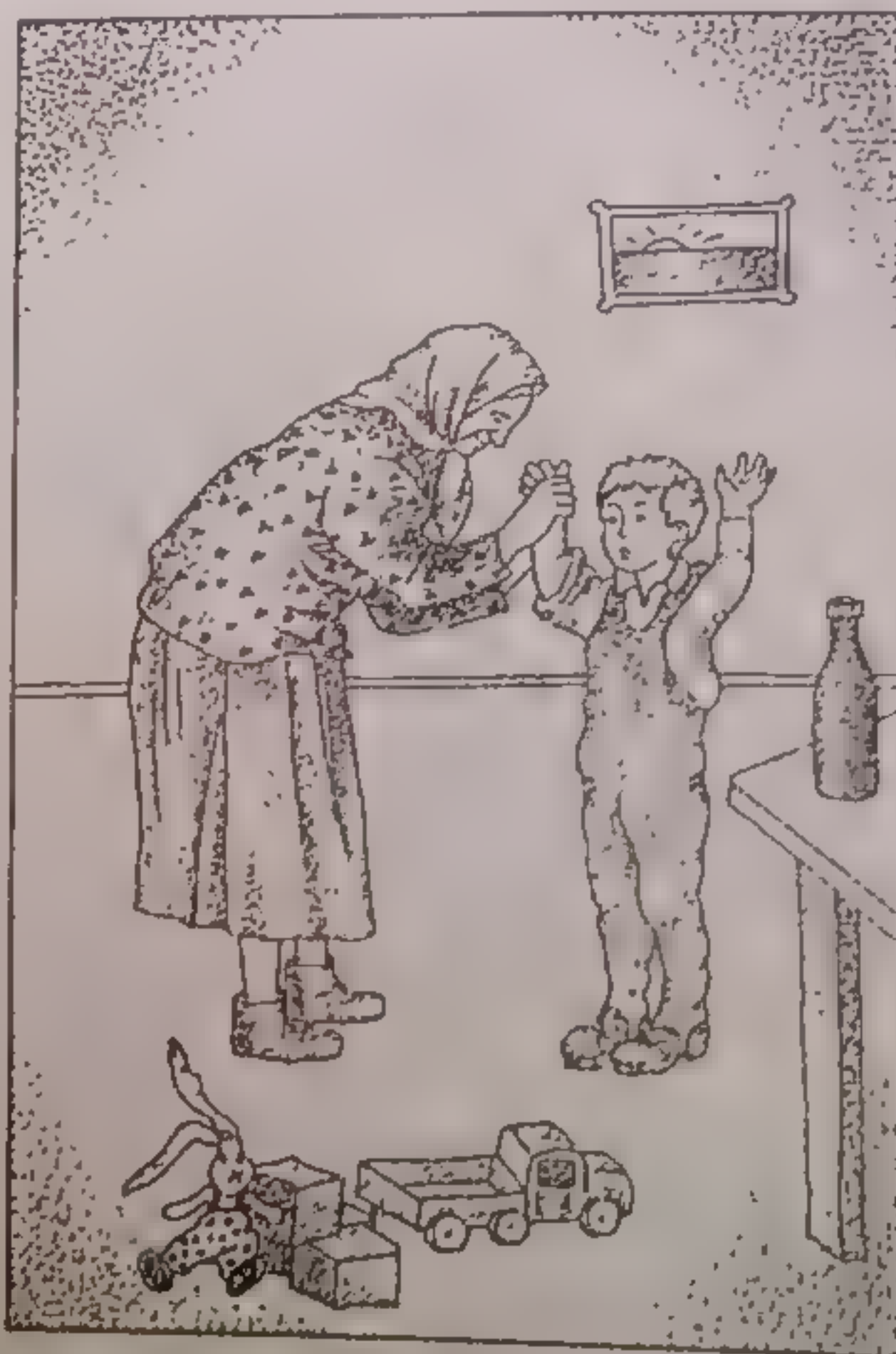
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ НА ЗАМЕТКУ

В корне хрена много биологически активных веществ, есть витамины С, В, РР, калий, фосфор и железо. При простудах и бронхите полезен сок хрена, пополам с медом — отличное отхаркивающее средство. При проблемах с почками хрен действует как мочегонное, способствует также отхождению мелких камней. При радикулите, болях в суставах хорошо натирать больные места разведенным соком хрена, а потом укутывать их шерстяной тканью.

В кожуре лимона содержится большое количество витамина С, сок его богат калием и цетрином. При бронхите и при застарелом кашле нужно взять лимон, залить водой, варить его 10 минут, остудить, разрезать пополам и выдавить сок в стакан. Добавить 2 ст. ложки глицерина и доверху наполнить стакан медом. Пить по 1 ч. ложке 3 раза в день за час до еды или через 2 часа после еды.

ПРИГОТОВЬТЕ ЗВЕРОБОЙНОЕ МАСЛО — ОТ ОЖОГА ХОРОШЕЕ ЛЕКАРСТВО

Благодаря вашей газете «Желаем Здоровья», я познакомилась со многими хорошими рецептами от разных болезней. Часто пользуюсь рецептами странички



«Кушайте на здоровье», потому что здесь сразу двойная польза: и вкусная еда, и поправка здоровья. В свою очередь, решила написать вам свой проверенный рецепт от ожога. Надо взять полстакана измельченного в порошок зверобоя и залить стаканом оливкового масла. Настаивать 3 недели. Потом процедить, перелить в какой-нибудь флакон из темного стекла. Если нет флакона, перелейте в любую удобную для вас посуду. Только держите масло в темном месте! Если случится ожог, надо смочить в зверобойном масле марлечку и приложить к ожогу. Рана быстро заживает. Зверобойным маслом я пользуюсь уже много лет, делилась рецептом его приготовления со знакомыми — все только спасибо говорили. И ни разу оно не подвело.

Осколькина И. Ф., г. Тула

СИЛА ИЩЕЛЯЮЩЕГО СЛОВА

ДУРНОГО СПАЗА ОПАСАЮСЬ — ЗАГОВОРом ВО ИМЯ БОГА СПАСАЮСЬ

«Я всегда боялась и боюсь дурного спазза, и что членов моей семьи (особенно детей) могут спаззить недобрые люди. Поэтому я делаю всегда так, как научила меня моя покойная бабушка, которая знала много заговоров от различных неприятностей. На любые бусы из настоящих (натуральных) камней, ожерелья, цепочки или медальоны строго в полдень 3 или 7 раз надо нашептывать:

Во имя нашего Господа Бога! Спаси и обереги меня (свое полное имя) от глаза черного, глаза красного; недобрых мыслей и дел как соседей, так и сослуживцев, просто недобрых людей. Аминь.

Отправляясь по важным делам, заговоренные украшения надо надевать на тело под одежду.

Овчаренко К. И., г. Белгород

ДЛЯ СЧАСТЛИВОЙ ДОЛИ ВАШИХ ДЕТЕЙ К АНГЕЛАМ В ЗАГОВОРЕ ОБРАТИТЕСЬ СКОРЕЙ

Мы все мечтаем, чтобы наши дети были непременно здоровы и счастливы. Часто малыши смеются во сне. Знающие люди говорят: «Ангелы его радуют и веселят». Чтобы в будущем с ребенком не было беды, в тот момент, когда он смеется во сне, прочитайте над ребенком заговор:

Ангелам слава, несущим вести благие. От лица Господа Бога до моего порога. Крылами незримо осените раба Божиего (имя), с младенчества его укрепите на счастливую долю. Проследите вы, ангелы, ангелочки, чтоб горе к нему не привязалось, чтоб доля ему счастливая досталась. Три ангела ему в ногах, три ангела в головах, три ангела по бокам. Вечная радость вам и моему младенцу. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь.

МОЛИТВУ ЗА РОДНЫХ И БЛИЗКИХ ПРОИЗНОШУ — ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ИМ У ГОСПОДА ПРОШУ

«...У меня очень хорошая свекровь, но, к сожалению, с возрастом она стала прихварывать. Она старается не сдаваться, и мы с мужем и с детьми всеми силами ей помогаем. Она живет в деревне. Несколько раз мы пробовали забрать свекровь в город, но в городе ей тут же становилось плохо, повышалось давление, приходилось иногда «скорую» вызывать. Теперь она даже слышать не хочет о переезде. Я человек верующий, молюсь Господу Богу нашему. Обращаюсь к Господу по любому поводу и знаю, что многие наши проблемы были решены, благодаря Его заботе и любви к нам, Его детям. Стала я в последнее время, обращаясь к Господу, произносить перед сном в числе других молитв и «Молитву за родных и близких», о которой узнала в церкви, в это время особенно думая о благополучии свекрови, а также о семье сестры. Однажды, когда я в очередной



раз навещала свекровь в деревне, она поделилась со мной, что несколько вечеров подряд ощущает необыкновенную легкость, уходит усталость, спать ложится она с умиротворенным настроением. Тогда я призналась, что каждый вечер молюсь за нее Господу. Текст молитвы свекровь переписала для себя, чтобы также молиться за нас:

Спаси, Господи, и помилуй родителей моих, братьев и сестер, родственников моих по плоти и всех ближних рода моего и друзей и даруй им мир Твой и благодать. Аминь.

Продолжаю молиться и за семью сестры, так как там очень серьезные проблемы. Я верю, что Господь всегда поможет просящим Его о милости».

Галина Евгеньевна Т., г. Оренбург

ЗАГОВОР И ИЗ ЛЕЧЕБНЫХ РАСТЕНИЙ МАЗЬ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ НЕ ДАДУТ ПРОПАСТЬ

«Помогите, пожалуйста, советом. Как облегчить страдания больного бронхиальной астмой? Болеет мой муж. С каждым годом его здоровье ухудшается. Может, все-таки есть средство или заговор от этой болезни? Если есть, то напечатайте, пожалуйста, чтобы я могла ему помочь».

Малышева С. Т., г. Воронеж

Чтобы облегчить страдания астматического больного, неплохо приготовить мазь из лечебных растений. Надо взять 5 ст. ложек корня касатика (ирис айровидный), 2 ст. ложки корня девясила и 11 ст. ложек травы донника. Залить сбор растительным маслом (2 стакана) и поставить на солнце на 2 недели, периодически встряхивая. Процедить и втирать больному утром и вечером в грудь и шею, одновременно произнося слова заговора:

Заселись, легкий вдох, а ты, стон, выйди вон, и в болотах, и в лесах захрипи, застонай, там скройся от раба Божьего (имя) и там пропади. Нет тебе обратной дороги, нет тебе житья у нас. Аминь. Аминь. Аминь.

Этот заговор можно также произносить во время приступа кашля.

ВНИМАНИЕ! ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ ЖЕЛАЕМОГО РЕЗУЛЬТАТА, ЧАЩЕ ВСЕГО ХВАТАЕТ ПРОЧИТАТЬ ЗАГОВОР ТРИ РАЗА ПО ТРИ, Т.Е. ДЕВЯТЬ РАЗ. В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ НУЖНО ПОВТОРИТЬ ЛЕЧЕНИЕ ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ. ЗАГОВОР ИТЬ МОЖНО ТОЛЬКО КРЕЩЕНОГО ЧЕЛОВЕКА. НЕКРЕЩЕНОМУ ЗАГОВОРЫ ВРЯД ЛИ ПОМОГУТ.

ЖИЗНЬ ПРОЖИТЬ - НЕ ПОЛЕ ПЕРЕЙТИ

МИР НЕ БЕЗ ДОБРЫХ ЛЮДЕЙ, В БЕДЕ ПОЗНАЕТСЯ ЭТО СКОРЕЙ

Память – вещь удивительная. Иногда вчерашний день вспомнить трудно, а то вдруг событие сорокалетней давности встает перед глазами, как будто все было вчера. Когда мне было двенадцать лет, а брату три года, умер наш отец. Мама сильно горевала: она очень любила его. Да, нам всем было очень плохо без отца. Жили мы тогда в Житомире, на Украине. Мама была музыкальным работником в детском саду. Зарплата у музработника маленькая. На нее прокормить и одеть себя и двоих детей в городе было почти невозможно. На помощь пришла мамина школьная подруга. Она жила в г. Пензе и каким-то образом узнала, что освободилось место заведующей клубом, правда, не в самом городе, а в селе, в Пензенской области. Мама решила ехать. Она считала, что, если завести небольшое хозяйство и обрабатывать огород, с зарплатой завклубом и своими продуктами мы выживем.

Узнав, что жилье для завклубом предоставляется, мы стали собираться в дорогу. Вещи мама отослала багажом, а сама с нами поехала с одним чемоданчиком и сумкой с продуктами на дорогу. Я помню, что сам нес чемоданчик и сумку, а мама несла Павлика, который в день отъезда что-то приболел. Мама надеялась, что ничего серьезного нет.

Но в поезде нас ждала беда. Сначала все было нормально: мама положила Павлика на полку, и он уснул. Но к вечеру мы услышали, как он зовет папу. Мама наклонилась к нему и увидела, что Павлик весь горел. Мама бросилась к проводнику. Он по радио запросил доктора, но, как назло, во всем составе не ехал ни один врач. В аптечке проводника нашлось лекарство, сбивающее температуру. Но, конечно, этого было недостаточно. Мама решила на отчаянный поступок. Она решила сойти с нами утром с поезда на любой станции, чтобы получить врачебную помощь для Павлика. Утром, закутав Павлика потеплее, мама сошла с нами с поезда в небольшом городке. Мы двинулись с ней по улице, спрашивая редких прохожих, где находится больница. Нам объясняли, что больница находится далеко, в конце городка, что надо дожидаться автобуса, который очень редко, но ходит. Мама выбилась из сил. Я тоже, так как тащил чемоданчик и сумку. Мы остановились отдышаться. В это время нас окликнула женщина. В своем палисаднике она развешивала на веревке

связанные початки кукурузы для просушки. Она спросила, к кому мы приехали, и, когда мама всё ей объяснила, позвала нас в дом. «А ваш муж не будет против?» – спросила мама. «Нет, наоборот, отругает меня, если я вам не помогу», – ответила женщина. И вот наш Павлик вскоре лежал на белоснежной постели, а хозяйка



сказала маме: «Теперь бегите до телефона на углу улицы и вызовите доктора из больницы на наш адрес».

Хозяйка готовила на кухне завтрак. Вскоре пришел с ночной смены ее муж. Узнав, в чем дело, он усадил нас за стол завтракать. Через некоторое время пришла врач – высокая, нервная женщина.

Она сняла пальто, подошла к кровати, подняла у Павлика рубашечку и спросила у хозяев: «Вы когда-нибудь ветрянкой болели? Нет? А зачем тогда впустили их в дом? У ребенка сильная простуда и ветряная оспа. Дети ветрянку переносят сравнительно легко, а вот взрослые...» Врач повернулась к хозяйке: «Если вы заболите, то это будет очень тяжело, а следы от оспы на лице могут остаться на всю жизнь». Хозяин тихо сказал: «Вы зачем пришли? Лечить больного ребенка или учить нас, как себя вести? Очевидно, мы напрасно к вам обратились». Мы с мамой с удивлением смотрели, как хозяин подал пальто врачу и, открыв дверь, выпроводил ее. Потом повернулся к жене и также тихо сказал: «Зови бабу Настю». Та метнулась за дверь и вскоре привела старушку с очень добрым лицом. Лечила она Павлика целую неделю. Помню, приносила ему настои каких-то трав, а прыщики на теле мама сама смазывала зеленкой. Через несколько дней прыщиков, похожих на пузырьки, появлялось все меньше, и простуда начала проходить. Но на улицу Павлика выпускать еще было нельзя, и мы продолжали находиться у этих добрых людей. Полмесяца, что мы провели в этой семье, мы ни разу не почувствовали себя чужими и лишними. А еще мама была счастлива, что хозяйка с хозяйкой не заразились ветрянкой. Когда Павлик окончательно выздоровел, мы благополучно доехали до нового места жительства, где прожили почти десять лет. Мама очень долго переписывалась с добрыми людьми с той маленькой станции, пока они были живы.

Сергей Викторович Седарчков, г. Воронеж

Ветряная оспа вызывается очень заразным вирусом, который распространяется воздушно-капельным путем, а также через прямые контакты с выделениями дыхательной системы или жидкостью, содержащейся в кожных высыпаниях зараженных людей. Ветряная оспа передается и косвенным путем – через зараженную одежду, посуду и т.д. Первый симптом заболевания – несколько характерных прыщиков на лице и теле и небольшое повышение температуры. Вскоре прыщи наполняются жидкостью, которая очень заразна, так как содержит живые вирусы. Сыпь вызывает сильный зуд. Через некоторое время волдыри подсыхают и покрываются коркой, температура падает. Обычно лечат только симптомы ветряной оспы (например, дают жаропонижающие лекарства), чтобы облегчить состояние больного. Прыщики обрабатывают раствором бриллиантового зеленого, раствором марганцовки. Дают антигистаминные средства. При ветряной оспе рекомендуется: лежать в постели в течение недели; легкая пища, преимущественно жидкая; не купать ребенка в острым периоде, не подвергать пузырьки действию влаги, не пользоваться ма-зями, ни в коем случае не расчесывать их; изолировать ребенка на 15 дней, чтобы предохранить других от заражения.

ДОБРЫЙ СОВЕТ ОТ РАЗНЫХ БЕД



ВАТКУ В НАСТОЕ ПОДОРОЖНИКА МОЧУ — БАБУШКЕ ГЛАЗА ОТ ВОСПАЛЕНИЯ ЛЕЧУ

Наверное, от катаракты, которая давно мучает мою бабушку, у нее часто воспаляются веки. Они сильно краснеют и опухают. Раньше я промывала ей глаза чайной заваркой. Но теперь, по совету одной женщины, я делаю для нее настой подорожника. Летом я собрала и засушила листья подорожника. И сейчас я настаиваю 2 ст. ложки сухих листьев в полутора стаканах кипятка не менее двух часов, процеживаю. Бабушка у меня старенькая, сама за собой ухаживать не может. Я беру чистую ватку, смачиваю ее в настое и осторожно промываю бабушке глаза от наружного края к внутреннему (т.е. от висков к носу). Потом беру опять две чистые ватки, смачиваю их в настое и кладу их ей на глаза минут на 2. Так я делаю каждый вечер, пока воспаление не проходит.

Субботина Галина, г. Белгород

НАСТОЙ УКРОПА РАЗ В ДЕНЬ ПРИНИМАЙТЕ — СЛАБЫЙ МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ УКРЕПЛЯЙТЕ

Часто пишут о детском энурезе. Но недержание мочи у взрослых — это тоже большая проблема. Против этой болезни есть хороший народный способ: 1 ст. ложку семян укропа заварить стаканом кипятка, укутать и настоять 3 часа. Процедить и выпить все сразу. Делать настой и пить его надо 1 раз в день. Мочевой пузырь вскоре укрепляется, и энурез проходит.

Зинаида С. Т., г. Иваново

ЯГОДЫ КРАСНОЙ РЯБИНЫ БРАЛИ — БОРОДАВКИ СРАЗУ ПОИСЧЕЗАЛИ

Мне нравятся странички, где люди делятся добрыми советами. Я тоже хочу поделиться с читателями газеты одним советом, который достался нам от бабушки. Он касается лечения бородавок. Чтобы от них избавиться, надо взять ягоду красной рябины, разрезать ее и сочной стороной приложить к бородавке, приклеив пластырем. Держать, пока ягода не высохнет. Делать так надо несколько раз в день. Через 2-3 дня бородавка исчезнет без следа.

Долгих Ю. М., г. Саратов

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ НА ЗАМЕТУ

Надежным средством от недержания мочи является смесь зверобоя и золототысячника. Их нужно брать в равных количествах, заваривать и пить как чай.

ВОЗЬМИТЕ КЕРОСИН И МЫЛО, ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ — ЭТО СИЛА

Моему отцу 63 года. Уже лет 6 он болеет остеохондрозом поясничного отдела позвоночника. Когда у него начинается болевой приступ, мы с мамой делаем керосиново-мыльный компресс. Я беру кусок холщовой ткани, смачиваю его керосином, выжимаю. Одну сторону холста я намыливаю хозяйственным мылом. Ткань накладываем с мамой отцу на поясницу ненамыленной стороной. Сверху закрываем пленкой, затем слоем ваты и обвязываем вокруг талии шарфом. Вот так, обвязанный, он лежит от 30 минут до 1 часа, в зависимости от того, когда он начинает чувствовать легкое жжение и тепло. Чтобы не было ожога кожи, мы не передерживаем компресс. Делаем его через каждые 1-2 дня. Обычно после 3-х таких лечебных сеансов отец чувствует большое облегчение. Этот способ лечения оказывает противовоспалительное и противоболевое действие. Мы будем рады, если наш совет принесет пользу.

Мельниченко С. В., г. Шебекино



ЕСЛИ РАБОТА КИШЕЧНИКА ВАС БЕСПОКОИТ, ТО НАСТОЙ ИЗ ЯГОД РЯБИНЫ ПОПРИНИМАТЬ СТОИТ

Многие люди страдают от плохой работы кишечника. Причины этого могут быть разными. Хочу посоветовать рецепт, давно проверенный в нашей семье.

Сейчас, до морозов, надо собрать красную рябину. Ягоды перебрать, помыть. В большую бутылку или стеклянную банку насыпать слоями рябину и сахар до верха, горлышко обвязать марлей и поставить бутылку на подоконник, чтобы падал солнечный свет. Через неделю сахар растворится, и недели через три начнется брожение. Как только это произойдет, надо процедить и отжать ягоды. Чтобы сок не продолжал больше бродить, на каждые поллитра сока добавить по 1 ст. ложке спирта.

Этот настой послабляет кишечник очень мягко и быстро. Для этого надо его принимать натощак по 1 ст. ложке, запивая холодной водой. Когда работа кишечника наладится, можно сделать перерыв. Затем курс лечения можно повторить. Средство хорошее — и кишечник пролеживает, и от запоров спасает.

З. С., г. Старый Оскол

ДОБРЫЙ СОВЕТ ОТ РАЗНЫХ БЕД

МУМИЕ В ВОДЕ РАСТВОРИТЕ – АЛЛЕРГИИ «НЕТ» СКАЖИТЕ

Я – библиотечный работник, и от книжной пыли у меня часто бывают приступы аллергии. Никакие лекарства не помогали. Решила я тогда поискать что-нибудь от аллергии в книгах по народной медицине. Нашла один простой рецепт, в котором используется мумие: 1 г мумие развести в 1 литре теплой воды. Принимать в период обострения по полстакана 1 раз в день по утрам. В остальное время пить такой раствор по 20 дней весной и осенью. Когда я была на библиотечной конференции, то оказалось, что такая проблема беспокоит не только меня. Я с радостью поделилась своим опытом лечения и получила уже 2 положительных отклика.

Трофимец Т. С., г. Воронеж

ПОДРУГУ ОТ ЦИСТИТА Я ТАК ЛЕЧИЛА: ОТВАРОМ ИЗ ЛИСТЬЕВ ОСИНЫ ПОИЛА

Иногда у женщин после простуды возникает цистит. Потому что, когда воспаляется организм, может воспалиться и мочевого пузырь. Это заболевание просто изнуряет, и надо много приложить сил в лечении, чтобы избавиться от этой напасти.

Недавно я помогала лечиться от цистита своей подруге. Она простудилась, и, как последствие, воспалился мочевого пузырь. Из своего опыта я знала, что надо делать, и пришла к ней со своим лекарством, которое теперь постоянно (на всякий случай) держу у себя дома. Это сухие листья осины. Лекарство из листьев осины я приготовила на глазах у подруги: взяла 2 ст. ложки измельченных листьев, залила стаканом кипятка и кипятила на слабом огне 10 минут. Потом закутала отвар в полотенце и настаивала полчаса. По моему совету подруга пила отвар по 2 ст. ложки три раза в день. Благодаря этому отвару, она быстро почувствовала заметное облегчение. Сейчас сезон листьев прошел, но листья осины можно заменить ее корой. А лекарство делается из коры точно так же, как из листьев.

Ф. Н., Белгородская обл., г. Короча

ОТ ДЕРМАТИТА ИЗБАВИЛИ МЕНЯ ОТВАР КРАПИВЫ И ПРИМОЧКИ ИЗ МОЛОКА

Как-то раз на дискотеке я воспользовалась пудрой своей подруги. Из-за этого, наверное, у меня на лице появились прыщи. Обратилась за помощью к маме. Она сказала, что ничего страшного не случилось. Мама стала делать мне примочки из холодного молока, а вечером делала с ним компресс на все лицо. А еще она давала мне пить отвар из крапивы: 2 ст. ложки измельченных листьев крапивы засыпать в эмалированную кастрюльку, залить 1,5 стаканами воды и кипятить 2 минуты. Укутать, настоять не меньше 1 часа и процедить. Пила я отвар 3 раза в день по полстакана. Много нам с мамой пришлось повозиться, пока лицо наконец-то стало чистым. Но чего не сделаешь ради красоты!.. Теперь я с большой осторожностью пользуюсь косметикой.

Марина П., г. Ст. Оскол

НАСТОЙ МЕЛИССЫ Я ПРИНИМАЛА – БОЛИ В СЕРДЦЕ И СЕРДЦЕБИЕНИЕ УНИМАЛА

После гриппа у меня началось небольшое осложнение на сердце. Иногда появлялось сердцебиение, я ощущала боли в области сердца. Бабушка моя не стала дожидаться, пока я выберусь к врачу, так как с работы мне сложно отпроситься, и подлечила меня сама настоем травы мелиссы. Надо было взять 2 ст. ложки измельченной мелиссы, залить двумя стаканами кипятка, настоять 1 час и процедить. Принимала я настой по полстакана 4 раза в день в выходные дни, а в рабочие дни – утром и вечером. Вскоре сердцебиение прекратилось, а позже прошли и боли в сердце. Желательно, конечно, принимать настой мелиссы каждый день по 4 раза. Думаю, на всякий случай, через месяц еще попить настой мелиссы. Вроде, несложное лечение, но довольно эффективное.

Нина Евгеньевна М., г. Тамбов

ЯИЧНАЯ СКОРЛУПА И ЛИМОН ЭКЗЕМУ ИЗГОНЯЮТ ВОН

У моей мамы была мокнущая экзема. Мазями она лечилась долго, но без особого эффекта. Я уже начала терять надежду, думала, что ей ничего не поможет. Живет она в деревне. Я решила отвезти ее в город, к врачу-дерматологу на консультацию.

Когда мы с мамой сидели в очереди, пожилая санитарка, которая мыла полы в коридоре, обратила внимание на мою маму. Разговорились. И она посоветовала нам одно средство, которое в свое время ей самой помогло:



надо собрать белую скорлупу сырых куриных яиц, хорошо вымыть ее с простым мылом, очистить от внутренней белой пленки и высушить в духовке (яйца желательно брать от домашних кур). Потом эту скорлупу мелко растолочь. Получившийся скорлупочный порошок взять на кончик столового ножа, пересыпать в ложечку, капнуть на него 4 капли лимонного сока и съесть. Делать это надо 1 раз в день.

Мы так и сделали. Прошло почти три месяца маминого лечения. Она заметила, что экзема ее перестает чесаться и начинает подсыхать.

Не знаю, вылечим ли мы экзему до конца, но положительный результат уже есть, чем я и решила поделиться с другими – вдруг еще кто воспользуется этим средством.

Тамара Романовна Нагибова, г. Тамбов

ПОМОГЛО МНЁ, ПОМОЖЁТ И ВАМ

**НАПАР ИЗ ЛИСТЬЕВ
ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ
И МЕД
ОТ ТЯЖЕЛЫХ ФОРМ
ГРИППА
НАС БЕРЕЖЕТ**

При гриппе в нашей семье много лет используется народное средство из листьев черной смородины. Как только кто-нибудь начинает болеть, то мы всей семьей — одни для профилактики, а кто-то уже для лечения — пьем напар из листьев черной смородины.

Для приготовления напара на 1 порцию надо с вечера залить в термосе 2 ст. ложки листьев черной смородины двумя стаканами кипятка. Утром отвар процедить и добавить в него 1 ст. ложку меда. Пить напар надо 4 раза в день по полстакана. Благодаря этому народному средству, мы избегаем тяжелых форм гриппа и быстрее выздоравливаем.

Семья Красовых, г. Уфа

**ЧАЙ ИЗ СУДАНСКОЙ
РОЗЫ «КАРКАДЭ»
ПРИ ПОВЫШЕННОМ
ДАВЛЕНИИ
ПОМОГАЕТ МНЕ**

Открыл я этот чай случайно – мне понравилась упаковка с красивыми цветами. А тут еще продавщица сказала, что он хорошо освежает. Дело было этим летом. На даче я его заварил, как было написано на упаковке (1 ч. ложка на чашку), подождал, пока он остынет и выпил. Вообще-то, у меня повышенное давление, а стал этот чаек пить, и давление начало нормализовываться. Вкус приятный, с кислинкой. А жене моей цвет гранатовый очень понравился, только, вот, давление у нее, в отличие от моего, пониженное. Думал я, что ей этот чай лучше не пить. Оказалось, что все не так. В электричке продавали различную литературу, и еще отдельно листики с рецептами из газет и журналов, чтобы подешевле было. Приобрел я такие листики, и вот что там прочитал: «...Красный цвет чаю каркаде придают вещества, укрепляющие стенки кровеносных сосудов, регулирующие их проницаемость и кровяное давление: в горячем виде чай повышает его, а в холодном – понижает». С тех пор мы с женой пьем этот чай вдвоем, только я пью в холодном, а она – в горячем виде.

Игорь Степанович С., г. Воронеж

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ – НА ЗАМЕТКУ

* Китайцы считают, что лучшее средство для профилактики гриппа – рукопожатие. Это не что иное, как распространенная в быту форма точечного массажа, который повышает иммунитет. А если руку пожать некому, надо периодически потирать ладони.

* Предлагаем упражнение, стимулирующее деятельность всего организма. Всю ушную раковину захватите пальцами и, сдвигая слуховой проход, максимально потяните вниз (10 раз). Потяните ушную раковину как можно выше вверх (10 раз), затем в стороны по 10 раз. Продолжая удерживать ушные раковины пальцами, сделайте круговые движения. Разотрите уши докрасна, прижимая их ладонями к голове.

**ЕСЛИ УСТАЛИ И БОЛЯТ
ВАШИ НОГИ,
ТО НАТИРАЙТЕ ИХ
ПОДСОЛНЕЧНЫМ
МАСЛОМ
С ДОБАВЛЕНИЕМ СОЛИ**

Помогал я прошлым летом своей маме в деревне. Она у меня старенькая, да и мне уже шестой десяток. За день, бывало, так нахожусь, что к вечеру ноги не просто болеть начинали, а аж гудели. Выручала меня мама. Она разводила в стакане подсолнечного масла 1 ч. ложку соли (соль расходуется в масле долго, поэтому, если будете делать, то размешивайте терпеливо). В течение 3-х дней по вечерам я натирал ноги от ступней по щиколотку приготовленной смесью, затем надевал на ноги полиэтиленовые пакеты и сверху – теплые шерстяные носки. Сидел так с полчаса, потом мыл ноги горячей водой и ложился спать. Боль отступала.

Уваров С. Б., г. Оренбург

ГОРОХ НА ДАЧЕ Я САЖАЮ —
КАМНИ ИЗ ПОЧЕК УДАЛЯЮ

Те люди, которые выращивают у себя горох, даже не знают, какое это полезное лекарство от камней в почках. Я тоже не знал, пока со мной не случилась эта напасть.

Ох и помучиться пришлось от болей в пояснице!.. Ни согнуться, ни разогнуться. Об операции я и думать даже не хотел. Честно говоря, я боялся оперироваться. Но, как говорят, не было бы счастья, да несчастье помогло. Взял я как-то на дачу горох. Суп варить. Пакет бумажный был. Пока нес его от машины до калитки, он порвался, и горох рассыпался прямо у забора. Сыро было, земля грязная, да и нагибаться было больно. Оставил я его там, а потом подумал и землей его



прикопал. Из интереса, вырастет или нет? А он летом возьми, да и вырасти. Да такой красивый, даже забор украсил. Подошла соседка по даче и говорит: «Хорошее дело горох. Я в прошлом году почки вылечила с его помощью». Конечно, я заинтересовался, и она научила меня, что делать. Нарвал я стручков и листиков гороха, привез домой и приготовил настой. Я измельчил стручки и листья, набрал 2 ст. ложки сырья и, залив 1 стаканом кипятка, натаивал 2 часа. Потом процедил и пил понемногу в течение дня. Заваривал гороховый настой каждый день и полностью выпивал его. Вскоре камни перестали меня беспокоить. Теперь буду обязательно отводить на даче место под горох. Мало ли что, может придется еще когда-нибудь полечиться.

Сидорчук И. Н., г. Белгород

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Причиной суд
ря калия орган
чегонных прег
быстро решая
ма. Вообще, с
приема всех
тов — одновре
ма (соли магни

ЯЗВУ
ВЫЛЕ
МАСЛО
И СОД

Хочу рассказа
желудка облепи
мне поставили,
гастроскопию.
Три раз

три раза в день по 1 ч. ложке облепиховые три дня уменьша да перед употребле вать облепиховое кана воды, в кот соду на кончике ч рошо взбалтывал жога и отрыжка и врачу пошел не с прошел проверку зарубцевалась.

ПОМОГЛО МНЕ, ПОМОЖЕТ И ВАМ

ЛАПЧАТКА, ГУСИНАЯ В МОЛОКЕ ОТ СУДОРОГ НА ПОМОЩЬ ПРИШЛА МНЕ

Одно время я страдал от судорог пальцев рук и ног. Было очень больно. Лекарства я пить не люблю, но все равно надо было что-нибудь предпринимать. Стал изучать книги по народной медицине и нашел один рецепт, который мне понравился. Дело в том, что я люблю молоко, а лекарство было из молока и сухой травы лапчатки гусиной. Попросил я одну травницу найти мне траву. Через несколько дней она мне ее принесла. Стал я лечиться. Кипятил молоко, наливал его в стакан и насыпал туда 1 ч. ложку лапчатки. Немного настаивал, процеживал и пил горячим. В течение дня выпивал еще два стакана, каждый раз заново заваривая. Пил молоко с лапчаткой несколько дней. Судороги постепенно прекратились.

Никипорчук Т. Г., г. Тула

ГОРЧИЧНОЕ СЕМЯ ПРИНИМАЮ – УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ СНИЖАЮ

Много есть разных лекарств и народных способов лечения диабета. Но лекарства часто мне не по карману, а отвары и настои тоже не всегда мне подходят. Как-то в одной старой книге я прочитала, что горчичное семя помогает при диабете. Попробовала полегчить, и, действительно, уровень сахара заметно снизился. Теперь я, в основном, им и лечусь. Может, вам покажется, что это слишком простое лечение, но меня оно устраивает. Каждый день (утром и вечером) я съедаю по 1 чайной ложке горчичного семени. И все. Купить его нетрудно, оно продается в магазинах «Семена» или на рынке у продавцов семян. А польза от него большая. Надеюсь, мой простой рецепт поможет другим больным диабетом тоже снизить сахар в крови.

Зинченко И. В., г. Иваново



ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ – НА ЗАМЕТКУ

Причиной судорог может быть потеря калия организмом при приеме мочегонных препаратов. Эта проблема быстро решается приемом аспаркама. Вообще, обязательное условие приема всех мочегонных препаратов – одновременный прием аспаркама (соли магния и калия).

ЯЗВУ ЖЕЛУДКА ВЫЛЕЧИЛИ МНЕ МАСЛО ОБЛЕПИХИ И СОДА В ВОДЕ

Хочу рассказать вам, как я лечил язву желудка облепиховым маслом. Диагноз мне поставили, когда я прошел фиброгастроскопию.

Три раза в день перед едой я принимал по 1 ч. ложке облепихового масла. В первые три дня у меня усилилась изжога. Тогда перед употреблением я стал смешивать облепиховое масло с четвертью стакана воды, в которую добавлял пищевую соду на кончике чайной ложки. Смесь хорошо взбалтывал. Постепенно боль, изжога и отрыжка исчезли. Правда, потом к врачу пошел не сразу. Но когда все-таки прошел проверку, то оказалось, что язва зарубцевалась.

Засухов И. Н., г. Орск

ОТЕЦ СЫНА ОТ ИМПОТЕНЦИИ ЛЕЧИЛ – НАСТОЕМ ПАСТЕРНАКА С САХАРОМ ПОИЛ

После сорока лет у меня начались проблемы с потенцией. Это было очень неприятно. Решил я поделиться своим горем с отцом. Я знал, что он у меня мудрый старик, и очень надеялся на его помощь. Отец меня успокоил, сказал, что это может быть от усталости или от нервов. Предложил пожить у него с недельку, отдохнуть, прийти в себя, а заодно попить лекарство, которое он будет для меня готовить. Он пошел на рынок, купил корни пастернака, перемыл их и перекрутил один корень на мясорубке. Потом отмерил 4 ст. ложки сырья и насыпал в термос. Туда же насыпал 6 ч. ложек сахара и залил двумя стаканами теплой кипяченой воды. Настаивал все это 8 часов, затем процедил. Этот настой я пил каждый день по полстакана 4 раза в день. Через неделю я вернулся домой, как ни в чем не бывало.

В. Г., г. Саратов

ОТВАРОМ ШАЛФЕЯ ПОЛОЩИТЕ РОТ – ЗУБНАЯ БОЛЬ В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА ПРОЙДЕТ

Раньше я часто слышала совет: если у кого болят зубы, нужно полоскать их настоем шалфея, только как-то не верилось, что зубную боль можно победить при помощи какой-то травки. Да и надобности не было – зубы не болели. Но времена-то меняются. Недавно я была в гостях у подруги Веры. Праздновали ее день рождения. Засиделись. Осталась у нее ночевать. А ночью у меня мучительно заболел зуб, я даже постанывать начала. Вера услышала и потащила меня на кухню. Из шкафчика достала коробочку с шалфеем, набрала 1 ст. ложку, высыпала в эмалированную кастрюльку, залила стаканом воды и поставила на огонь. Минут 5 кипятила, потом процедила в кружку. Кружку поставила в кастрюльку с холодной водой и остудила до теплого состояния. Да так быстро со всем этим сделала, что я удивилась. Этим настоем я полоскала больной зуб несколько раз за полчаса. Потом, по ее совету, набрала настой в рот и держала его там так долго, сколько могла. Боль ушла, и я спокойно заснула. Вот и не верила в силу шалфея, а сама убедилась, что при зубной боли это спасение.

Бирюкова Н. Т., г. Белгород

МАТУШКА - ПРИРОДА

ЕЛЬ И СОСНУ МЫ НЕ ТОЛЬКО НА НОВЫЙ ГОД УКРАШАЕМ, НО И ПРИ ЛЕЧЕНИИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ НЕ ЗАБЫВАЕМ

В наше время трудно представить празднование Нового года без ели или сосны, которые с XVIII века стали в России новогодними деревьями. В 1700 году царь Петр I ввел новый обычай: «По знатным и проезжим улицам у ворот учинить некоторое украшение от древ и ветвей сосновых, еловых, можжевельных...»

Обычай украшать новогоднюю елку связан с поверьем древнегерманских племен о том, что духи скрываются в вечнозеленых елях, и, чтобы их умилостивить, надо сделать им подношения.

Но не только в Новогодний праздник мы любим ель или сосну. Они украшают многие наши парки. И не только украшают, но и оздоравливают. Запах ели — прекрасный психостимулятор. У тех, кто усиленно занимается физической культурой и спортом, может развиваться так называемая спортивная анемия. Вдыхание фитонцидов хвойных деревьев позволит предупредить ее.

А насыщенный фитонцидами, напоенный ароматом хвои целебный воздух соснового бора исключительно полезен для больных туберкулезом.

Молодые веточки ели или сосны содержат много витаминов, особенно в зимний период. В сосновой хвое витаминов больше, чем в лимонах и апельсинах.

Хвоя сосны и ели укрепляет здоровье, оздоравливает организм, обогащает энергией, снимает усталость, удаляет из

организма радиоактивные вещества, помогает при артрите. Отвар готовят так: 5 ст. ложек измельченных молодых иголок сосны или ели залить 0,5 л воды, дать вскипеть и варить на маленьком огне 10 минут. Отвар на ночь поставить в теплое место. Утром процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Если к хвое добавить шиповник, шелуху лука, то получится средство для лечения болезней почек, рассеянного склероза. Нужно к 5 ст. ложкам хвои добавить 2-3 ст. ложки сухого шиповника, 2 ст. ложки луковой шелухи, воды — 0,7 л. Приготовить, как предыдущий отвар.

Хвою используют также для приготовления ванн. Хвойные ванны оказывают общеукрепляющее, противовоспалительное, болеутоляющее действие и незаменимы при поражениях нервной системы, способствуют восстановлению сил у выздоравливающих после тяжелой болезни. Нужно 500 г мелко измельченных веточек хвои (чем свежее, тем лучше) кипятить 30-40 минут в 5 л воды. Затем остудить, процедить, вылить в ванну. Применяются ванны 3 раза в неделю. Такая ванна оказывает хорошее действие еще на почки и мочевой пузырь. Эта приятная и укрепляющая ванна подходит и для пожилых людей. Но очень важно, чтобы эти ванны применялись после консультации с лечащим врачом, так как они создают дополнительную нагрузку на сердце.

Водный отвар почек — надежное дезинфицирующее, мочегонное, противовоспалительное и отхаркивающее средство. Чтобы приготовить отвар, нужно 1 ст. ложку почек сосны или ели залить 200 мл кипятка, потом прокипятить 10 минут на медленном огне, процедить. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день. Очень эффективны ингаляции из отвара почек.

Сосна и ель дают человеку и свои «слезы» — живительную смолу. Знахари лечили ею от простудных заболеваний, болей в горле, от кашля. Смолу клали в рот и сосали, как конфетку. А еще живицей лечат кожные заболевания (псориазы, экземы), потому что мало какая грибковая инфекция, бактерия или вирус способны устоять против бактерицидной силы этого бальзама. Почки сосны входят в лекарственные сборы. Предлагаем вам рецепт грудного чая, применяемого при простудах.

Корень алтея, корень солодки, плоды аниса, листья шалфея, почки сосновые — всего взять поровну. 1 ст. ложку измельченной смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Из древесины сосны получают скипидар (аптечный препарат). Смешанный с вазелином (1:2), он используется для растираний при радикулите, заболеваниях суставов, а также для растирания грудной клетки (с последующим хорошим укутыванием) при простудных заболеваниях.

БОЛЬ В КОЛЕННЫХ СУСТАВАХ УНИМАЕТСЯ — «СОСНОВАЯ ВАТА» СТАРАЕТСЯ

Когда я был маленький, мы всей семьей жили в доме у леса. Помню, дедушка болел ревматизмом, и, когда начинались боли в коленных суставах, мама лечила его «сосновой ватой». Папа приносил из леса хвою. Мама растирала и измельчала ее в ступке, просеивала и смешивала с обыкновенной ватой. Из этой «сосновой ваты» она накладывала повязки на больные колени дедушки и обвязывала шерстяными платками. Вскоре боль у дедушки унималась.

Варнецов О. Е., г. Тамбов

БРОНХИТ СКИПИДАРОМ ЛЕЧУ НЕДАРОМ

Бронхит я лечу старым дедовским испытанным методом. В стакан воды наливаю 20 капель обыкновенного аптечного скипидара, который изготавливают из сосновой смолы, размешиваю и, накрыв голову полотенцем, склоняюсь над стаканом, закрыв глаза. Открытым ртом я потихоньку вдыхаю в себя пары скипидара. Так дышу минут 5, потом ингаляцию прекращаю. Если бронхит сильный, провожу ингаляцию 3 раза в день. По мере выздоровления довожу до 1 раза в день. Благодаря таким ингаляциям бронхи очищаются, и кашель прекращается.

Комаров М. И., г. Иваново



ЖЕЛАЕМ ЗДОРОВЬЯ И НА ЭТУ БОЛЕЗНЬ УПРАВА ЕСТЬ

ЕСЛИ ГРИПП ВАС БЕСПОКОИТ, ТО НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПРИМЕНИТЬ СТОИТ

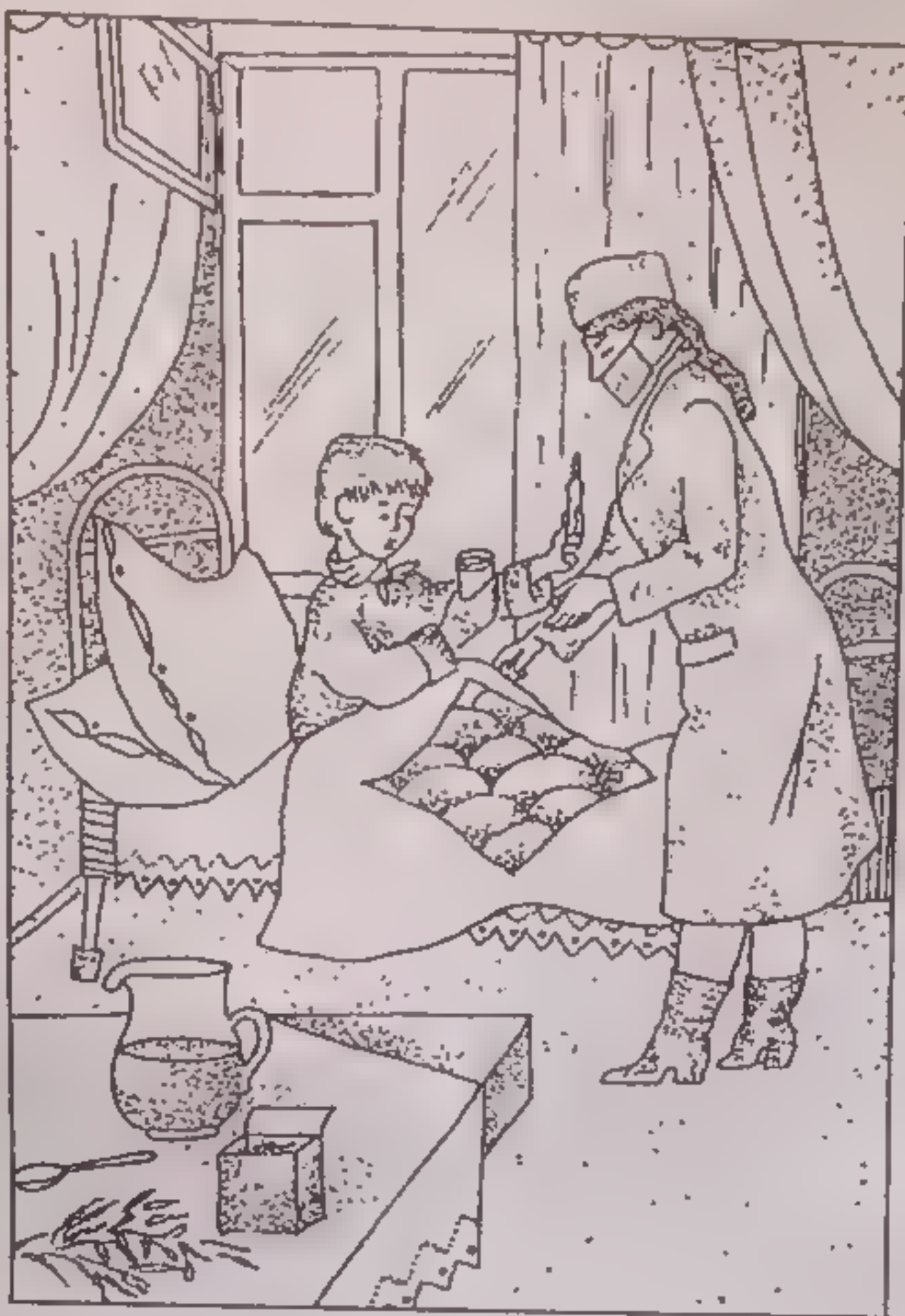
Грипп является одной из распространенных инфекционных болезней человека. На территории России ежегодно регистрируется около 30-50 миллионов больных инфекционными заболеваниями, до 70% из них приходится на больных гриппом и подобными ему заболеваниями. Грипп вызывается тремя самостоятельными вирусами — А, В, С. Самый слабый — вирус С. Для вирусов А и В характерна постоянная изменчивость. Когда появляется новый вариант, практически все население Земли оказывается незащищенным, так как не имеет к нему иммунитета. Заболевание в этом случае распространяется, образно выражаясь, «как пожар в степи» и характеризуется тяжелыми проявлениями и высокой смертностью. Заболевание гриппом возможно в любое время года, но все-таки большинство эпидемий приходится на период с ноября по март.

Источником возбудителя инфекции является больной человек, который опасен, начиная с конца инкубационного (скрытого) и весь лихорадочный период. После 5-7-го дня болезни концентрация вируса в выдыхаемом воздухе резко снижается, и заразиться уже практически невозможно. Инфекция передается воздушно-капельным путем. Вирус может передаваться и через предметы обихода, игрушки, посуду, белье.

Заболевание начинается остро, порой внезапно, с подъема температуры до 39-40 градусов, отмечается озноб, головокружение, общая слабость, разбитость, мышечные и суставные боли. У больных исчезает аппетит, ухудшается сон, возможны тошнота, даже рвота и бред. Характерны покашливание, заложенность носа, слизистые выделения, боль и першение в горле, головная боль в области висков, лба, болезненность при вращении глаз.

Значительное повышение температуры при гриппе создает сильную нагрузку на сердце, систему кровообращения, головной мозг и работу всех органов и систем организма. Поэтому больному гриппом с температурой необходимы постельный режим, тепло, отсутствие серьезных физических и умственных нагрузок. Результатом перенесенного на ногах гриппа могут стать тяжелые осложнения

Для смягчения протекания болезни и облегчения состояния больному необходимо много пить, желательно травяных чаев, теплых кислых морсов, содержащих витамин С. Нужно применять и потогонные средства



Не следует сразу сбивать поднявшуюся температуру медикаментозными средствами, лучше делать уксусные обтирания и обертывания, регулируя таким образом теплообмен организма. Если температура стала критической, начались перебои в работе сердца, нужно немедленно вызвать скорую помощь

Течение болезни всегда острое. Лихорадочный период длится 3-5 дней. Как только температура начинает понижаться, состояние больного улучшается. Болезнь обычно протекает 7-10 дней. После перенесенного гриппа в течение 2-3 недель могут сохраняться утомляемость, головная боль, раздражительность, бессонница. При стертых или легких формах гриппа температура тела нормальная или в пределах 38 градусов.

Грипп — это одно из немногих заболеваний, в лечении которых официальная медицина по большей части использует естественные народные методы и средства, такие как чаи, настойки, соки, ингаляции. Ниже мы приводим несколько эффективных рецептов естественного очищения организма при гриппе.

Сок лимона и 100 г меда с 1 чашкой донникового чая (1 ч. ложка на 100 мл воды) — по 50 мл 4 раза в день.

Натереть хрен, закрыть банку. Через 15 минут открыть крышку, вдохнуть воздух из банки, задержать дыхание на несколько секунд и сделать выдох через рот.

Хорошо пить чай с малиной, причем необходимо знать, что «лечит» только двух-четырех летнее варенье. Хорош отвар из листьев малины.

Вирусы не любят резких колебаний кислотности. Поэтому очень хороший эффект дает поочередное полоскание горла раствором яблочного уксуса (1/2 ч. ложки на стакан воды) и через полчаса — раствором пищевой соды в такой же пропорции.

ДОЛЬКА ЛИМОНА, ЦВЕТКИ ЛИПЫ И БУЗИНЫ — ИМИ ПРИ ГРИППЕ ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ ВЫ

С детства мой организм не принимает многие аптечные препараты, особенно в виде таблеток. Но, благодаря моей мудрой маме, я при лечении некоторых болезней обходилась лекарствами, сделанными по народным рецептам, многие из которых ничуть не хуже аптечных, а то и лучше.

Вот, например, недавно болела гриппом и, как уже не раз до этого случилось, вспомнив мамины советы, я быстро вылечилась. Готовить лекарство несложно: в эмалированную кастрюльку я положила дольку лимона, 1 ст. ложку цветков липы и 1 ст. ложку цветков бузины (травы мне дочка купила в фитоаптеке). Все это залила 3 стаканами холодной воды и поставила, закрыв крышкой, на медленный огонь. Доведя до кипения, кипятила отвар 15 минут. Потом сняла с огня и еще 15 минут настаивала под закрытой крышкой. Приготовив отвар с утра, я выпивала его в течение дня. Так я лечилась три дня. Грипп отступил и, благодаря отвару, я поправилась.

Куповец А. Я., г. Воронеж

ПОМОГЛО МНЕ, ПОМОЖЕТ И ВАМ

СТВОРКИ ФАСОЛИ ПРИМЕНЯЮТ ОТ РАЗНЫХ БЕД – ОНИ ЛЕЧАТ И ПОДАГРУ, НЕ ТОЛЬКО ДИАБЕТ

В одном из номеров газеты я увидела рецепт от диабета, в котором лечение проводилось при помощи створок фасоли. Я тоже знаю хороший рецепт средства из створок фасоли, но только от подагры. При помощи этого лекарства мой свекор всегда унимает сильные приступы подагры. Специально узнала у него рецепт и посылаю вам – может еще кто-нибудь из больных подагрой сможет облегчить свое состояние. Надо взять жменьку створок фасоли (примерно 40 г), залить одним литром воды, прокипятить в закрытой посуде на водяной бане в течение часа. Потом процедить и пить по 1 ст. ложке 5 раз в день. Лекарство надо принимать аккуратно и без перерывов, тогда будет польза. В это время ни в коем случае нельзя употреблять спиртное, есть соленое и жареное.

Шаповалова И. Я., г. Саратов.



Подагра – болезнь, вызываемая нарушением обмена веществ. Характеризуется отложением солей в суставах, сухожилиях, хрящевой ткани. Заболевание чаще всего возникает при нарушении функции печени или почек как следствие замедленного выведения из организма мочевой кислоты. Боли появляются обычно ночью, кожа в области пораженного сустава краснеет, припухает. Чаще всего болезнь поражает большие пальцы стоп. При лечении заболевания необходима диета, здоровый образ жизни. Исключить из рациона больного жирные сорта мяса, алкоголь, щавель, шпинат, сахар, углеводы и хлебо-булочные изделия. Желателен переход на вегетарианскую диету. Особенно полезны крыжовник, лимоны. Принимать желчегонные и мочегонные сборы.

БОЛЕЗНЕННЫЕ МЕНСТРУАЦИИ ПРОПАДАЮТ, ЕСЛИ НАСТОЙ ИЗ КИСЛИЦЫ ПРИНИМАЮТ

Есть хорошая трава, которая называется кислица или заячья капуста. Недавно мне пришлось с ней познакомиться самой. Скорее всего из-за простуды у меня начались проблемы с менструациями – они стали проходить болезненно и очень обильно. Мне помогла мама. Когда я поделилась с ней своей бедой, мама сказала, что у нее тоже такое случалось, и в то время ей помогла наша бабушка, поэтому она знает, что делать. Мама залила двумя стаканами кипятка 2 ст. ложки сушеной кислицы, настояла и давала мне пить по полстакана 4 раза в день до еды. Это лекарство быстро мне помогло. Вот такой простой и хороший рецепт для женского здоровья есть в нашей семье.

О. К., г. Воронеж

ЛИМОН, ПЕТРУШКА, ЧЕСНОК И ТРАВ НАСТОЙ ХОРОШИ ДЛЯ ЖЕЛЕЗЫ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ

Несколько лет назад я попала в больницу с тяжелейшим приступом воспаления поджелудочной железы. Подлечили меня хорошо. Но панкреатит – болезнь коварная. Если ею заболеть, то насовсем она не отпускает. Поэтому, хотя бы один или два раза в год (по самочувствию), поддерживаю себя сама с помощью средства народной медицины. Я беру 1 кг лимонов, 300 г петрушки и 300 г чеснока, пропускаю все через мясорубку (лимон обязательно должен быть без косточек, но с кожурой!). Полученную смесь укладываю на две недели в эмалированную кастрюлю. Принимаю по 1 ч. ложке за 15 минут до еды 3 раза в день. Это лекарство можно запивать настоем сбора из черничных, брусничных, земляничных листьев, стручков фасоли и кукурузных рылец. Настой я делаю так: все компоненты тщательно измельчаю и перемешиваю. Беру 1 ст. ложку сбора, заливаю стаканом кипятка и, укутав, оставляю на ночь, а утром процеживаю. Запиваю чайную ложку смеси третьей частью стакана настоя. Это очень полезно для поджелудочной железы. Настой я готовлю каждый вечер свежий.

Филименкова С. Н., г. Саратов

ЧТОБЫ МЕШКИ ПОД ГЛАЗАМИ ОСТАЛИСЬ В ПРОШЛОМ, КОМПРЕССОМ С ШАЛФЕЕМ И КАМФОРНЫМ МАСЛОМ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ МОЖНО

С возрастом у меня появились мешки под глазами. Лицо выглядело всегда утомленным. Я решила попробовать побороться с этим недугом. Тем более, что когда я наводила порядок на антресолях, то среди старых журналов и тетрадей нашла записи моей бабушки, которая очень долго собирала разные полезные советы. У нее в записях я нашла рецепт, который мне помог избавиться от этих противных мешков. Правда, пришлось потрудиться. Процедуры я делала через день в течение месяца. Я брала 1 ч. ложку шалфея, заливала полстаканом кипятка, настаивала под крышкой 10 минут, процеживала. Половину настоя отливала и остужала, а половину подогрела. Потом два тампона ваты опускала в горячий настой, а два других – в холодный. Затем попеременно прикладывала на 10 минут к глазам то холодный компресс, то горячий. После процедуры смазывала под глазами камфорным маслом. Мне хватило месяца, чтобы снова выглядеть хорошо.

С. Т., г. Оренбург

Уважаемые читатели!

На нашу газету могут подписаться жители г. Белгорода и Белгородской области.

Индекс 50811

Низкая подписанная цена

ПОМОГЛО МНЕ, ПОМОЖЕТ И ВАМ

ПОРФИРИЙ ИВАНОВ ПОСТЕПЕННО В ПРИРОДУ ВХОДИЛ,
ДЛЯ МНОГИХ УЧИТЕЛЕМ СТАЛ И СОВЕТЫ СВОИ ПОДАРИЛ

Порфирий Корнеевич Иванов всю свою жизнь старался научить людей жить в единении с Природой, занять Свое Место. Особое внимание в его учении уделено роли и возможностям Мысли, Воли и Сознания каждого человека.

Порфирий Иванов всегда обращал внимание на то, что он не лекарь, не знахарь, что он помогает людям и учит их быть здоровыми! Не случайно люди называли его Учителем. И он сам часто так ставил свою подпись: «Учитель Иванов»

Порфирий Корнеевич Иванов родился в селе Ореховка Луганской губернии 20 февраля 1989 года. С детства он был очень впечатлительным и любознательным ко всей Природе, ко всей окружающей жизни и жалел людей, особенно бедных. Он видел, как люди «болеют, страдают и умирают до времени, потому что они не умеют сопротивляться Природе, ее страшным силам — холоду и болезням».

В 1933 году, зимой, он увидел одного человека, который ходил без шапки и не боялся простуд и болезней. Порфирия Иванова вдруг озарила мысль, что закаленный человек может не бояться Природы — в самом человеке есть силы сопротивляться ей. И в нем постепенно созрела идея и смелое решение — найти и выработать в самом себе силы не бояться Природы, а идти в Природу, чтобы овладеть ее богатствами, ее условиями и силами. Иванов не раз повторял, что «входил» в Природу он постепенно: не сразу снял головной убор, потом стал легче одеваться, обливаться холодной водой. Он не боролся с силами Природы, а старался заслужить у нее Любовь. Он относился к Природе, как к матери. Идея ближе подойти к самым суровым сторонам природы продолжалась у Порфирия Иванова в течение всего 50-летнего эксперимента.

Начал Иванов свою закалку в 1934 г. В 1935 году, в апреле, он навсегда скинул шапку и решил ее не надевать ни при какой погоде, холоде или дожде. «С открытой головой я не только не простужался, — писал Порфирий Иванов в своих тетрадях, — но, наоборот, стал чувствовать себя лучше. Голова моя стала ясной, я чувствовал прилив здоровья и сил». Тогда же он снял обувь и стал ходить босиком во всякую погоду и в любое время

года. Все лето Иванов проходил по степям и лесам Донбасса, сняв одежду, оставшись в одних штанах, изучая действие на организм разных условий и сил Природы: воздуха, ветра, дождя, солнца, зари, грозы.

В это же время он начал проповедовать свой метод закалки и оздоровления всем встречным и помогать больным побеждать их болезни.

Главное в методе Иванова — не обычное приучение организма к неблагоприятным внешним условиям, а пробуждение, развитие и управление внутренними силами организма.

Сегодня мы четко понимаем, что исцелить себя человек может только сам. Любые методы, любые системы, любое лечение только помогают! Вот почему Порфирий Иванов позже скажет: «Если мое не подойдет, то ничье другое не подойдет!»

Люди лечат себя таблетками, другими средствами, и часто это не на пользу. Иванов считал, что болезней тела нет, есть болезнь Духа, Души, а это важное мы не лечим. Без духовного изменения болезнь не вылечить. Опасно устранять видимые проблемы, не находя и не уст-

раняя их первопричины. В ряде случаев для исцеления нужно просто попросить прощения, признать свою вину или ошибку, снять обиду. Здоровье каждого зависит от самого себя, как он воспринимает окружающий мир, Природу.



Во всем мире известны **12 Советов Порфирия Иванова «Детка»**. Слово «Детка» было просто ласковым обращением к каждому (Учителю Иванову в то время шел 85-й год).

1. Два раза в день купайся в холодной воде. Купайся в чем можешь: в озере, речке, ванне, принимай душ или обливайся. Горячее купание заверши холодным.

2. Перед купанием или после него, а если это возможно, то и совместно с ним, выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег, хотя бы на 1-2 минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно пожелай себе здоровья.

3. Не употребляй алкоголя и не кури.

4. Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды: с пятици 18-20 часов до воскресенья 12 часов. Если тебе трудно, то держи хотя бы сутки.

5. В 12 часов дня воскресенья выйди на Природу босиком, несколько раз подыши и помысли. После этого можешь идти кушать.

6. Люби Природу. Не плюйся вокруг и не выплевывай из себя ничего

7. Здоровайся со всеми, особенно с людьми пожилого возраста.

8. Помогай людям, чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью.

9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, стяжательство, страх, лицемерие, гордость. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо.

10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях и смерти.

11. Мысль не отделяй от дела.

12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся в этом. Будь скромн.

ЖЕЛАЕМ ЗДОРОВЬЯ

КУШАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

КЛЮКВЕННЫЙ МУСС ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПОЛЕЗЕН, ЕСТЬ ЕГО МОЖНО ПРИ МНОГИХ БОЛЕЗНЯХ

Мне очень нравится готовить что-нибудь новенькое. Особенно, если еда оказывается еще и полезной. Недавно я готовила клюквенный мусс, рецепт которого вычитала в книге по лечебному питанию.



Этот клюквенный мусс очень понравился всему моему семейству. Поэтому я решила предложить рецепт его приготовления всем, кто захочет добавить в свое лечение вкусное лекарство.

Кольцова А. И., г. Оренбург

ТЕРТЫЙ СЫР, ОРЕХИ И ИЗЮМ ДАРЯТ ЛЮДЯМ БОДРОСТЬ И ПИТАЮТ УМ

Мои дети, а теперь уже и внуки, очень любят к завтраку добавку в виде смеси, которую я называю «Завтрак силачей». Для этого я беру в одинаковом количестве натертый на терке сыр, измельченные грецкие орехи и изюм. Все перемешиваю и подаю на блюдечках вместо десерта. Этот «Завтрак силачей» с утра дарит бодрость, благотворно влияет на нервную систему и укрепляет сердечную мышцу. Конечно, полезен он и для взрослых. Вкусного всем начала дня!

Коновалова И. Д., г. Белгород

ЧТОБЫ ВЫПЕЧКА УДАЧНОЙ БЫЛА, ШЕПЧУ НАД ТЕСТОМ ДОБРЫЕ СЛОВА

Мне уже 72 года, но в выпечке пирогов и хлеба не всякая молодая за мной угонится, до того они получаются у меня пышные и вкусные. А все потому, что я заговор знаю. Посылаю вам слова этого заговора, пусть и ваши пироги едят да нахваливают!

Перед тем, как месить тесто, произнесите шепотом 3 раза этот заговор, но только чтобы никто не слышал.

ЗАГОВОР: Сотворил Господь небо и землю, и всю вселенную: и воду, и сушь, и горы, и глушь, и зерно, и хлеб. Господи, дай и мне сотворить, людей накормить. Чтобы они ели, и запивали, и Господа прославляли. Дай, Господи, мне прославиться делом моим. Аминь. Аминь. Аминь.

Тамара Евсеевна Завдеева, г. Белгород

СУП ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА ЕШЬТЕ ЗИМОЙ – ОН НЕХВАТКУ ВИТАМИНОВ ВОСПОЛНИТ С ЛИХВОЙ

Зимой, когда начинает проявляться нехватка витаминов, в нашей семье вспоминают про «витаминный» суп. Его у нас любят не только дети, но и взрослые. Едим мы его на десерт. Бабушке он нравится, потому что он приносит пользу при сердечно-сосудистой недостаточности, мне нравится тем, что он помогает от ожирения, а детям – потому что он вкусный, освежающий и напоминает лето. Рецепт этого супа несложен: на 1 порцию я беру 5 ч. ложек сушеного шиповника, заливаю кипятком в количестве 2-х стаканов и кипячу под закрытой крышкой 5 минут, затем настаиваю 5 часов, процеживаю, добавляю 1 ст. ложку сахара и корицу на кончике ножа. Даю вскипеть и отставляю с огня. Затем натираю одно крупное или 2 средних яблока на терке, добавляю в готовый настой шиповника и охлаждаю. Отдельно нарезаю кубиками белый хлеб в расчете по 1 ломтику на человека, подсушиваю в духовке и подаю к супу. Попробуйте и вы приготовить. Надеюсь, вам тоже понравится.

Молодцова Н. Г., г. Тверь

ТЫКВУ, МЕД И ТВОРОГ – ВСЕ В САЛАТ, ПРИ РАЗНЫХ БОЛЕЗНЯХ ОН ПРОСТО КЛАД

Предлагаю вам рецепт блюда, очень полезного при таких болезнях, как гипертония, камни в почках, невроз и атеросклероз. Я часто его готовлю, потому что сама болею гипертонией, а у мужа с возрастом развился атеросклероз. Блюдо это я делаю из тыквы или кабачков. Это своеобразный, полезный и очень вкусный салат. Для его приготовления я беру полкило тыквы или кабачков, 2 ст. ложки меда и полторы пачки творога (300 г). Тыкву или кабачки нарезаю кубиками и отвариваю. После варки отбрасываю на дуршлаг, чтобы стекла вода. Потом смешиваю с медом и творогом. Салат готов.

Хромченко С. В., г. Ст. Оскол

ЖЕЛАЕМ ЗДОРОВЬЯ

ПИСЬМО ПИШУ - ПОМОЩИ ПРОШУ

Мне 48 лет, врачи поставили диагноз: хронический туморозный панкреатит, инфильтрат между желудком и поджелудочной железой. Кроме того, две грыжи (маленькие) на позвоночнике, врачи говорят, что связаны они с поджелудочной, и надо делать массаж и уколы. На уколы у меня аллергия, а от массажа всегда только хуже. Дорогие люди, врачи, помогите, если знаете рецепт, совет или человека-травника, который лечил подобные заболевания. Очень надеюсь на ответ.

О. Иванова, г. Белгород

Мой муж страдает воспалением поджелудочной железы. И в больнице лежал, и дома таблетками лечился. А воспаление не проходит. Пожалуйста, кто знает действенные народные средства, помогите рецептами. Может какие травы есть от его болезни? Заранее благодарю.

Овчаренкова В., г. Белгород

От бронхиальной астмы не могу избавиться несколько лет. Развилась она после воспаления легких. Слышал, что есть хорошие народные лекарства. Жду отклика тех, кто знаком с ними.

Болотов Ю. П., г. Тамбов

Слышал, что при туберкулезе легких хорошо помогает отвар хвойных иголок на молоке. Если кто знает точный рецепт, сообщите, пожалуйста, через газету «Желаем Здоровья».

С. В., Белгородская обл.,
Корочанский р-н

У моей дочери часто появляется сыпь на лице. Советуют попить настой трав для очищения крови. Но я не знаю, какие травы можно использовать, поэтому боюсь чем-нибудь не тем навредить дочке. Пожалуйста, кто знает правильный рецепт, отзовитесь! Буду очень благодарна.

Мурашова И. А., г. Тамбов

У меня увеличена селезенка. Иногда сильно мучаюсь от болей. Лежала в больнице, долго лечилась, но через некоторое время все вернулось обратно. От уколов и таблеток уже устала. Хочу лечиться народными средствами. Прошу, посоветуйте хорошие лекарства или настои из трав от воспаления селезенки. За любые рецепты, которые уже помогли таким больным, как я, буду очень благодарна.

Семенецкая Т., г. Ст. Оскол

У меня фибромиома матки. Но медикаментами и оперативным путем лечиться не могу, так как на лекарства сильная аллергия. Очень прошу написать о народных методах лечения моей болезни. Надеюсь, что такое лечение отыщется, за что буду за вас Господа Бога молить.

Р. Д., г. Иваново

Наша бабушка перенесла операцию грыжи. Ей уже 72 года, поэтому тяжело восстанавливаться после операции. Она очень слабая. Посоветуйте, как и чем укрепить ее организм, чтобы она скорее выздоровела.

Ира Кашина, г. Саратов



Муж перенес обширный инфаркт. В больнице сделали для него все, что могли. Теперь дома я ухаживаю за ним. Но хочу к лечению медикаментами добавить и народное лечение травами. Пожалуйста, кто уже сталкивался с подобной проблемой, подскажите, что делать.

Глебова М. В., г. Тула

У моей старшей сестры часто бывают приступы дистонии (это когда в разных местах головы появляется пульсирующая боль). Таблетки в этот момент не помогают, массаж головы тоже не дает результата. Посоветуйте, может ей попить какие-нибудь настои из трав? Если кто знает такое лечение, пожалуйста, сообщите рецепт через газету.

Люда Р., г. Короча

У моей мамы тахикардия. Ей прописали «Дигоксин», но после нескольких дней лечения этим лекарством у нее началась аллергия. Посоветуйте, пожалуйста, какими народными средствами можно вылечить маму.

В. Ш., г. Орск

Сын моей подруги страдает приступами эпилепсии. Больно смотреть на мальчика, так как многие говорят, что эпилепсию вылечить невозможно, но я не верю. Помогите моей подруге вылечить сына.

Фомина Е. А., г. Тверь

Отец страдает артрозо-артритом суставов пальцев и локтей. Уже давно ничего не может делать и очень расстраивается. Дайте совет, как лечиться от этой болезни и как унимать боль в суставах.

Андрей Ф., Белгородская обл.,
Прохоровский р-н

У меня невроз сердца в начальной стадии. Прошу совета, как подлечиться, чтобы болезнь не зашла слишком далеко. Может, кто откликнется и посоветует народное лечение без химических препаратов? Спасибо.

Долготенко Г. Ф., г. Белгород

Мой сын где-то заразился острицами. Лечила его чесноком и таблетками от глистов. Но до конца я их ему так и не смогла вывести. Посоветуйте, пожалуйста, действенное средство от этой беды.

С уважением, М. Н., г. Саратов

Несколько недель не могу избавиться от рожи на ноге. Очень надоело болезненное состояние. Помогите советом, как справиться с этим недугом?

С. Ф., г. Минеральные Воды

Очень прошу, сообщите рецепт от молочницы. Не могу избавиться от нее уже два года. Верю, что есть народные средства лечения этой болезни. Помогите, пожалуйста, кто лечился, и мне своими добрыми советами.

С. Н., Ивановская обл.

Моя жена больна лимфогранулематозом. Я очень надеюсь, что с помощью методов народного лечения можно победить эту болезнь. Прошу откликнуться добрых людей, кто может дать совет по лечению этой болезни.

Федор Васильевич Ж., г. Белгород

ТАТЬЯНА ПОМОГАЕТ - ЗДОРОВЬЯ ПРИБАВЛЯЕТ

ТЕЩА БДИТЕЛЬНОСТЬ ПРОЯВЛЯЛА - ЗЯТЮ ИЗ-ЗА ЭТОГО ПОПАЛО

Мы с женой в городе живем. Работаем, детей растим. Дом у нас свой, есть машина «Жигули» - словом, несмотря на то, что жизнь все усложняется, мы не жалуемся. Хватает здоровья и к теще в деревню ездить, чтобы помочь в выходные дни. А какой у нее сад! Яблони, груши, сливы, вишни, абрикосы. Их еще покойный тесть сажал в молодости. Деревья многолетние, мощные, особенно яблони и груши. Когда по осени фрукты поспевают, то хоть картину пиши. Ветви из-за плодов чуть-ли не до земли гнутся. Да к тому же каждое дерево по-своему красиво. Хорошо в это время в саду! Жаль только деревня стала уже не та. Раньше никто о воровстве не слышал. А сейчас это уже никого не удивляет. Как приезжаем, так теща жалуются: то одну яблоню обнесли, то другую.

Посоветовались мы с женой, взяли по неделе в счет отпуска и приехали к теще урожай собирать, пока совсем весь сад не опустошили. За неделю и варенья, и повидла, и соков теща с женой понаделали, а я груши и яблоки в ящики сложил и в погреб поставил. Потом сухофруктов в русской печке насушили. Теща радостная ходит - не пропал даром добрый урожай. Я даже успел две бочки вина из яблок поставить на брожение.

Справившись с делами, довольные, уезжали мы с женой в город. Единствен-

но, что нас огорчало, что теща хуже видеть стала. Она давно жаловалась на то, что зрение ее стало подводить. Даже очки ей выписали посильнее, чем были. Взяли мы рецепт у тещи, чтобы очки в городе заказать, и уехали.

Когда жена получала в «Оптике» новые очки для матери, одна рядом стоявшая старушка посоветовала ей купить траву, под названием «очанка», чтобы теща настояем этой травы полечила глаза, а еще она подсказала делать примочки с настоем укропа. Ну, с укропом проблем не было, а вот очанку долго мы искали по аптекам и все-таки нашли. Как говорится, удача нам улыбнулась. Взяли два пакета, с запасом. А тут как раз и привезенные фрукты кончились.

Решил я не дожидаться выходных и после работы отвезти теще новые очки вместе с травкой для глаз, а от нее привезти яблок и груш. Когда приехал, уже смеркалось. Машину оставил на асфальте, чтобы не забуксовать (днем прошел дождь, и было грязно). Сам пошел к дому тещи пешком. Смотрю, дом на замке. Подумал, что теща к соседке за чем-то пошла. Решил, пока ее нет, чтобы времени зря не терять, набрать в сумку фруктов. Только залез в погреб, как дверь за мной захлопнулась, и свет погас. От неожиданности я заорал и чуть не свалился со ступенек. И тут слышу тещин голос:

«Ага, попался! Мало, что по саду лазил, еще и в погреб забрался, ворюга. Сиди теперь до утра, пока милиция не приедет. Они тебе покажут, где раки зимуют». Я кричу: «Татьяна Петровна! Это же я, ваш зять. Выпустите меня отсюда!» А она ядовито так засмеялась и говорит: «Ишь ты, какой ушлый. Даже имя мое разузнал. Думаешь, поверю? Мой зять сейчас у себя дома, после работы отдыхает, а не по погребам, как ты, у честных людей лазит». «Да я же это, я! Я вам новые очки спешил привезти, а заодно и яблок с грушами хотел домой набрать. Выпускайте скорее, а то я тут замерз!» - закричал я изо всех сил. За дверью стало тихо... Потом теща ойкнула и, включив свет, открыла дверь: «Ой, Коленька, прости меня, дуру слепую. В сумерках тебя не узнала. Выхожу из хлева, смотрю - мужик в погреб лезет. Ну, я и решила вора поймать. Ты уж прости меня, зятек». «Ладно, Татьяна Петровна, прощаю. А, вообще, вы - молодец. Бдительность проявляете», - на том дело и закончилось.

Зашли мы в дом. Отдал я теще новые очки и траву «Очанку», рассказал об укропе, чтоб глаза лечила, а сам взял яблоки и груши и поехал домой.

Жене все рассказал - и смех, и грех! А вообще-то теща у меня хорошая, и я ее очень уважаю.

Николай Сергеевич Ф., г. Белгород



При лечении глаз надо 2 ст. ложки **очанки** залить стаканом кипятка. Когда напар остынет, отливают половину процеженной жидкости. Днем этот напар впускают пипеткой по 2 капли в каждый глаз и дважды в день им же промывают глаза. А во вторую половину напара обмакивают чистые тряпочки и прикладывают перед сном к больным глазам. Лечиться очанкой надо долго, с перерывами по две недели через каждые два месяца.

Для примочек можно использовать также **настой укропа**: 1 ст. ложку измельченной травы или семян укропа пахучего (огородного) залить 1,5 стаканами кипятка, настоять, процедить.

При выборе народного средства учитывайте индивидуальные особенности организма. Не забывайте советоваться с лечащим врачом.

Учредитель: ООО «СОВА».

Адрес редакции: г. Белгород, ул. Фрунзе, 50, к 51.

т (0722) 35-35-71. Отдел распространения т. (0722) 33 18-33

Редактор Осипов В. В.

Цена свободная

Адрес для писем: 308009,
г. Белгород, Почтамт, а/я 11,
газета «Желаем здоровья».

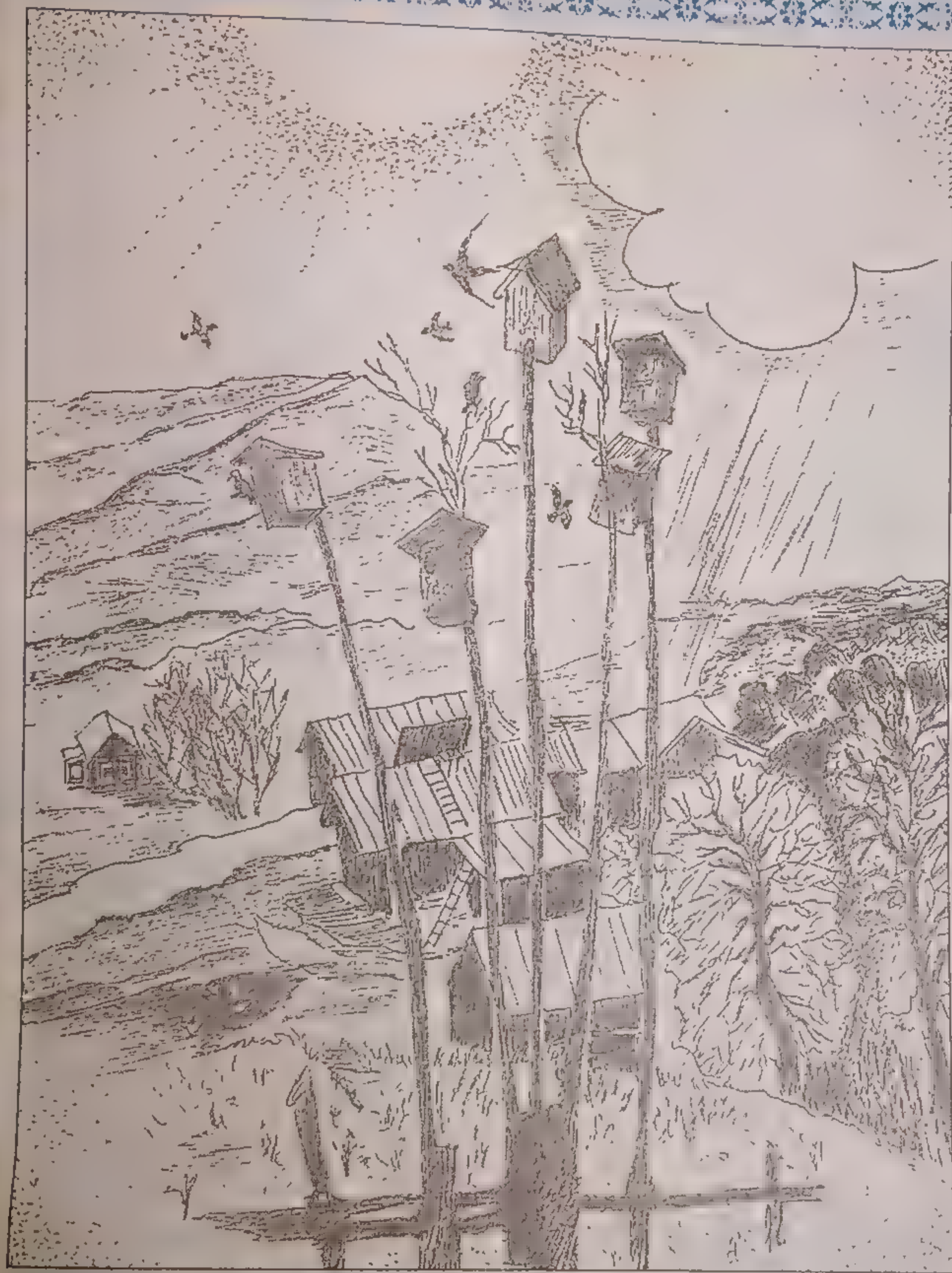
Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Св-во ПИ № 77-14056 от 20.12.02
Отпечатана в областной типографии офсетным способом (ул. Б. Хмельницкого, 111-а)
Тираж 28300 экз. Заказ № 11091
Сдано в печать 17.11.03

Желаем ЗДОРОВЬЯ

Советы по лечению
и оздоровлению

№ 4 (15), апрель 2004 г.

Выходит 1 раз в месяц



**ЗДОРОВЬЕ ТАК ЖЕ ЗАРАЗИТЕЛЬНО,
КАК И БОЛЕЗНЬ**

(Р. Роллан)

**ВНИМАНИЕ ОБРАТИТЕ -
ДЛЯ СЕБЯ РЕЦЕПТ НАЙДИТЕ**

Чтение
без напряжения
помогает сохранить
зрение

стр. 2

Заговор на здоровье
произношу
при новой луне –
жить без болезни
помогает он мне

стр. 4

Напиток из бузины с
медом принимайте –
годы жизни себе
продлевайте

стр. 6

При болях в сердце
облегчает состояние
особое «сердечное
дыхание»

стр. 8

Сахарный диабет –
серьезное
заболевание,
обратите на него
особое внимание

стр. 11

Отруби, орехи,
изюм и курага мне
помогают выглядеть
хорошо всегда

стр. 14

И многое другое...

СЧАСТЬЕ НА СВЕТЕ - ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ

ЧТЕНИЕ БЕЗ НАПРЯЖЕНИЯ ПОМОГАЕТ СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ

Близорукость тяжело сказывается на детях. Ребенок, носящий очки, меньше играет в подвижные игры, меньше занимается спортом и потому проводит больше времени у телевизора или за книгами. Подсчитано, что семилетний ребенок за несколько часов занятий с книгами и тетрадями нагружает мышцы глаз так же сильно, как он нагрузил бы мышцы рук и ног, занимаясь штангой.

Хотя, если читать правильно, то можно не только сохранить хорошее зрение, но и исправить уже имеющуюся близорукость.

Главная причина близорукости — перенапряжение глаз, поэтому необходимо соблюдать условия, снимающие такие перегрузки.

Для начала надо постараться максимально отодвинуть текст от глаз, чтобы он находился на самой дальней точке, где еще возможно чтение без напряжения. При зрении до -2 человек спокойно может без очков читать текст, находящийся в 50 см от глаз. Располагаем подставку с книгой на «своем» расстоянии. Если же зрение уже настолько плохое, что приходится держать книгу на расстоянии ближе 30 см от глаз, то читать следует одним глазом, прикрыв другой ладонью. Расстояние меньше 30 см слишком короткое, чтобы читать двумя глазами одновременно.



При плохом зрении читать следует только без очков, чтобы глаза работали сами, а не полагались на привычные «протезы».

Те, кто вынужден начать чтение одним глазом, не должны падать духом, так как при чтении попеременно каждым глазом, другому глазу дается возможность отдохнуть. С течением времени зрение улучшается, расстояние до текста увеличивается, и это позволит в дальнейшем читать обоими глазами сразу.

Самое трудное — это следить, чтобы глаза не напрягались. Пока глаза

не привыкнут расслабляться сами, приходится их контролировать. Когда глаза начнут уставать, прекратите чтение, закройте их на секунду или две и читайте дальше. А через каждые 5 минут можно тренировать хрусталик — несколько раз приблизить текст к глазам и отодвинуть его подальше. Полезно часто моргать во время чтения, это очень хорошо снимает напряжение.

Продолжительность чтения зависит от возможности каждого, но в большинстве случаев скоро обнаруживается, что можно читать без каких-либо усилий в течение двух часов и более.

Данная методика подходит и для дальнозоркого глаза. Расстояние для чтения для дальнозорких людей может быть 60 см и больше.

Тем, у кого зрение одного глаза слабее, чем другого, следует больше тренировать глаз с более слабым зрением. Чтение, выполняемое таким образом, улучшает зрение и дает глазам работу, для которой они предназначены — они видят.

И, конечно, самое главное — сохранить хорошее зрение, чтобы потом не требовалось его исправлять. Тут надо просто следить, чтобы дети со своей первой книжки привыкли, что читать надо располагая текст на расстоянии вытянутой руки.

КАШЕЛЬ У ДЕТОК БЫСТРО СИЛУ ТЕРЯЕТ, ПОТОМУ ЧТО ОТВАР ИНЖИРА В МОЛОКЕ ВЫРУЧАЕТ

Раньше мы жили в Средней Азии. Климат там очень теплый, но мы с братом все равно умудрялись простуживаться. Мама, по совету соседки-узбечки, отпаивала нас от кашля и ангины отваром сушеного инжира в молоке. Она давала нам по полстакана такого отвара два или четыре раза в день, в зависимости от нашего состояния. Пить надо было медленно, небольшими глотками. Лекарство это я теперь даю своим детям, когда у них начинается сухой простудный кашель.

Сделать отвар нетрудно. Надо взять поллитра молока и отварить в нем 4 ст. ложки сухого инжира. Потом растереть сваренный инжир в молоке, и давать детям это вкусное питье. Даже самый капризный ребенок принимает это лекарство с удовольствием.

Шведина Н. С., г. Оренбург

* Утомленные глаза промывайте настоем ромашки или полыни и делайте с ними компрессы.

* Можно улучшить зрение, если регулярно пристально и долго смотреть на луну и звезды.

* Для улучшения зрения ежедневно по 30 раз подряд поворачивайте глазное яблоко вверх, вниз и в стороны. Повторяйте 3 раза в день.

* В качестве профилактики снижения остроты зрения пейте без ограничения отвар соцветий красного клевера.

ОТВЕ

Сестра м...
ты и ягоды...
выдержива...
врачом, ст...
части корн...
сила, корн...
цветов реп...
ки голой. 2...
на тихом о...
кружку, кот...
карство це...
еды. Еще м...
стакана вы...
рузного ма...
ла. Каждый...
стре расче...
расчесы за...
конец, не н...

10
ОТ АД

Мой друг...
того мочеи...
операцию п...
тут вмешал...
ет, что мно...
чить естест...
ей, а попро...
Ефимович г...
ца и лука. З...
день, чтобы...
ходить разм...
в день не ме...
надо было...
кой: присе...
«велосипед...
Ни в коем с...
кращать ин...
ной.

Друг сер...
Николая Еф...
ко месяцев...
писанию, к...
себя. Помим...
утрам, на ра...
дит только п...
шагом. К ег...
жизни дал п...
тат. Здоров...
лось, и он с...
рации.

ДОБРЫЙ СОВЕТ ОТ РАЗНЫХ БЕД

ОТВАР ИЗ ТРАВ, ИЗ ПОЧЕК ТОПОЛЯ МАЗЬ ОТ АЛЛЕРГИИ НЕ ДАДУТ ПРОПАСТЬ

Сестра моя с детства страдает аллергией. Она у нее почти на все цветы и ягоды. Проявляется это сильным кожным зудом. Иногда сестра не выдерживала и расчесывала зудящие места. Мама, посоветовавшись с врачом, стала лечить сестру травами и мазью. Она смешала по одной части корневища валерьяны, травы крапивы двудомной, листьев девясила, корней лопуха, листьев и цветов яснотки белой (глухой крапивы), цветов репешка, листочков и цветов фиалки трехцветной и корня солодки голой. 2 ст. ложки смеси залила поллитром кипятка и 5 минут варила на тихом огне в эмалированной кастрюльке. Отвар перелила в большую кружку, которую держала на водяной бане еще 15 минут. Настаивала лекарство целую ночь. Сестра пила отвар по 3/4 стакана 3 раза в день до еды. Еще мама сделала для ее расчесанной кожи мазь. Мама взяла 2 стакана высушенных почек тополя черного, растерла их, залила 1 л кукурузного масла (можно оливкового), довела до кипения и тут же отставила. Каждый день она подогревала нужную порцию мази и смазывала сестре расчесы. Так она делала в течение недели. Мазь хорошо помогла и расчесы зажили. А отвар сестра пила еще несколько месяцев, пока, наконец, не наступило облегчение. Травы мама покупала в аптеке.

Вика Л., г. Орел

ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА ДЕДУШКУ МАЗЬ ВЫРУЧАЕТ — ОН ОТ ПРОЛЕЖНЕЙ НЕ СТРАДАЕТ

Наши бабушка и дедушка живут в деревне. Полгода назад дедушку парализовало. Во время наших приездов мы помогаем бабушке купать дедушку. После купания бабушка тщательно смазывает дедушку особой мазью, которую делает сама. Эта мазь предохраняет от пролежней. Она берет 7 ст. ложек порошка дубовой коры, четверть стакана измельченных почек черного тополя, сыпает все в поллитровую эмалированную кружку и заливает полностьюнутряным свиным жиром. Кипятит все это на водяной бане 1 час. Мазь хранит в холодильнике.

Полина С., г. Оренбург

10 000 ШАГОВ В ДЕНЬ ПРОХОДИТЕ — ОТ АДЕНОМЫ ПРОСТАТЫ СЕБЯ ОСВОБОДИТЕ

Мой друг к сорока годам заболел аденомой простаты. По поводу частого мочеиспускания он обратился к врачу, который посоветовал ему операцию по удалению простаты. Друг никак не мог на это решиться, и тут вмешался наш общий знакомый, Николай Ефимович, который считает, что многие болезни, в том числе и аденому простаты, можно вылечить естественным путем. Он посоветовал другу не спешить с операцией, а попробовать изменить свой образ жизни. Прежде всего Николай Ефимович посоветовал есть побольше моркови, капусты, красного перца и лука. Затем посоветовал бегать трусцой хотя бы по 20-30 минут в день, чтобы разогнать застой крови в малом тазу. А еще необходимо было ходить размашистым шагом, делая в день не менее 10000 шагов. Дома надо было заниматься гимнастикой: приседаниями, лежа делать «велосипед» и другие упражнения. Ни в коем случае нельзя было прекращать интимную близость с женой.

Друг серьезно отнесся к советам Николая Ефимовича и уже несколько месяцев живет по особому расписанию, которое составил для себя. Помимо гимнастики и бега по утрам, на работу и с работы он ходит только пешком, размашистым шагом. К его радости такой образ жизни дал положительный результат. Здоровье друга нормализовалось, и он смог обойтись без операции.

Николай Ф., г. Курск



ОТ КОЛИТА ЧТОБЫ НЕ СТРАДАТЬ, ПРО ЛЕЧЕНИЕ КОРОЙ ОСИНЫ НАДО ЗНАТЬ

Хочу рассказать о способе лечения колита корой осины, о котором я узнала от бабушки-знахарки. Этот способ как раз по сезону. Апрель — такое время, когда в деревьях начинается сокодвижение. Как раз сейчас можно заготовить кору молодых веток осины. Именно в апреле кора осины набирает лечебную силу. Кору требуется хорошенько высушить, истолочь в порошок и насыпать в стеклянную банку.

Когда колит дает о себе знать, надо порошок коры осины заварить и пить вместо чая несколько дней, пока не наступит облегчение (1 ч. ложку молодой коры залить поллитром кипятка, кипятить 20 минут на слабом огне, охладить при комнатной температуре в течение 10-15 минут, процедить, добавить кипяченую воду до первоначального объема).

С уважением, Никитина А. М.,
г. Смоленск

СИЛА ИЩЕЛЯЮЩЕГО СЛОВА

В БЕДЕ И ТРЕВОГЕ МОЛИТВУ ГОСПОДУ ЧИТАЮ — ДУШУ ЛЕЧУ И ВЕРУ В ДОБРО ОБНОВЛЯЮ

Когда меня одолевают мрачные мысли и тревога за будущее семьи и детей; когда мир кажется мне шатким и злым, а здоровье оставляет желать лучшего; когда чувствую, что из-за житейских передраг у меня начинают сдавать нервы, и я вот-вот начну срывать на домашних свое раздражение, то мне на помощь приходит утренняя молитва. В то время, когда все еще спят, а солнце только начинает всходить, я обращаюсь к Господу с молитвой:

Господи, в тишине наступающего дня прошу Тебя даровать мне душевный мир, мудрость и силу. Дай мне стремиться смотреть на мир глазами, полными любви, быть терпеливой, благожелательной, кроткой, мудрой; смотреть сквозь обманчивую внешность Твоих детей, как Ты Сам смотришь на нас, помогать им и видеть то добро, которое есть в каждом. Огради мой слух от всякой клеветы, мой язык — от всякого осуждения. Да пребудут в моем сердце лишь благие помышления, да буду я такой радостной и благожелательной ко всем, чтобы все встречающие меня ощущали Твое присутствие во мне. Облеки меня Твоей красотой, Господи, чтоб в течение этого дня я излучала Твой свет и Твою любовь. Аминь.



Слова этой молитвы придают мне душевные силы, успокаивают и помогают вернуть чувство любви к миру, к окружающим меня близким людям и друзьям, а самое главное, с Божьей помощью возвращают веру в жизнь.

Варенцова Д. В., г. Тамбов

ЗАГОВОР НАД МЫЛОМ НА УБЫВАЮЩУЮ ЛУНУ ЧИТАЛА — КОЖУ СВОЮ ОТ ПРЫЩЕЙ ОЧИЩАЛА

Летом и почти всю осень у меня были проблемы с кожей. По всему телу высыпали прыщи. Мази аптечные совсем не помогали. Тогда я стала искать возможность вылечиться народным средством или при помощи заговора. В книге с заговорами я нашла то, что мне было нужно. На убывающую луну купила мыло. Когда была дома одна, хорошенько вымылась новым мылом, а потом закопала его во дворе под деревом, при этом говоря такие слова:

Как это мыло мылилось и мыло, как это мыло я с себя смыла, как это мыло я в землю посадила, так и чтоб с моего тела все болячки сошли. Только тогда, когда это мыло даст ростки, только тогда у меня будут прыщи. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь.

Мылась я и читала заговор после захода солнца. Мне помогло — прыщи сошли.

В. Г., г. Нальчик

ЗАГОВОР «С ГУСЯ ВОДА...» ПРОИЗНОСИТЕ — ОТ ХВОРИ ДЕТОК СВОИХ БЕРЕГИТЕ

Помню в детстве, когда меня купала бабушка, она всегда приговаривала, обливая меня водой: «С гуся вода, с Клавочки худоба». До сих пор я считала, что это была просто бабушкина присказка. Но недавно, в одной книге о заговорах, я увидела этот текст и очень удивилась. Оказывается, бабушка пользовалась настоящим заговором, отгоняющим от детей хворь. Так что, если вы хотите здоровья своему ребенку, во время его купания пользуйтесь присказкой наших бабушек: «С гуся вода, с (имя) худоба», то есть попросите воду смыть с ребенка хворь. Заговор надо произносить три раза по три, желательно на убывающую луну.

Голубова К. И., г. Белгород

ЗАГОВОР НА ЗДОРОВЬЕ ПРОИЗНОШУ ПРИ НОВОЙ ЛУНЕ — ЖИТЬ БЕЗ БОЛЕЗНЕЙ ПОМОГАЕТ ОН МНЕ

Весной всегда много работы в огороде: там надо вскопать, там уже надо сажать, а там землю от прошлогодней листвы граблями очистить. К вечеру так намотаешься, что если человек болен, все наружу выходит: и спина болит, и сердце пошаливает. В такие вечера я выхожу на крыльцо, и если в это время бывает новолуние, то произношу коротенький заговор на свое здоровье:

Месяц на прибыль, а мне на доброе здоровье. Аминь. Аминь.

Заговор произношу медленно, с душой, три раза. А когда заканчиваю, всю усталость и нездоровье как рукой снимает.

Муравлева Ж. О., г. Уфа

ВНИМАНИЕ! ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ ЖЕЛАЕМОГО РЕЗУЛЬТАТА, ЧАЩЕ ВСЕГО ХВАТАЕТ ПРОЧИТАТЬ ЗАГОВОР ТРИ РАЗА ПО ТРИ, Т.Е. ДЕВЯТЬ РАЗ. В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ НУЖНО ПОВТОРИТЬ ЛЕЧЕНИЕ ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ. ЗАГОВОРИТЬ МОЖНО ТОЛЬКО КРЕЩЕНОГО ЧЕЛОВЕКА. НЕКРЕЩЕНОМУ ЗАГОВОРЫ ВРЯД ЛИ ПОМОГУТ.

ЖИЗНЬ ПРОЖИТЬ - НЕ ПОЛЕ ПЕРЕЙТИ

СЕДЬМАЯ ДОЧЬ БЫЛА НЕЖЕЛАННОЙ,
НО ПОЗЖЕ ОТЕЦ НАЗВАЛ ЕЕ «БОГОМ ДАННОЙ»

Нравится мне читать жизненные истории в вашей газете. Хочу прибавить к ним свою. Буду рад, если она вам подойдет, и вы ее напечатаете.

Жил в нашем городке один человек. Звали его Гриша. Работал он на мельнице. Трудился, не покладая рук. Благодаря его золотым рукам, старая мельница работала бесперебойно. Также бесперебойно, почти каждый год, жена приносила ему по ребенку. Все было бы ничего, но почему-то рождались только девочки. И вот, когда жена родила Грише седьмую дочку, он, взглянув на нее, сказал: «Мало того, что седьмая девчонка, так теперь еще и рыжая. Такого счастья и враг-то не пожелаешь». Гриша так обиделся на жену, что несколько дней с ней не разговаривал. Да и потом не очень дома рот раскрывал, только по делу.

А седьмая дочь с огненно-рыжими волосами тем временем росла-подрастала. Когда ей было шесть лет, ей давали все девять. Была она проворна, изворотлива и никого не боялась. Мальчишки охотно с ней водились, потому что она была ловкой, лазила с ними по садам и огородам, участвовала во всех проказах с ними наравне. Вместе с тем, она рано научилась писать и читать, и в школу пошла, уже умея складывать простые числа. К пятнадцати годам рыжеволосая Настя бросила детские забавы, стала помогать отцу на мельнице и вскоре разобралась в делах не хуже него самого. Ее редко называли по имени, обычно просто говорили «Рыжая», но обидного в этом не было, и уважением Настя пользовалась наравне с отцом. Часто можно было слышать: «Надо спросить Рыжую», «Надо подойти к Рыжей», «Надо сказать Рыжей».

Отец от гордости за дочь расцветал довольной улыбкой и говорил: «Это Богом данная мне помощница, ее мне никто не заменит». Шли годы, Четыре старшие дочери

уже вышли замуж. А три, вместе с Настей, еще оставались дома. К восемнадцати годам она выросла в такую красавицу, что вокруг мельницы местные парни протоптали не дорожку, а целый тракт. Но Рыжая была серьезно занята делами, и когда ребята пробовали хотя бы окликнуть ее, она отвечала: «Некогда мне с вами разговаривать. Мне отцу надо помогать. Идите, гуляйте в другом месте».

Как-то раз, придя к мельнице, парни Настю не увидели. Только ее отец хмуро таскал мешки под муку. И по городку понеслось: «Наша Настя, наша рыжая красавица, слегла!» А получилось так, что вечером, разгоряченная после работы, окунулась Настя в прохладную воду речки, на которой стояла мельница. Она и до этого любила поплескаться, поплавать после работы, но почему-то именно в тот раз сильно простудилась. Настя лежала дома в постели. Ее бил сильный кашель, и градом лил пот. Сестры, чтобы сбить температуру, обертывали ее мокрой льняной простыней. Мать поила ее горячим молоком, в котором она размешивала кусочек козьего жира и ложку меда. Соседи каждый день приходили проводить девушку и приносили кто калину, а кто и бульон с курицей. Мать сердилась, говорила: «Что нам дочку кормить что-ли нечем, что вы куриный суп ей приносите?» Но люди несли гостинцы не потому, что в доме мельника нечего было есть, а потому, что переживали за Рыжую, как за свою. В конце концов козий жир, молоко, мед, гостинцы соседей и простое человеческое участие сделали свое доброе дело – Настя стала поправляться. И тут она обратила внимание, что каждое утро на ее подоконнике кто-то оставляет то розу, то гвоздику, то букетик полевых цветов. Выздоровление пошло еще веселей.

Однажды вечером Настя подошла к окну и скомандовала: «Ленька, слезай с дерева. Думаешь, я тебя не заметила? Я уже пятый вечер слежу за твоими акробатическими номерами». Смущенный Ленька, сын кузнеца, спрыгнул с дерева, нерешительно подошел к окну и вдруг выпалил: «Настя, пока ты болела, я чуть с ума не сошел. Я жить без тебя не могу и хочу пойти к твоему отцу свататься». «Попробуй», – засмутилась от неожиданности Настя и добавила: «Только на дерево теперь не лазь, а то еще сделаешь из моего жениха калеку». От таких слов Ленька как крылья обрел и через секунду оказался на подоконнике около Насти, теперь уже своей невесты.

Соседи удивлялись и говорили Грише: «Ну что за жениха ты выбрал для Насти? Вот учитель ходит неженатый, да и фельдшер, и бухгалтер свободны». На что Гриша им отвечал: «Что учитель! Что фельдшер! Если Насте моей Ленька по душе, то так тому и быть. Парень он сильный, работающий, о семье позаботиться сумеет. И дай Леньке Бог, чтобы у него было не семь, а десять таких золотоволосых дочерей-красавиц, как моя Настя». Так говорил Гриша, совершенно забыв о том, как нерастовно встретил он рождение седьмой, тогда нежеланной, а теперь самой любимой дочери Насти.

Фролов Николай Степанович,
г. Смоленск



ДОБРЫЙ СОВЕТ ОТ РАЗНЫХ БЕД

РАХИТ У ДЕТЕЙ ПРОЙДЕТ – ПЫРЕЙ ПОЛЗУЧИЙ НА ПОМОЩЬ ПРИДЕТ

Детство мое и брата пришлось на послевоенную пору. Не хватало еды, витаминов. Из-за этого мой младший брат заболел рахитом. Целый год мама лечила его отваром пырея ползучего. И пить его давала, и в ванночке с отваром пырея брата купала. Поставила его на ноги. Теперь мы уже пожилые люди, иногда одолевают разные болезни, от которых стараемся лечиться, по возможности, народными средствами. И вот недавно в одном из народных лечебников я увидела рецепт лекарства из пырея ползучего от рахита. Зная по себе, что оно помогает, я решила написать этот рецепт в газету, потому что сейчас из-за тяжелой жизни опять появляются больные рахитом дети. Надеюсь, что мамы, прочитав рецепт, будут знать, чем укреплять ослабленных малышей. Рецепт от рахита такой: вечером 2 ст. ложки корней пырея ползучего залить 2 стаканами кипятка, настаивать всю ночь. Давать ребенку по 1 стакану 3 раза в день в течение 3-4 недель. Для купания ребенка: на полведра воды 50 г корней и травы пырея. Кипятить полчаса. Купать ребенка надо в этом отваре 2 раза в неделю, добавляя его весь

в детскую ванночку с водой. Курс лечения – месяц. Потом 20 дней перерыв, после чего возобновить лечение, пока последние признаки рахита не исчезнут.

Колесникова И. О., г. Курск

От редакции

Уважаемые родители! Обратите внимание: даже легкие формы рахита снижают сопротивляемость организма ребенка, ведут к частым простудным заболеваниям.

ФАСОЛЬ, СОК ЛИМОНА И РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО ДЛЯ ОТБЕЛИВАНИЯ ЛИЦА ПРИМЕНЯЮТ НЕ НАПРАСНО

После родов у моей подруги Нины остались на лице пигментные пятна. Немножко, но все равно достаточно для того, чтобы портить настроение при взгляде в зеркало. Нина очень огорчалась, и как же она была признательна, когда ей посоветовали хорошее средство избавления от пигментных пятен.

Это маска из вареной фасоли. Нина варила чашечку фасоли, сливала воду, разминала фасоль вилкой, добавляла 3 ч. ложки лимонного сока и 1 ч. ложку растительного масла. Хорошо перемешав, она наносила теплую кашицу на лицо и через 20 минут смывала маску теплой водой, а затем ополаскивала лицо прохладной водой. После трех процедур пятна на лице побледнели, а где-то через месяц исчезли совсем.

Джафарова У. К., г. Махачкала

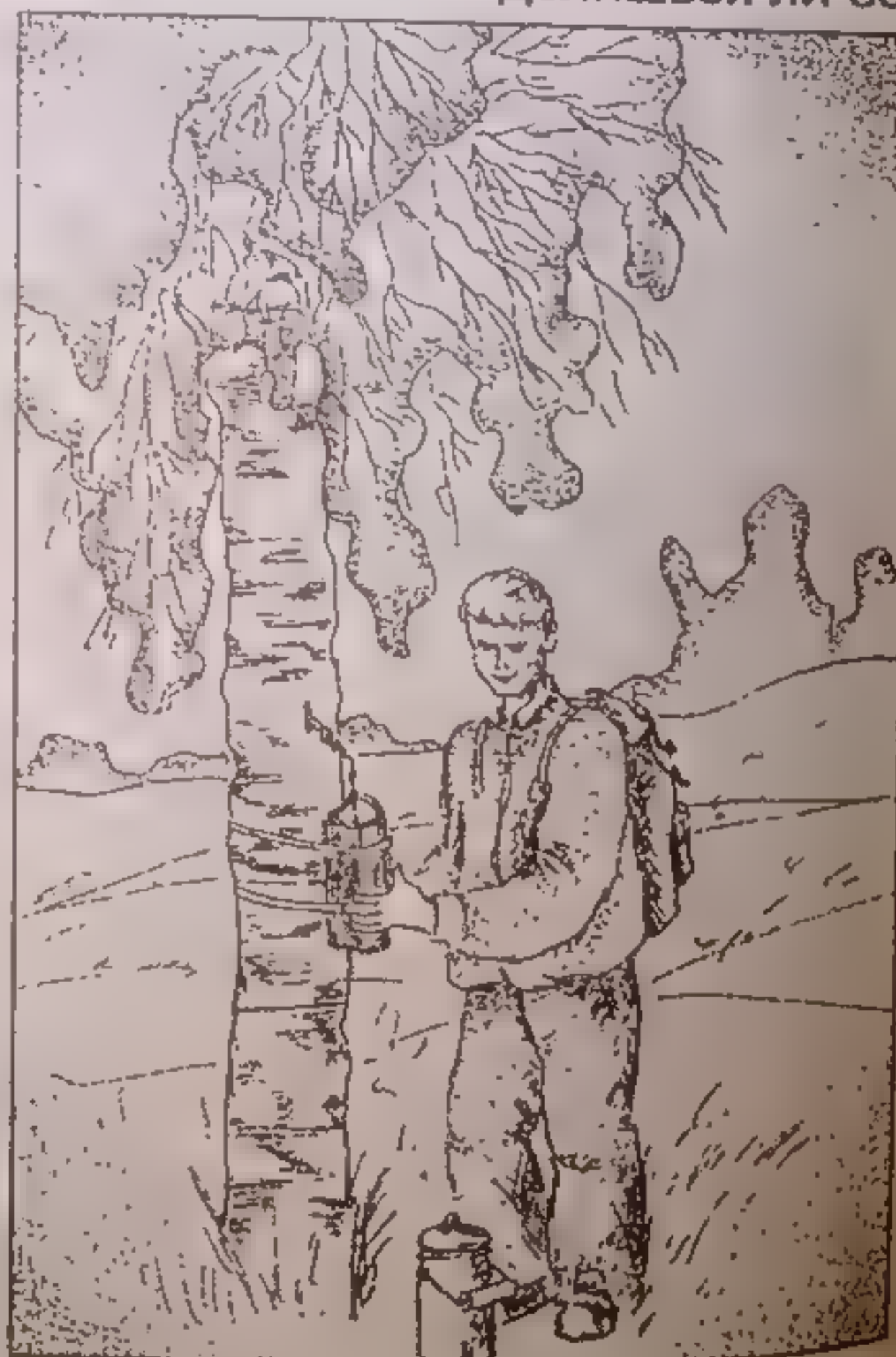
«ЗИМНИЙ» КАШЕЛЬ МОЖНО ПОБЕДИТЬ. ЕСЛИ БЕРЕЗОВЫЙ СОК С МОЛОКОМ ПОПИТЬ

Угораздило моего соседа простудиться зимой. Да так сильно, что наверное с месяц его бил кашель, особенно, когда он выходил на морозный воздух.

Пришел он ко мне и говорит: «Сосед, я знаю, что ты всегда запасашь на зиму березовый сок и хранишь его в подвале. Не поделишься ли со мной хотя бы одной банкой? Я тут прочел, что березовый сок с молоком помогает избавиться от такого затяжного кашля, как у меня». Не отказал я соседу, дал ему баночку березового сока, который сам по весне заготавливаю. Пил он его, мешая пополам с горячим молоком, по 1 стакану 3 раза в день после еды. Уже через неделю ему стало гораздо легче, а дней через 10 кашель совсем прошел.

Возьму теперь соседа с собой за березовым соком – вместе заготавливать будем, потому что сок этот и при высокой температуре, и при ангине, и просто для укрепления организма помогает.

Чернышев В. Н., г. Орел



НАПИТОК ИЗ БУЗИНЫ С МЕДОМ ПРИНИМАЙТЕ – ГОДЫ ЖИЗНИ СЕБЕ ПРОДЛЕВАЙТЕ

Нашему соседу недавно исполнилось 90 лет, но он совсем не дряхлый старик. Я спросил его, как ему удается так хорошо выглядеть в такие почтенные годы. Он ответил, что до сих пор занимается посильной работой, ест простую здоровую пищу, а еще часто готовит себе напиток из бузины и меда, который, исходя из опыта народных знахарей, продлевает жизнь и дает здоровье. Попросил я у Матвея Ивановича рецепт напитка, попробовал его приготовить сам. Всей моей семье он очень понравился – пьют и нахваливают. Вот и в газету решил написать, пусть другие люди попробуют напиток нашего долгожителя. Надо взять 2 ст. ложки сухих ягод бузины залить 1 л воды, кипятить 6 минут, процедить. В горячий отвар добавить 5 ст. ложек меда. Пить желательно горячим, несколько раз в день.

Смолянинов Э. П., г. Воронеж

НАСТ КОР ЦИКЛ И

Некоторо
регулярн
Аведь, ин
мализова
причин бе
ливой ма
именно та
прочитал
корне», ко
дии, купил
продавать
розовая»)
Она брала
ла стакано
ки 3 раза в
Затем она
сяц, а пото
ство в течен
зовался, че
нела, а еще
лучно роди

ДОБРЫЙ СОВЕТ ОТ РАЗНЫХ БЕД

ПОРОШОК СКОРЛУПЫ И ПОРОШОК МЕЛА ПРИ ОБОСТРЕНИИ ГАСТРИТА — ХОРОШЕЕ ДЕЛО

Пришел я как-то к своему двоюродному брату в гости, а он скорлупу от куриных яиц каталкой на кухонной доске до порошкового состояния измельчает. На мой вопрос, для чего он это делает, он ответил: «Приступ гастрита снимаю. У меня гастрит с повышенной кислотностью, так я во время обострения в течение недели каждый день съедаю пару чайных ложек порошка из яичной скорлупы, потом делаю перерыв на неделю и еще неделю ем порошок. И все проходит надолго. Только скорлупа должна быть от яиц домашних куриц. Сначала я ее мою, удаляю пленки, затем подсушиваю, а уж потом измельчаю». Я спросил: «А если яйца кончатся, что тогда?» Он ответил: «Не страшно. Если скорлупы не будет, то мел растолку и точно так же принимать буду. Потому что порошок из мела снимает обострение гастрита не хуже порошка из яичной скорлупы». Пошел я домой. Скорлупу яиц от тещиных куриц за неделю насобирал, а потом тоже в порошок истолк и в баночку ссыпал. У меня тоже гастрит, так что, на всякий случай, пускай готовое лекарство под рукой будет.

Чижденко Н. Г., п. Прохоровка,
Белгородская область



МУСКАТНЫЙ ОРЕШЕК, МЕД И ГОРЯЧАЯ ВОДА МЕНЯ ПРИ ВАРИКОЗЕ ВЫРУЧАЮТ ВСЕГДА

Год назад я стала замечать, что на ногах стали заметно набухать вены. Я встревожилась, и о своей заботе рассказала близкой подруге. Она и принесла рецепт, который мне очень помог: 5 г мускатного ореха (один орешек) смолоть в кофемолке или измельчить в ступке, залить стаканом горячей кипяченой воды, добавить 1 ст. ложку меда и хорошо размешать. Этот напиток я принимала по 2 ст. ложки утром за час до завтрака и вечером через 2 часа после ужина, пока вены на ногах не спрятались. А еще я утром и вечером, лежа на спине, держала ноги вертикально вверх по 15 минут.

С. Т., г. Астрахань

ОТВАР ИЗ ПОБЕГОВ СОСНЫ И МЕДА ПОМОГАЕТ — БОЛИ ПРИ ИЗВЕ ЖЕЛУДКА СНИМАЕТ

Мой товарищ по работе, Николай, раньше вел, так сказать, нездоровый образ жизни: выпивал и много курил. Нажил себе язву желудка. Теперь его часто одолевают боли, и чтобы снять их, Николай проводит курс лечения. Ему помогает отвар из побегов сосны обыкновенной. У меня тоже иногда побаливает желудок, и я переписал у него рецепт этого отвара: высушенные побеги сосны растолочь в порошок, взять 1 ч ложку сырья, залить 1 стаканом воды, кипятить 1 минуту, настоять 30 минут, процедить. Принимать с медом по четверти стакана 3 раза в день после еды. Курс лечения зависит от состояния больного. Но Николай обычно принимает отвар при болях не меньше 2-х недель. Потом делает перерыв на неделю и опять принимает отвар 2 недели. Лечение Николаю помогает, тем более, что от своих вредных привычек он давно отказался.

Федоров М. П., г. Оренбург

НАСТОЙ ИЗ ЗОЛОТОГО КОРНЯ СЕСТРА ПИЛА — ЦИКЛ НОРМАЛИЗОВАЛА И СЫНА РОДИЛА

Некоторые женщины страдают от нерегулярного цикла «критических дней». А ведь, иногда бывает достаточно нормализовать цикл, и если нет других причин бесплодия, можно стать счастливой мамой. У моей сестры была именно такая проблема. Однажды она прочитала о легендарном «золотом корне», который помогает при бесплодии, купила его в аптеке (он может еще продаваться под названием «Родиола розовая») и сделала из него лекарство. Она брала 2 ст. ложки корня и заливала стаканом кипятка. Пила по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды целый месяц. Затем она сделала перерыв на 1 месяц, а потом снова принимала лекарство в течение месяца. Цикл нормализовался, через полгода она забеременела, а еще через 9 месяцев благополучно родила сыночка Алешу.

Лариса В., г. Воронеж

«ДЫМНЫЕ ВАННЫ» ПРИНИМАЙТЕ — ОТ ГЕМОРРОЯ СЕБЯ ИЗБАВЛЯЙТЕ

Много рецептов от геморроя есть. Но недавно я нашел в старом журнале еще один, о котором никогда раньше не слышал. Поэтому я решил сообщить об этом необычном лечении в вашу газету. Это дымная сидячая ванна с чесноком.

Для процедуры надо приготовить невысокий металлический бидон или ведро, а также деревянную крышку с отверстием. В бидон или ведро надо положить сильно нагретый кирпич и насыпать на него чеснок. Когда чеснок начнет дымиться и гореть, надо закрыть бидон или ведро деревянной крышкой с отверстием и сесть на него. Несколько таких «ванн» помогают существенно облегчить состояние больного, а то и вовсе избавиться от геморроя. Надеюсь, что мой совет кому-нибудь пригодится.

И. Ф., г. Южно-Сахалинск

ПОМОГЛО МНЕ, ПОМОЖЕТ И ВАМ

ПРИ БОЛЯХ В СЕРДЦЕ ОБЛЕГЧАЕТ СОСТОЯНИЕ ОСОБОЕ «СЕРДЕЧНОЕ ДЫХАНИЕ»

Шестнадцать лет назад я перенес операцию на сердце. С тех пор я собираю все полезные советы, облегчающие работу сердца. Недавно я прочитал совет йогов, как снимать острую сердечную боль при помощи особого «сердечного дыхания». Попробовал – действительно помогает.

Для этого надо лечь на спину и расслабиться. Потом ладони приложить к бедрам, а ноги соединить вместе. Лежать без напряжения, спокойно. Делая медленный вдох, поднять левую руку, перевести ее за голову и положить ее тыльной стороной на пол. Конец вдоха должен совпасть с касанием ладони пола. Одновременно с поднятием руки надо вытягивать вперед левую пятку, не отрывая ноги от пола. В этом положении выдержать паузу 1-2 секунды, затем с выдохом вернуться в исходное положение и расслабиться. То же самое повторить с правой рукой и пяткой, затем с обеими руками и ногами. Выполняется один цикл. Причем дыхание при подъеме рук надо начинать не сразу, а спустя некоторое время после начала подъема. Конец выдоха должен совпасть с опусканием рук на пол. После выполнения этого упражнения работа сердца приводится в полное равновесие.

Хотелось бы посоветовать людям вот что: прежде потренироваться несколько раз до приступа, в то время, когда ничего не беспокоит. Это для того, чтобы когда надо будет снимать сердечную боль, не растеряться, а суметь сделать, что надо. Зная заранее все движения и методику дыхания, можно быстро и безо всякого напряжения избавиться от острой боли в сердце.

Володин А. С., г. Тула

ВЕСЕННИЙ НАПИТОК МЕНЯ ПОДКРЕПЛЯЕТ – ВИТАМИНАМИ ПИТАЕТ И ШЛАКИ ИЗГОНЯЕТ

Когда весной накопившаяся за зиму усталость, что называется, «налицо», и организм страдает от нехватки витаминов, я начинаю собирать только что проклюнувшуюся полезную зелень. Это листья одуванчика, крапивы, тысячелистника, подорожника и щавеля. Пригоршню смеси из этих листиков заливаю холодной водой, чтобы вода покрывала их, и оставляю на ночь. Наутро траву отжимаю, добавляю в воду по 1 ч. ложке лимонного сока и меда. Напиток пью понемногу в течение дня.

Каждый день я готовлю свежий напиток. Он подпитывает меня витаминами, выгоняет шлаки из организма и придает лицу свежесть. Пользуюсь этим средством до появления овощей и ягод.

Очень помогает поддерживать себя в хорошей форме. Вроде бы, все просто, но какой замечательный эффект!

Капустина О. Г., г. Ст. Оскол



ШАЛФЕЙ НЕ ТОЛЬКО ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ СПАСАЕТ, НО И КОЛИЧЕСТВО МОЛОКА В ГРУДИ УМЕНЬШАЕТ

Я хочу рассказать, как уменьшить количество молока, когда приходит время отнять ребенка от груди. Так делали мои бабушка и мама, так сделала и я. Где-то недели за две, перед тем, как мне нужно было выходить на работу, я стала заваривать чай из листьев шалфея лекарственного. 1 ст. ложку шалфея заливала стаканом кипятка, настаивала полчаса, процеживала и пила 10 дней по полстакана 3 раза в день до еды. Одновременно на грудь накладывала припарку из капустного листа. Количество молока стало уменьшаться, а потом и вовсе пропало. На работу я пошла, полностью освободившись от главной заботы и спокойно оставив ребенка на попечение моей свекрови.

Р. Н., г. Нальчик

МАЛИНУ ВЕСНОЙ ПРОРЕЖИВАЮ НЕ Зря – ЛЕКАРСТВО ОТ ПРОСТУДЫ ПОЯВЛЯЕТСЯ У МЕНЯ

Весной в саду много работы: обрезка смородины, шиповника, малины, молодых деревьев. Здоровье у меня слабоватое, быстро простуживаюсь. Но в саду работать необходимо, и я, когда прореживаю малину, ее однолетние побеги не сжигаю, а оставляю на случай простуды. Заранее эти побеги мелко режу секатором и складываю в картонную коробку. Если простуда все-таки берет свое, у меня уже есть лекарство. Беру обрезки малины, эдак, с горсть, заливаю 1 л кипятка и кипячу 5 минут. Затем отвар процеживаю и пью его с медом или малиновым вареньем. Так что, не спешите выкидывать однолетние стебли малины. Они могут здорово пригодиться.

Ивантеева Л. И., г. Воронеж

РОСТКИ НАС КАКИЕ СИЛ

Стало у меня... Вечером... Врач... при осмотре... таракты. Жи... род на лече... и дорогова... жизни. Стал... ломила у кар... стки, вымы... ложки ростк... ми водки, на... сте неделю... по 1 ч. ложке... месяц я поч... улучшение зр... перерыв и с... Кстати, эту н... ко при катар... ухудшении з... Вдо...

ПРИСТ... НА... ПРЕКР... ВАРЕНА... И ЧАЙ... СТА...

Болезнь моя... Когда я чувств... тупа астмы, я... брусники (люб... и завариваю и... до мягкости к... миску, сажусь... одеялом и ды... картошки. Одн... горячий чай и... можно брать и... ст. ложка лист... ягоды по вкус... легче дышать... постель и хоро... После таког... астмы у меня с... реносятся легч... А иногда мне... просто попить... ничного чая. Пшенич...

ЖЕЛАЕМ ЗДОРОВЬЯ

ПОМОГЛО МНЕ, ПОМОЖЕТ И ВАМ

РОСТКИ КАРТОФЕЛЯ НАСУШИЛА — КАТАРАКТУ СИЛЫ ЛИШИЛА

Стало у меня ухудшаться зрение. Врач-окулист даже выявил при осмотре первые признаки катаракты. Живу я в деревне, в город на лечение не наездишься, да и дороговато при теперешней жизни. Стала лечиться дома. Отломила у картошки в погребе ростки, вымыла, высушила. 2 ст. ложки ростков залила 2 стаканами водки, настояла в темном месте неделю и стала пить настойку по 1 ч. ложке 3 раза в день. Через месяц я почувствовала заметное улучшение зрения. Теперь сделаю перерыв и снова проведу курс. Кстати, эту настойку пьют не только при катаракте, но и при любом ухудшении зрения!

Вдовиченко А. У., г. Тула

ПРИСТУПЫ АСТМЫ НАДОЛГО ПРЕКРАЩАЮТСЯ — ВАРЕНАЯ КАРТОШКА И ЧАЙ ИЗ БРУСНИКИ СТАРАЮТСЯ

Болезнь моя — бронхиальная астма. Когда я чувствую приближение приступа астмы, я беру листья и ягоды брусники (любые: свежие или сухие) и завариваю из них чай. Затем варю до мягкости картошку, кладу ее в миску, сажусь, накрываюсь с головой одеялом и дышу паром от горячей картошки. Одновременно пью очень горячий чай из брусники. Для чая можно брать и ягоды, и листочки (1 ст. ложка листьев на стакан воды, ягоды по вкусу). Когда становится легче дышать, сейчас же ложусь в постель и хорошо укутываюсь.

После такого лечения приступы астмы у меня становятся реже и переносятся легче.

А иногда мне бывает достаточно просто попить очень горячего брусничного чая.

Пшеничная А. Я., г. Белгород

НАСТОЙ ИЗ АРНИКИ, РЯБИНЫ И ПОЧЕК КАШТАНА В ЛЕЧЕНИИ ЛИМФОУЗЛОВ НЕ ДОПУСТИТ ИЗЪЯНА

На шее и в подмышечной впадине у меня увеличились лимфоузлы. Врач сказала, что, скорее всего, где-то в моем организме идет воспаление. Сдала все нужные анализы, но они ничего особенного не выявили. А на антибиотики лимфоузлы не реагировали.

Меня это очень обеспокоило, и я подумала, что, если антибиотики не помогают, надо попробовать народное лечение. Нашла рецепт. Лечилась, правда, долго. Провела 2 курса лечения. Но зато теперь с моими лимфоузлами все в порядке, да и вообще стала чувствовать себя гораздо лучше. Посылаю рецепт: почки каштана — 2/3 стакана, почки красной рябины — 1/2 стакана, измельченная трава арники — 1 ст. ложка. Почки размолоть в кофемолке, перемешать с арникой, залить бутылкой водки (поллитра), настоять 10 дней. Принимать 3 раза в день за полчаса до еды. Прием начинать с 11 капель, чтобы организм привыкал постепенно (средство действенное). Каждый день дозу увеличивать по 2 капли и довести норму ежедневного приема до 15-20 капель за 1 раз. курс лечения — 1 месяц. Месяц перерыв. Еще один курс. И так, пока лимфоузлы не уменьшатся до своих обычных размеров.

Омарова Фатима, г. Казань

ЕСЛИ БОЛЬНОЙ ОТ ИШИАСА СТРАДАЕТ, ТО РУССКАЯ БАНЯ БОЛЕЗНЬ ОДОЛЕВАЕТ

Прихватил меня как-то ишиас на работе. Ни сесть, ни встать. Отнесся я к этому состоянию не очень серьезно. Думал, пройдет. А он возьми да перейди в хроническую форму. Теперь только и спасаюсь, что русской баней. Когда прихватит сильно, то через день хожу в баню, и от души парюсь березовым веником. Затем перехожу на посещение бани 2 раза в неделю, также с березовым веником. А когда наступает облегчение, то хожу, как обычно, раз в неделю.

Копылов А. Ф., г. Саратов



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

если веник должным образом высушен и распарен, то становится настолько гибким, что способен охватить тело по всей окружности, как если бы был изготовлен из каучука. Лист — основное достоинство банного веника из березы. Его поверхность содержит поры и своеобразный пушок, который позволяет листу плотно прилегать даже к самой мокрой и распаренной коже. Некоторые сравнивают березовый лист с лейкопластырем. Он, коснувшись тела, впитывает в себя пот, в то же время отдавая те самые полезные вещества, которыми так богат. Все, парящиеся березовым веником, отмечают приятное ощущение, которое возникает, когда березовый лист касается кожи. Эти листья, как маленькие ладошки, то гладят, то слегка похлопывают, раздражая тем самым нервные окончания, находящиеся близко к поверхности кожи. Ветки молодой березы хороши для легкого, большей частью лечебного, массажа, а старыми и зрелыми хорошо парить «во всю богатырскую силу».

МАТУШКА - ПРИРОДА

ТЫКВА - РАСТЕНИЙ ЦАРИЦА, ПРИ РАЗНЫХ БОЛЕЗНЯХ НАМ ПРИГОДИТСЯ



Родиной тыквы считаются Мексика и Южные Штаты Америки. Но некоторые ее разновидности, например, бутылочная тыква, с давних пор были известны в Европе и Азии. Так, у китайского императора имелся огород для выращивания бутылочной тыквы, считавшейся царицей растений. Тыква служила чашей, из которой особо отличившиеся подданные императора вкушали напиток, полученный из тыквенной мякоти. Древние греки и римляне делали из бутылочной тыквы сосуды для воды и вина.

На Руси тыква появилась в XVI веке и сразу стала популярной благодаря своей урожайности, неприхотливости, исключительной полезности и способности к длительному хранению.

Тыква - растение бахчевое. Среди своих ближайших родственников - кабачков, огурцов, патиссонов - она, конечно же, самая нарядная и красивая. Тыква является ценным диетическим и лечебным продуктом, так как легко усваивается организмом. Яркая желтая и оранжевая окраска мякоти говорит о большом содержании каротина. Да и по размерам ей равных нет - тыква вырастает весом до 25 кг. Правда, чем она меньше, тем вкуснее, слаще и менее волокнистая.

Тыква - чемпион овощей по содержанию железа, кроме того, в ней есть витамины группы B, C, E, PP и довольно редкий витамин T, способствующий ускорению обменных процессов в организме.

В ней содержится никотиновая кислота, фосфор, кремневая кислота, соли кальция, магния, калия, медь и кобальт.

Из семян тыквы изготавливают масло, которое высоко ценится в диетическом питании - оно благотворно влияет на работу печени, помогает при ожирении, улучшает состав крови и выводит холестерин.

Один из японских диетологов в таблице полезных продуктов поставил семечки тыквы на первое место. Они содержат массу микро- и макроэлементов, но особенно ценится в них присутствие цинка, из-за которого они наравне с семенами подсолнечника приобрели особую славу. Оказывается, при нехватке цинка мужчинам неизбежно грозят проблемы с потенцией, а юношам особо досаждают угри, жирная себорея волос, перхоть и т.п. При простатите - особенно в самом начале болезни - надо просто есть побольше тыквенных семечек.

Кроме того, тыквенные семечки обладают слабительным и мочегонным действием, укрепляют сердечную мышцу, устраняют газообразование в желудке и кишечнике, укрепляют почки, способствуют росту волос и выводят из организма соли тяжелых металлов.

В народной медицине семечки тыквы часто употребляются в виде отваров, эмульсий и порошка.

Кашица из семян - средство, изгоняющее всяких глистов и даже солитера. Для детей семечки растирают с молоком и добавляют по вкусу любое варенье или мед. Едят натощак небольшими порциями. Взрослым можно растирать семечки с водой



или просто хорошо их пережевывать. Семечки должны быть нежареные, есть их надо вместе с зеленой оболочкой. Обычная доза для детей - съедать 50-100 г в течение дня, взрослым - 150-200 г, но в тяжелых случаях - до трех стаканов в день.

Для лечения почек можно подсушенные и измельченные в кофемолке семена тыквы заварить как чай - 1 ч. ложка семян на стакан кипятка.

При болезнях почек и мочевого пузыря народная медицина советует приготовить эмульсию - «молочко» из тыквенных семечек: 1 стакан семечек тыквы растереть, постепенно подливая стакан кипятка, процедить, отжать осадок.

Тыквенный сок широко используется в диетическом питании, при ожирении, атеросклерозе, заболеваниях желудка, сердца, расстройствах нервной системы, в качестве противорвотного средства при токсикозе. Страдающим бессонницей полезно принимать на ночь сок из свежей мякоти тыквы. Рекомендуются он и маленьким детям, как общеукрепляющее средство.

Мякоть тыквы улучшает функцию кишечника при запоре, усиливает выведение хлористых солей из организма, повышает диурез, не раздражая почек. Назначается при заболеваниях почек и печени, подагре, при заболеваниях сердца, сопровождающихся отеками. Для снятия отеков полезно есть мякоть тыквы, сваренную с медом.

Мякоть тыквы также обладает противовоспалительным свойством, ее прикладывают при ожогах и экземе.

Тыква - один из немногих овощей, которые круглый год и кормят нас, и лечат.

Сырая тыква противопоказана людям с повышенной кислотностью желудочного сока, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, тяжелой форме сахарного диабета.

Диабет - болезнь, с... (это хр... ние, характе... нием всех ви... (прежде всег... рушения пр... инсулина в ор...

Инсулин - димый для п... в клетки тка...

Развитие... обусловлено... выработкой... поджелудочно... способностью... зовать этот ин... лы инсулина п... цепторам стен... ся возможным... козы внутрь к... происходит л... преобразовани... гию, либо ее на... ме для последу... ния. Поскольку... название - сах... основным исто... организме, про... ния в клетки им... ное значение.

Причинами за... ным диабетом м... ственная предд... нерационально... едание сладко... рвно-психическ... плохие условия

Типичные про... мучительная жа... («волчий») апп... большого колич... жащей сахар, и... бость, исхудани... ухудшение зрен... железа, незаж... кожи и склонно... леваниям.

Сахарный ди... сен своими ос... кий уровень са...

ЖЕЛАЕМ ЗДОРОВЬЯ И НА ЭТУ БОЛЕЗНЬ УПРАВА ЕСТЬ

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ – СЕРЬЕЗНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, ОБРАТИТЕ НА НЕГО ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ

Диабет сахарный (сахарная болезнь, сахарное мочеизнурение) – это хроническое заболевание, характеризующееся нарушением всех видов обмена веществ (прежде всего углеводов), из-за нарушения процесса образования инсулина в организме.

Инсулин – это гормон, необходимый для поступления глюкозы в клетки тканей.

Развитие сахарного диабета обусловлено либо недостаточной выработкой инсулина клетками поджелудочной железы, либо неспособностью организма использовать этот инсулин. Когда молекулы инсулина прикрепляются к рецепторам стенок клеток, становится возможным проникновение глюкозы внутрь клеток. После этого происходит либо немедленное преобразование глюкозы в энергию, либо ее накопление в организме для последующего использования. Поскольку глюкоза (ее другое название – сахар крови) является основным источником энергии в организме, процесс ее поступления в клетки имеет жизненно важное значение.

Причинами заболевания сахарным диабетом могут быть наследственная предрасположенность, нерациональное питание (переизбыток сладкого), тяжелые нервно-психические переживания, плохие условия труда и быта.

Типичные проявления диабета – мучительная жажда, ненасытный («волчий») аппетит и выделение большого количества мочи, содержащей сахар, иногда – общая слабость, исхудание (или ожирение), ухудшение зрения, привкус во рту железа, незаживление ран, зуд кожи и склонность к кожным заболеваниям.

Сахарный диабет особенно опасен своими осложнениями. Высокий уровень сахара в крови вызы-

вает разрушение микрососудов-капилляров в различных органах, нарушая их кровоснабжение и функции. В результате этого развивается катаракта, могут быть кровоизлияния в сетчатку глаз и слепота, поражаются почки, что приводит к хронической почечной недостаточности. Часто диабетики страдают нарушением белкового и жирового обмена. В результате в организме скапливаются ядовитые вещества, которые ведут к самоотравлению организма. Если затронуты сосуды нижних конечностей, возникают трофические язвы и гангрена пальцев и стопы.

Лечение сахарного диабета – одна из труднейших проблем медицины.

Больной должен помнить, что при данном заболевании народные методы лечения могут быть только вспомогательными, облегчающими течение болезни, а основной упор надо делать на правильное питание и средства официальной медицины.

Общие рекомендации по диете больных диабетом могут быть следующими: прежде всего надо перестать употреблять сахар и все, что содержит сахар и крахмал: хлеб, сдобу, рис, крупы, стручковые плоды, изюм. Вместо сахара использовать заменяющие его по вкусу сахарин, ксилит. Рекомендуется также есть натуральный пчелиный мед (по 50-100 г в сутки) и пить на ночь теплую «медовую» воду (1 ст. ложка меда на стакан воды). Мед содержит легко усваиваемые организмом сахара.

В диетическое питание больных диабетом следует включать больше мяса во всех его видах. Очень полезно снятое молоко, творог, простокваша. Для облегчения переваривания жиров необходимы пряности.

Из овощей очень полезна капуста цветная и белокочанная, а также сок квашеной капусты.

Полезно употреблять в пищу в свежем виде лук, чеснок, черемшу, сельдерей, шпинат – в любом виде, све-

жие соки. Свежий сок свеклы красной при диабете полезно пить регулярно – по 1/4 стакана 4 раза в день.

Хотя бы раз в неделю рекомендуется придерживаться следующей диеты: весь день употреблять одни только овощи в свежем виде, затем съесть 3-4 яйца и немного свежего сливочного масла.

Из ягод и фруктов особенно полезны те, что содержат хорошо усваиваемые сахара: земляника, малина, брусника, рябина, ежевика, кизил, гранат, груши, плоды шиповника в любом виде (свежие, настой из них).

Не рекомендуется при диабете черешня, сливы, виноград, а также бананы и каштаны, в которых много крахмала.

Вместо кофе хорошо заваривать корни цикория обыкновенного (их надо высушить, обжарить, размолоть), а листья цикория можно добавлять в салаты.

Лечение сахарного диабета обязательно должно проводиться врачом, который прежде всего назначает больному диету с учетом особенностей индивидуального нарушения обмена веществ, лечебную физкультуру, а также прием препаратов инсулина.

ЗДОРОВЬЯ – НА ЗАМЕТКУ

• Эффективное средство профилактики и лечения сахарного диабета – обыкновенная корица. Ежедневное употребление половины чайной ложки молотой корицы существенно снижает концентрацию глюкозы в плазме крови.

• Топинамбур содержит 35% природного инсулина. При сахарном диабете рекомендуется принимать в свежем виде 2-3 клубня топинамбура 3 раза в день за 20 минут до еды.

ПОМОГЛО МНЕ, ПОМОЖЕТ И ВАМ

ТРИ ВИДА ТРАВ Я ПРИНИМАЛ – АЛКОГОЛИЗМ МНЕ ЖИТЬ МЕШАЛ

Когда от меня ушла жена, начал я с горя прикладываться к рюмке. Чем дальше, тем все чаще. Дело, которым я занимался (у меня свое ЧП) приходило в упадок. Партнеры мне перестали доверять. Конечно, кому захочется иметь дело с пьющим человеком? Вобщем, допился я до того, что или совсем пропадать, или надо незамедлительно выкарабкиваться. Решил я вернуться к нормальной жизни. Чтобы никто не знал, что я лечусь, сам нашел в книге по народной медицине рецепт из трав, который помогает избавиться от алкогольной зависимости. Он состоит из трех видов трав: полынь горькая, золототысячник и чабрец, которых надо брать по 1 части каждой, смешать: 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, и пусть постоит 1 час. Потом необходимо процедить. Принимал я этот настой 3 месяца по 3 раза в день по полстакана за полчаса до еды и каждый раз, когда появлялось желание выпить. Со временем мой организм очистился от алкоголя, и я стал таким, каким был прежде. Жизнь снова стала налаживаться. Вернулись ко мне, уже трезвому, друзья, деловые партнеры. Надеюсь, что и с женой все наладится. Я снова в гуще жизни и теперь знаю, что бы ни случилось, надо пережить все неприятности самому, а не прятать горе в бутылке. Бросить пить – это реально, надо только осознать, что иного выхода, чтобы жить нормальным человеком, просто нет.

Б. Д., г. Тула



СУСТАВЫ НОГ Я ЛЕЧИЛ НЕ НАПРАСНО «ЧАЕМ» ИЗ ПОЛЕВОГО ХВОЩА И МАСЛОМ

После службы в армии я приехал с больными суставами ног. Из-за этого не мог устроиться на работу по душе – хотел работать водителем, но с больными суставами целый день сидеть за баранкой тяжело. Пришлось пойти на легкую работу.

Но я очень хотел вылечиться, так как чувствовал себя из-за болезни неполноценным человеком. Прошел в поликлинике курс лечения. Стало чуть лучше, и только. Врач объяснил, что суставы надо лечить долго и упорно. Я не мог позволить себе отступить от принятого решения и стал искать хорошие рецепты из народных методов лечения. Кое-какие я применял, от каких-то отказывался. Лучше всего мне подошел рецепт настоя из полевого хвоща. Полевой хвощ я заваривал как чай (2 ст. ложки сухой травы на 200 г кипятка) и пил его, сколько мог, без нормы. Но так как хвощ выгоняет не только вредные вещества, но и нужный для костей кальций, то для восстановления его в организме, я пил таблетки глюконата кальция. И еще натошак полезно пить оливковое масло по 1 ст. ложке. Постепенно боли в суставах прошли, ноги окрепли. Теперь я работаю водителем такси. Но для профилактики я иногда готовлю и пью чай из полевого хвоща, чтобы болезнь не вернулась.

Фомин Е. Д., г. Воронеж

БЕРЕЗОВЫЕ ПОЧКИ СОБИРАЛА – БЕЛОК В МОЧЕ УМЕНЬШАЛА

Пришла весна. Скоро на берегах появятся почки, которые можно использовать в лечении, как я делала в свое время. Когда я была беременна, у меня в моче было повышенное содержание белка, и помогли мне как раз березовые почки. Я брала 3 ст. ложки почек березы и 3 стакана воды. Варила березовые почки в воде, пока жидкость наполовину не упаривалась. Процедив, пила по полстакана в день за 30 минут до еды. Средство помогает прекрасно обойтись без таблеток. Курс лечения 2 недели.

Сталиченко В. И., г. Астрахань

СОК АЛОЭ С МЕДОМ – ХОРОШЕЕ ЛЕКАРСТВО, ПРИ ГАЙМОРИТЕ ПОМОГАЕТ ПРЕКРАСНО

Однажды я сильно промерзла на остановке, возвращаясь с дачи. Закончилось это для меня гайморитом. Но я уже знала, как лечиться. Сначала я прогревала нос горячей солью в течение получаса, потом брала жгутики из ваты, опускала их в смесь сока алоэ с медом (смешивала по 1 части каждого компонента) и вставляла в ноздри на ночь. А когда пошла на больничный, то днем тоже ходила с такими жгутиками в носу. Обычно для выздоровления мне бывает достаточно недели.

Михайлюк Ю. С., г. Казань

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

... букетик гвоздик с веточками ели, кедра, сосны – отличное средство, чтобы прочистить гайморовы пазухи при гайморите.

... при насморке траву душицы перетирают в порошок и нюхают несколько раз в день.

... если у вас бывают судороги в ногах, то, скорее всего, вам не хватает магния, отличный его источник – ржаной хлеб.

ЗНА

ЕС

Александр
кова была
Потом сорв
мать, педаг
удачно под
упражнения
систематиз
те появилась
ка, носящая

Получив д
ста, она раб
ла голос, ра
таклями. Ал
стала замеч
сом оздоров
в особеннос
да она стала
дей. Слава с
ной гимнаст
тельнице по
всей стране
А. Стрельни
хательную ги
циально лечи
Дыхательн
никовой дает
гом противол
тым. Однако
чивает хоро
эффект.

Наш очень
янно нюхал во
красное обон
ему большую
окружающем
Стрельниково
ков – вдох акти
Выдох уходит
У парадокс
Стрельниково
несложные:

Правило пе
стремитесь н
духа, не разд
грубая ошиб
коротким и а
голова опуще
одновременн
майте: «От по
га!» И не дел
всю квартир
собака нюха
ственной, те
следует быст
но не до кон
ка приоткры

ЗНАНИЙ МНОГО - ЗДОРОВЬЮ ПОДМОГА

ЕСЛИ СОГЛАСНО ГИМНАСТИКЕ СТРЕЛЬНИКОВОЙ ДЫШАТЬ, ПРО ОБЩЕПРИНЯТЫЕ ПРАВИЛА ПРИДЕТСЯ ЗАБЫВАТЬ

Александра Николаевна Стрельникова была когда-то актрисой, пела. Потом сорвала голос. Вылечила ее мать, педагог по постановке голоса, удачно подобравшая дыхательные упражнения. Александра Николаевна систематизировала их, и в результате появилась дыхательная гимнастика, носящая имя Стрельниковой.

Получив диплом педагога-вокалиста, она работала с певцами: ставила голос, распевала их перед спектаклями. Александра Николаевна стала замечать, что вместе с голосом оздоравливается весь организм, в особенности органы дыхания. Тогда она стала принимать больных людей. Слава о диковинной дыхательной гимнастике и о чудесной целительнице пошла по Москве и далее по всей стране. В начале 70-х годов А. Стрельникова запатентовала дыхательную гимнастику и стала официально лечить астматиков.

Дыхательная гимнастика Стрельниковой дает рекомендации во многом противоположные общепринятым. Однако эта гимнастика обеспечивает хороший оздоровительный эффект.

Наш очень далекий предок постоянно нюхал воздух. У него было прекрасное обоняние, которое давало ему большую часть информации об окружающем мире. Гимнастика Стрельниковой тренирует вдох предков – вдох активный, взволнованный. Выдох уходит самопроизвольно.

У парадоксальной гимнастики Стрельниковой основные правила несложные:

Правило первое. Делая вдох, не стремитесь набрать побольше воздуха, не раздувайтесь – это самая грубая ошибка. Вдох должен быть коротким и активным. При наклонах голова опущена, руки тянутся к полу, одновременно нюхаем-вдыхаем. Думайте: «От пола гарью пахнет! Тревога!» И не делайте вдох, а шумно, на всю квартиру, нюхайте воздух, как собака нюхала бы след. Чем естественней, тем лучше. После этого следует быстрое выпрямление (можно не до конца). Поскольку рот слегка приоткрыт, выдох автоматически,

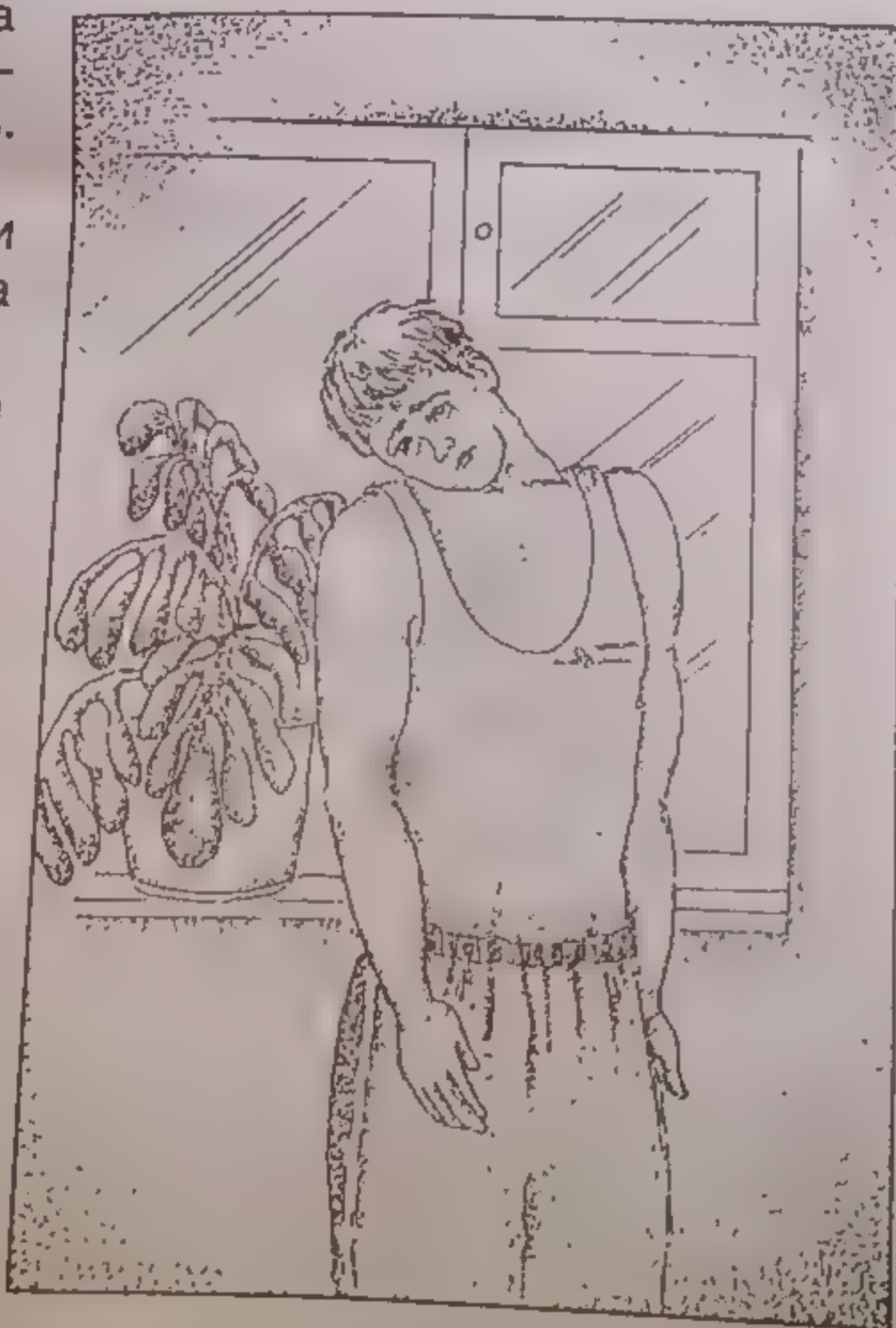
почти не фиксируясь в сознании, следует за вдохом. Темп высокий – примерно секунда на каждый вдох.

Правило второе. Накачивайте легкие, как шины, в темпоритме песен и плясок. Все фразы песен и плясок идут на 8, 16 и 32 такта. Следовательно, этот счет физиологичен. Тренируя движения и вдохи, считайте себе, пойте. Норма урока – 1000-1200 вдохов, можно и больше 2000 (для перенесших инфаркт – 600).

Правило третье (и очень важное). Подряд делайте столько вдохов, сколько в данный момент можете сделать легко. В тяжелом состоянии – по 2, по 4; по 8 вдохов, сидя или лежа, в нормальном – по 8, 16, 32 вдоха стоя. Доходите до 1000-1200 вдохов постепенно. Чем хуже самочувствие, тем больше делаете гимнастику, но отдыхайте чаще. 4000 вдохов в день – именно в день, а не за один раз – хорошая норма для оздоровления.

Далее Стрельникова рекомендует вернуть ноздрям естественную подвижность. Для этого она предлагает разминку:

Встаньте прямо. Руки по швам. Ноги на ширине плеч. Делайте короткие, как укол, вдохи, громко шмыгайте носом. Не стесняйтесь звука! Заставьте ноздри соединяться в момент



вдоха. Мы зажимаем резиновую грушу, чтобы из нее брызнуть. Так же надо зажать крылья носа, чтобы они брызнули воздухом внутрь тела. Тренируйте по 2, по 4 вдоха подряд. Сотню вдохов. Можно и больше, чтобы ощутить, что ноздри двигаются и слушаются вас. Чтобы лучше понять принцип этой гимнастики, делайте шаги на месте и одновременно с каждым шагом – вдох. Правой-левой, правой-левой, вдох-вдох, вдох-вдох. А не вдох-выдох, как в обычной гимнастике.

Затем рекомендуется выполнить движения головой:

1. Повороты головой вправо-влево в темпе шагов. И одновременно с каждым поворотом – вдох носом. По-прежнему короткий, как укол, шумный – на всю квартиру. В первый день по 8 вдохов подряд. Всего 96 вдохов. Можно и дважды по 96.

2. «Ушки». Покачивайте головой как будто кому-то говорите: «Ай-ай-ай, как не стыдно!» Следите, чтобы поворота не было – работает другая группа мышц. Правое ухо идет к правому плечу, левое – к левому. Плечи неподвижны.

3. «Малый маятник». Кивайте головой вперед-назад, вдох-вдох. Думайте: «Откуда пахнет гарью? Снизу? Сверху?» 96 вдохов на каждое движение. По 8, 16 или 32 вдоха подряд, столько, сколько сможете сделать легко. Можно в 2 раза больше. Думайте: «Заставлю ноздри двигаться, как никогда, склеиваться в момент вдоха».

Александра Николаевна обращает внимание, что эта дыхательная гимнастика прекрасно сочетается с оздоровительным бегом, массажем, плаванием, спортивными играми, с гантелями и т.п. Но вот выполнять парадоксальную гимнастику, а параллельно другие дыхательные упражнения не следует. Особенно противопоказано сочетание этих упражнений с йогой. Они не совместимы. Что касается противопоказаний, то опасны занятия (особенно если делать глубокие наклоны) при высокой степени близорукости, глаукоме, при очень высоком артериальном давлении.

ЖЕЛАЕМ ЗДОРОВЬЯ

КУШАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

ПИРОЖНЫЕ ИЗ ТЫКВЫ Я ПЕЧЬ НАУЧИЛАСЬ, В ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ПАПЫ ЭТО МНЕ ПРИГОДИЛОСЬ

С детства я увлекаюсь выпечкой. Многому меня научила мама. А сейчас мне 17 лет, я учусь на кондитера, и теперь сама удивляю своих родителей кондитерскими новинками.

Недавно папе исполнилось 45 лет, и на его юбилей я испекла пирожные из тыквы в форме сердечек. Пирожные всем очень понравились, а мама посоветовала мне написать в вашу газету «Желаем Здоровья», которую она любит читать, и сообщить рецепт моих пирожных, потому что они не только вкусные, но и полезные. Вот как я их делаю: беру 300 г тыквы, полстакана сахара, 100 г очищенных орехов, 200 г молотых сухарей, 3 яйца и ваниль на кончике ножа. Очищаю от кожуры тыкву, нарезаю на куски и тушу в небольшом количестве воды до размягчения, затем протираю через сито. Добавляю сахар, сухари, размолотые орехи и яичные желтки. Все хорошо перемешиваю и вливаю в эту массу один взбитый в пену яичный белок.

Формочки для пирожных смазываю маслом, выкладываю в них полученную массу и запекаю в духовке. Когда вынимаю готовые пирожные, то посыпаю их сахарной пудрой, пока горячие.

Лазарева Лариса, г. Оренбург



«ШЕРБЕТ» ВИТАМИННЫЙ ПОПИВАЕМ, ЗДОРОВЬЯ И СИЛЫ СЕБЕ ПРИБАВЛЯЕМ

Рецепт напитка, который я хочу предложить читателям газеты «Желаем Здоровья», попал в нашу семью недавно, и сразу всем пришелся по вкусу. А получилось это так.

Летом у нас во флигеле жили муж и жена – азербайджанцы. Они приезжали торговать овощами и фруктами на рынке. Это были воспитанные и чистоплотные люди. Иногда они угощали нас своими национальными блюдами, иногда мы их своими. Лето было жаркое. Однажды Раисат (так звали квартирантку) принесла нам кувшин изумительно вкусного освежающего напитка под названием «Шербет». Он так понравился нам с сыном, что я взяла рецепт у Раисат и стала сама готовить напиток.

Пишу вам нормы ингредиентов для «Шербета» на один стакан: 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки апельсинового сока, 1 ч. ложка крепкого зеленого чая, 2 ч. ложки настоя мяты, мед по вкусу. Стакан со всеми составляющими заливаем доверху прохладной кипяченой водой летом и потеплее – зимой. Мало того, что напиток очень витаминный, он еще хорошо стимулирует работу кишечника. А мятный настой для «Шербета» готовится очень просто: 1 ст. ложку мяты надо залить стаканом кипятка и настоять 10-15 минут. Утоляйте жажду с удовольствием и пользой!

Грибова У. Ю., г. Белгород

МОЛОЧНО-ЧЕСНОЧНЫЙ СУП, ПОХОЖЕ, И ДЕТЯМ ПОЛЕЗЕН, И ВЗРОСЛЫМ ТОЖЕ

Я люблю готовить блюда народов мира. Они бывают не только вкусны, но и для здоровья нужны. Например, молочно-чесночный суп, приготовленный по старинному французскому рецепту, очень пригодится и детям, и взрослым (все мы знаем о пользе чеснока и молока). Суп этот приготовить несложно, достаточно взять 5-6 крупных картофелин и 5 зубков чеснока. Нарезать и то, и другое пластинками и обжарить на растительном масле. В кастрюлю налить 1 л молока, опустить туда картофель с чесноком, поставить на плиту и дать вскипеть. Потом плиту выключить, и уже без огня заправить суп двумя яичными желтками домашних яиц. Солить и перчить по вкусу. Суп надо есть горячим. А если кто боится, что от него будет пахнуть чесноком, то можно после супа пожевать корень петрушки или корень айры, и запах чеснока исчезнет. И еще (не ко столу будет сказано), этот суп – отличное средство для изгнания глистов.

Голощекина М. П., г. Саратов

ОТРУБИ, ОРЕХИ, ИЗЮМ И КУРАГА МНЕ ПОМОГАЮТ ВЫГЛЯДЕТЬ ХОРОШО ВСЕГДА

Не хочу хвастаться, но для своих 42 лет я, по отзывам подруг, друзей и сотрудников, выгляжу очень хорошо. А дело все в том, что я ежедневно, уже в течение года, ем кашу, которая благотворно действует на кости, желудочный и кишечный тракты и даже на цвет лица. Мою «кашу» я готовлю так: 2 ст. ложки отрубей завариваю крутым кипятком, добавляю 1 ч. ложку меда и по вкусу измельченные орехи, изюм, тертое яблоко и курагу. Все хорошо перемешиваю и ем несколько ложек утром натощак и вечером, перед ужином. Вот так я нашла средство, которое позволяет мне быть всегда в хорошей форме.

Ковалева А. В., г. Набережные Челны

ПИ

Вот уже два года... Дело в том, что соединились две... ное расширение... го сустава. Коле... нестерпимая. С... но результата, к... болит сильнее... году я упала, и и... перь она дефор... постоянно бесп... ет, что делать, по... Заранее благодар

Белгородс

Внуку 4 года. Ч... вые кровотечения... внезапно, иногда... заплакал или не... ся. Врачи предла... не хочется пугать... укрепить сосуды... ними средствами

Артюш

П

Дор... чита

Впервые... подписаться... по каталогу... Подписной и

Жители г. Б... Белгородс... могут по... по местно... Подписной и

Хорошая... с июля... газета «Жел... будет... 2 раза

ВНИМА... во всех

Ито

ЖЕЛАЕМ ЗДОРОВЬЯ

ПИСЬМО ПИШУ - ПОМОЩИ ПРОШУ

Вот уже два года болит левая нога. Дело в том, что именно на этой ноге соединились две болезни: варикозное расширение вен и боль коленного сустава. Колено часто пухнет, боль нестерпимая. Обращалась к врачам, но результата, как такового, нет. Нога болит сильнее. Да еще в прошлом году я упала, и именно на эту ногу. Теперь она деформировалась, колено постоянно беспокоит. Если кто знает, что делать, помогите, пожалуйста. Заранее благодарна.

Позднякова Л. Г.
Белгородская обл., с. Кустовое

Внуку 4 года. Часто бывают носовые кровотечения. Начинаются они внезапно, иногда просто от того, что заплакал или неожиданно споткнулся. Врачи предлагают прижигание, но не хочется пугать ребенка. Можно ли укрепить сосуды какими-то домашними средствами?

Артюшенко А., г. Черкесск

Вот уже 15 лет болею псориазом. За последние два года болезнь, если можно так сказать, «обострилась». Но самое для меня страшное то, что этим летом и у дочери обнаружилась эта болезнь. Девочке всего 14 лет. Зная по себе, что это такое, прихожу в ужас - все тело покрывается «бляшками».

Обращаюсь к вам с просьбой: напишите мое объявление. Очень надеюсь на вашу газету. Может, добрые люди откликнутся на мое горе. В вашу газету многие обращаются и получают помощь. Заранее большое вам спасибо. Доброго вам здоровья!

С уважением, Татьяна Ивановна

Мне 76 лет. Болею глаукомой. Сильное глазное давление. Не сбивается лекарствами. Прошу людей помочь советом. Что делать? Чем лечить? Боюсь ослепнуть. Помогите, пожалуйста.

Разводина Е. А., г. Смоленск

Помогите избавиться от храпа во сне. Раньше только отмахивался, когда жена делала замечания. Но теперь и сам просыпаюсь от собственного храпа. Это, ведь, и для здоровья плохо.

Г. Л., г. Уфа

Добрые люди! Помогите моему мужу (58 лет). Диагноз: стабильная стенокардия. ИБС. Без таблеток нитроглицерина трудно ходить. УЗИ показало нарушение функции левого желудочка. Атеросклероз аорты с явлением кальциноза створок аортального клапана. Помогите, пожалуйста. Мужу делают капельницы. Итог нулевой. Надеемся на вашу помощь.

Для Зиброва А. П., г. Воронеж

Катастрофически теряю слух. Что делать? Помогите. Не хочется в 53 года оглохнуть. Буду благодарен за любой добрый совет.

Игнатенко С. А., г. Саратов

ПОДПИШИСЬ И ВЫИГРАЙ!

Дорогие читатели!

Впервые вы можете подписаться на нашу газету по каталогу «РОСПЕЧАТЬ».

Подписной индекс **25982**

Жители г. Белгорода и Белгородской области могут подписаться по местному каталогу. Подписной индекс **50811**

Хорошая новость:
с июля 2004 г.
газета «Желаем Здоровья»
будет выходить
2 раза в месяц!

ПРИЗЫ ПОДПИСЧИКАМ!

10 призов
по 500 руб.

10 призов
по 1500 руб.

10 призов
по 3000 руб.

КАК ПОЛУЧИТЬ ПРИЗЫ?

1. Подпишитесь на 6 месяцев II полугодия 2004 г на газету сами и подлишите своих знакомых - вы сможете участвовать сразу в нескольких розыгрышах лотереи!
2. Пришлите до 30 июня 2004 г. ксерокопии подписных талонов по адресу: 308009, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11.
(Обязательно укажите номер телефона, по которому можно с Вами связаться!)

Имена победителей определит лотерея, которая будет состоять из трех розыгрышей.

1. Разыгрываются 10 призов по 500 рублей среди читателей, приславших 1, 3 или 5 ксерокопий подписных талонов.
2. Разыгрываются 10 призов по 1500 рублей среди читателей, приславших 3 или 5 ксерокопий подписных талонов.
3. Разыгрываются 10 призов по 3000 рублей среди читателей, приславших 5 ксерокопий подписных талонов (вероятно, приславших 5 ксерокопий будет немного, зато насколько возрастает возможность выигрыша!!!)

ВНИМАНИЕ! Читатели, приславшие 5 ксерокопий подписных талонов, участвуют во всех трех розыгрышах; приславшие 3 ксерокопии - в первых двух розыгрышах; приславшие 1 ксерокопию - только в одном первом розыгрыше.

Итоги лотереи будут опубликованы в июльском номере «Желаем Здоровья».

ТЫКВКА ПОМОГАЕТ - ЗДОРОВЬЯ ПРИБАВЛЯЕТ

ДЕВУШКА С СОСЕДКОЙ ВРОДЕ БЫ ОБ ОДНОМ ГОВОРИЛИ, НО СОВСЕМ РАЗНОЕ НА ОГОРОДАХ ПОСАДИЛИ

Так получилось, что наша родня оказалась живущей в разных республиках, теперь уже странах. Основная часть живет в России и Казахстане, а тетя Клава – на Украине. Ездить просто в гости стало проблемно, и мы видимся, только когда бывает очень нужно. Случилось так, что прошлой весной моя тетя Клава заболела. Она бездетная, муж умер. На семейном совете решили послать в помощь тете меня, так как я в тот момент не работала. Приехала я в тетин горо-

на ней побольше арбузов. Вышла с утра на огород, тружусь. Окликает меня с соседского огорода старушка: «Що робишь, дивчина?» «Арбузы сажаю,» – отвечаю. «Гарбузы? Це гарно. А на що?» – спрашивает она. «У тети почки больные. Надо ей потом, после больницы, много арбузов есть, а из семян можно лекарство сделать». «Так-так, – говорит бабуся, – з гарбузов гарное лечение буваєт». Слово за слово, подошла я к ней ближе и рассказываю, что если расте-

Только заметила, что и она ходит да присматривается. А потом она сказала, что я семена перепутала – хотела гарбузы посадить, а посадила кавуны, и как же я теперь лекарство делать буду? «А у меня и так рецепт из арбузных семечек,» – отвечаю. «Нет, вин из гарбузов,» – начинает нервничать старушка. Пошла она в дом, вынесла оттуда свою книгу и показывает мне рецепт. Я читаю и глазам не верю. Батюшки – светы!.. У нее в книге точно такой же рецепт, только из тыквенных семечек. И тут до меня дошло! По-украински арбуз – это кавун, а гарбуз – это тыква. Получалось, что когда я говорила об арбузах, то Терентьевна думала, что я говорю о тыквах. Вот мы с ней и посадили каждая то, о чем думала. Потому и листья на растениях были разные. Долго мы с ней смеялись над этим. И когда тетя Клава вышла из больницы, мы ей, конечно, рассказали про это недоразумение. Вскоре все на нашей улице веселились по этому поводу и прозвали меня и бабуся «важными» агрономами. Но что интересно: вроде бы разные они, арбузы и тыквы, а лечат одинаково и довольно успешно. Тетя потом писала, что запаса арбузных семечек для лечения хватило надолго, и ей удалось избавить почки от камней.

Теперь я работаю, но отпуск свой проведу только у тети. Уж очень мне понравился «цей гарный» городок и его жители.

Калюжная Елена, г. Волгоград



док, который очень похож на большое село. Оказалось, что у тети почечно-каменная болезнь. По состоянию здоровья пришлось положить ее в больницу. Навещаю я тетю в больнице, а сама думаю: «Весна, огород засаживать надо. Да и что-нибудь из лекарственных растений запасти, которые почки лечат. Тете польза будет. После больницы полезно настоями почки промывать. Надо бы найти какую-нибудь книгу по народному лечению». Пошла в центр городка, купила справочник по народным рецептам. В нем оказалось много полезных для лечения почек рецептов, но особенно был выделен, как лекарство, арбуз и его семена. Решила я на тетинем огороде соорудить бахчу и посадить

реть семена арбуза, залить их кипяченой водой и принимать до еды, то постепенно можно избавиться от почечно-каменной болезни. Старушка меня похвалила и сказала, что у нее тоже есть знахарская книга, и в ней есть от болезни почек такой же рецепт. Посадила я арбузы, и бабуся на своем огороде лунки сделала, недалеко от моей бахчи. Каждый вечер я поливала свои лунки, а Терентьевна – свои. Через две недели начали пробиваться в моих лунках ростки. На соседском огороде тоже. Хожу, смотрю на свои ростки, на бабусины и думаю: «Ну совсем разные растения. На моей рассаде листики, как кружева, а на ее – на лопух похожи». Решила я, что у бабули особый сорт арбузов.

От редакции

Растертые в теплой кипяченой воде семена арбуза (1:10) принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды при мочекаменной болезни и камнях в желчном пузыре.

При заболеваниях почек полезно пить по 0,5–1 стакану в день свежего сока из мякоти плодов тыквы обыкновенной и чай из семечек тыквы.

При выборе народного средства учитывайте индивидуальные особенности организма. Не забывайте советоваться с лечащим врачом.

Учредитель: ООО «СОВА»

Адрес редакции: г. Белгород, ул. Фрунзе, 50, к. 51,

т. (0722) 35 35-71 Отдел распространения: т. (0722) 33-18-33

Редактор Осипов В. В.

Цена свободная

Адрес для писем: 308009,
г. Белгород, Почтамт, а/я 11,
газета «Желаем Здоровья».

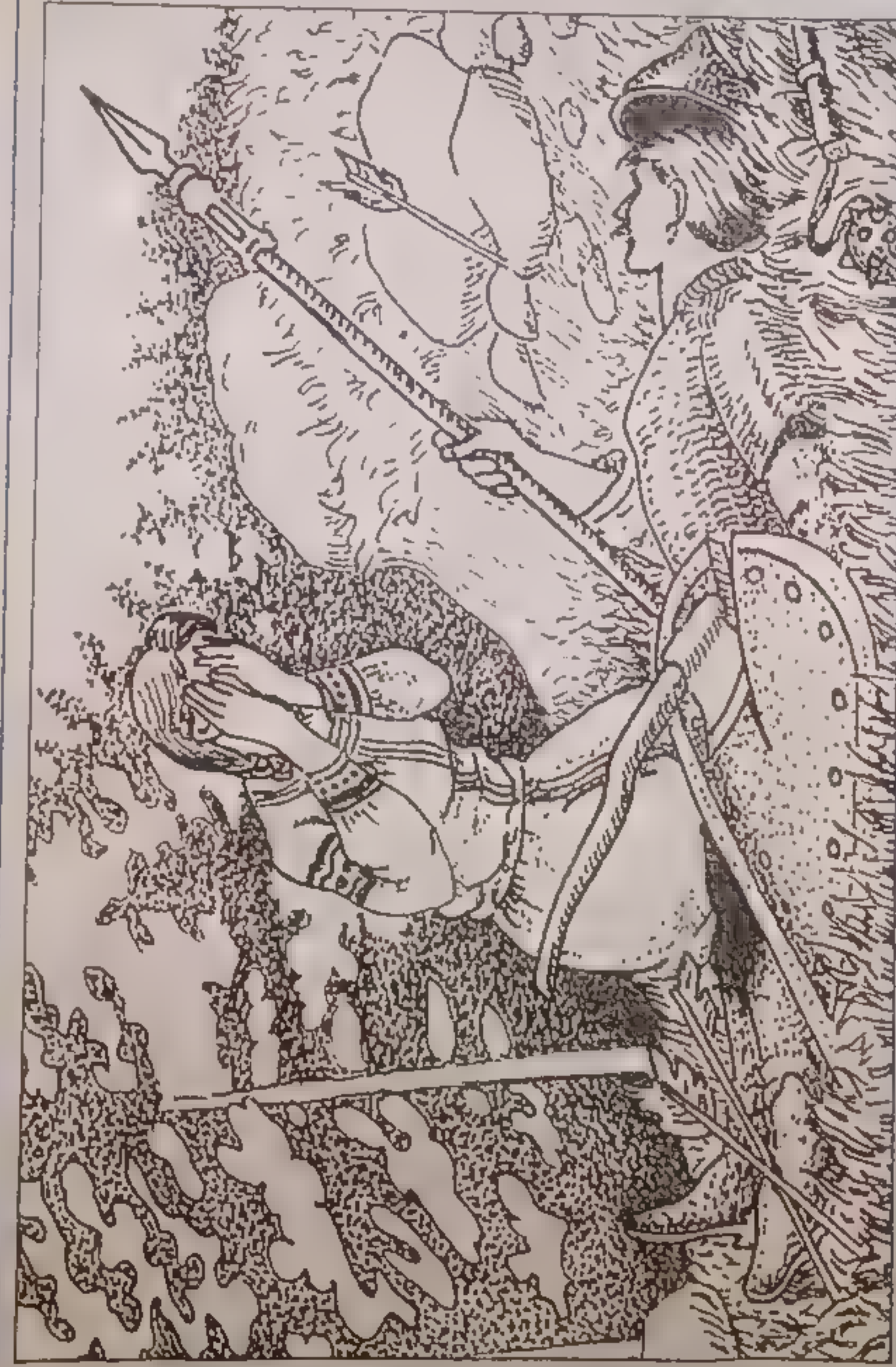
Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Св-во ПИ № 77-14056 от 20.12.02
Отпечатана в областной типографии офсетным способом (ул. Б. Хмельницкого, 111-а)
Тираж 31000 экз. Заказ № 2485
Сдано в печать 18.03.04

Желаем Здоровья

Советы по лечению
и оздоровлению

№ 14 (25), октябрь-ноябрь 2004 г.

Выходит 2 раза в месяц



ТАКИЕ РАЗНЫЕ СЛЁЗЫ...

На Руси их сравнивали с жемчугом, находили, что они похожи на камешки бирюзы, а в старинных песнях называли алмазной россыпью. Слёзы радости, слёзы умиления, слёзы сострадания, обиды и жалости. Сколько разных оттенков чувств несут эти прозрачные солёные капли!

СЛЁЗЫ – «ЖИВАЯ ВОДА»

У наших предков – древних славян – существовал любопытный обычай: замужние женщины собирали свои слёзы в специальные сосуды, а потом смешивали их с розовой водой и применяли для лечения ран. Кстати, так же поступали и женщины Византии и Персии, которые издавна заметили, что слёзы обладают удивительной способностью врачевать раненых воинов. Секрет в том, что в слёзной жидкости находится антимикробный белок лизоцим, который с успехом обезвреживает бактерии и не даёт им вызывать опасные инфекции. Поэтому-то в сказках слезам приписывается сила «живой» воды: проплакав три дня и три ночи над погибшим возлюбленным, красавица самым волшебным образом возвращала его из царства мёртвых. Наверное, от этого мифа идёт традиция приглашать к смертному одру специальных плакальщиц – женщин, профессионально скорбящих о покойнике.

Продолжение на стр. 5

ЧИТАЙТЕ

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Как понимать
поведение детей **стр. 2**

Золотой ус – комнатное
растение, в лечебных
целях ему нашли
применение **стр. 3**

Если зрение сильно
ухудшается, настойка
лимонника поможет
с этим справиться **стр. 6**

Лечим желудок **стр. 11**

Чтобы долго жить,
надо в меру есть и пить **стр. 12**

Вкус пищи
и наше здоровье **стр. 16**

11498

(Каталог российской
прессы «Почта России»)

50811

(Местный каталог
для жителей г. Белгорода
и Белгородской области)

СЧАСТЬЕ НА СВЕТЕ - ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ

Глядя на детей, мы часто удивляемся, почему они ТАК поступают. Объяснить некоторые странности детского поведения попытались психологи.

КАК ПОНИМАТЬ ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ

Почему малыши размазывают еду по тарелке

Дети размазывают кашу по тарелке вовсе не из шалости: таким образом они приобретают осязательный опыт. У городских детей мало возможности поплухаться в воде, повозиться в грязи, а им подобные ощущения необходимы. За столом они восполняют этот недостаток.

Почему дети любят шлепать по лужам

Вода, брызги, солнце в капельках, журчание ручья... Шлёпая по лужам, малыши получают огромное удовольствие, а это в свою очередь, питает ум, развивает эмоции. Чем больше таких возбуждающих моментов в жизни ребёнка, тем лучше он развивается.

Почему маленькие дети с правом кидаются на пол

Малыши не знают другого способа настоять на своём, кроме крика, топота, катания по полу... Они ещё не умеют словами или другим рациональным способом справиться с приступом гнева; им только предстоит научиться подчиняться словам «нет» или «нельзя». Родителям следует переждать «взрыв», поднять ребёнка с пола и... не уступать ему.



Почему детям необходимо кричать

Во-первых, это рефлекс. Криком малыш подаёт сигнал: мне нужна еда и ваше внимание. Повзрослев, дети начинают понимать: крик привлекает внимание мамы или папы, так можно заставить их побыть рядом с собой. Но постоянно громкая речь ребёнка может быть следствием того, что он плохо слышит. В этом случае надо обязательно проверить слух. И ещё одна причина «громкого» поведения: дети кричат от радости и переполняющего их веселья.

Почему дети перебивают разговор взрослых

Если детям приспичило что-то сделать, они осуществляют это немедленно, и если хотят высказаться, перебивают чужую речь. А некоторые просто не знают правил общей беседы. К сожалению, всё более редкими становятся совместные семейные обеды или ужины, где можно научиться говорить не только самому, но и слушать других. У родителей не всегда хватает духу остановить свое чадо.

Почему дети не умеют спокойно сидеть

«Сиди спокойно», - часто слышим мы обращенные к малышу слова мамы. Но, оказывается, мама не права. Дети постоянно изучают окружающее пространство. В их стремлении всё время двигаться выражается желание в разных ситуациях испытать свои возможности. Нужно радоваться, если ребёнок подвижен и любознателен, значит он здоров. Исключение составляют гиперактивные дети, не умеющие сосредоточиться.

Почему дети перед тем, как лечь спать, устраивают настоящий спектакль

Лечь спать - значит расстаться с родителями и остаться в одиночестве, следовательно, этот момент надо оттянуть. Чаще дети капризничают перед сном в тех семьях, в которых нет сложившихся ритуалов отхода ко сну, и у ребёнка отсутствует твердая последовательность действий. (Пример ритуала: выпить на ночь молоко, почистить зубы, надеть пижаму и отправиться с мамой в детскую). А может быть, малыш просто не хочет расставаться с отцом, которого весь день не было дома.

Почему дети любят разбрасывать игрушки

Во-первых, так они постигают движение, изменение положения предметов в пространстве. Во-вторых, таким образом, они вступают в контакт с мамой или папой, ведь большинство родителей брошенные игрушки тотчас поднимают. В-третьих, ребёнок делает открытие: все, что он бросает, непременно возвращается, и ему хочется ещё и ещё раз это проверить.

Почему дети любят по несколько раз слушать одну и ту же сказку

На ребёнка постоянно обрушиваются новые впечатления. А слушать знакомую сказку или историю - хороший отдых и расслабление, это как встреча с другом.

Ребёнок наслаждается ритуалом чтения вслух и тем, что родители посвящают ему своё время. Кроме того, дети не всегда с первого раза могут понять все детали сказки, каждый раз они открывают что-то новое.

Американский психолог Росс Кэмпбел советует всем мамам и папам:

— Чтобы найти общий язык с детьми, почаще смотрите детям в глаза. Пусть ваш взгляд будет открытым и любящим.

— Для ребёнка также важен физический контакт. Не обязательно целовать или обнимать его - достаточно дотронуться до его руки, взъерошить волосы - ваши прикосновения делают его уверенней в себе. Особенно важен такой контакт, когда ребёнок болен, устал, когда ему грустно.

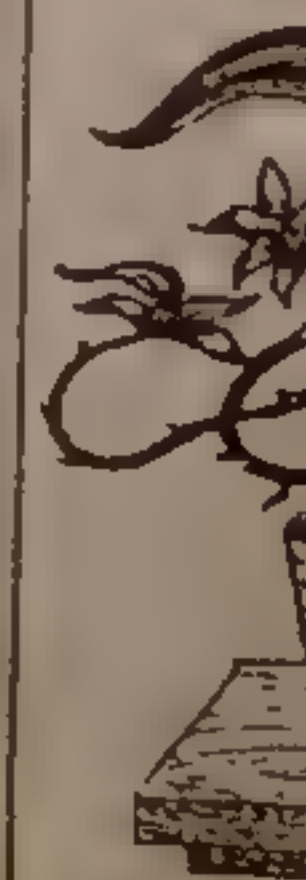
— Важно не количество времени, проведенного с ребёнком, а качество общения. Надо уметь вдуматься в то, что ребёнок хочет, вслушаться в его слова.

30

«Золотые»
болезни



вам из
звание
дальней
вой вол
зывают
как вне
дую куку
120 см.
ваает ли
состоящ
цах кото
товая ро
ние эти
ную част
ниже ро
образов
ретаает ц
лианопо
не мене
ков» кор



организм
жижает
хов у аст
приводи
ладает в
болезни

ДОБРЫЙ СОВЕТ ОТ РАЗНЫХ БЕД

ЗОЛОТОЙ УС

КОМНАТНОЕ РАСТЕНИЕ
В ЛЕЧЕБНЫХ ЦЕЛЯХ ЕМУ НАШЛИ ПРИМЕНЕНИЕ



Здравствуй, уважаемая редакция газеты «Желаем Здоровья»! Я ваш подписчик. Хочу побольше узнать о комнатном растении «Золотой ус»: какими целебными свойствами он обладает, при каких заболеваниях можно им лечиться. Напишите, пожалуйста, рецепт приготовления лекарства из него.

С уважением, Иван Карпович Гречко
308600, г. Белгород, Театральный проезд, д. 3, кв. 42



Если вы ничего не слышали о золотом усе, то, возможно, вам известно другое народное название этого комнатного растения – дальневосточный ус, японский ус, живой волос, домашний женьшень. Называют его ещё и «кукурузкой», так как внешне растение похоже на молодую кукурузу и в высоту достигает 70-120 см. В зрелом возрасте выбрасывает лианоподобные отростки – усы, состоящие из «суставчиков», на концах которых формируется новая листовая розетка. Размножается растение этими же розетками. Верхушечную часть срезают на два «суставчика» ниже розетки и ставят её в воду для образования корней. Растение приобретает целебные свойства, когда на лианоподобных отростках образуется не менее 9 полноценных «суставчиков» коричнево-фиолетового цвета.

СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ПРИМЕНЕНИЯ

Сахарный диабет, панкреатит, воспаление желудочно-кишечного тракта: один лист размером не менее 20 см измельчить и залить в стеклянной банке 1 литром кипятка, укутать, настаивать сутки, принимать по 50 г в теплом виде за 40 минут до еды 3-4 раза в день. Большое значение в лечении сахарного диабета имеет строгое соблюдение диеты: исключаются углеводы, но не допускается уменьшение количества белков.

Уже во время первого курса лечения у всех больных отмечается значительное улучшение общего самочувствия, повышение трудоспособности, исчезает или уменьшается жажда, сухость во рту.

Настой этот оздоравливает организм, выводит шлаки, мелкие камни

и песок из почек и мочевого пузыря, у многих улучшается зрение. Настой золотого уса можно применять как профилактическое средство всю жизнь.

Бронхиальная астма: 35-50 «суставчиков» лианоподобных отростков измельчить, настоять в 1,5 литрах водки 9 дней в тёмном месте. Настойка приобретает сиреневатый цвет. Принимать по 1 десертной ложке обязательно за 40 минут до еды 3 раза в день. Ни в коем случае не запивать и не заедать! Это рецепт В.Н. Огаркова.

В начальный период лечения у больного могут усилиться симптомы болезни. Это быстро пройдёт. Зато появится прилив сил, хороший сон и аппетит.

Дополнительно приготовьте **второй состав:** в 0,5 л мёда выжать сок шести лимонов, очистить и измельчить в чесночнице 5 головок чеснока. Все полученные компоненты перемешать в стеклянной банке и поставить на 7 дней в тёмное место. Полученное лекарство принимать 1 раз в день в 15-16 часов по 4 ч. ложки с интервалом между приёмами каждой ложки в 10 минут. Принимать ежедневно в течение месяца (дни не пропускать!). Этот рецепт хорош при лечении онемения конечностей, закупорки вен (тромбофлебита), полиартрита, язвы желудка, ОРЗ.

Существуют также длительные и комплексные методики лечения настоем из золотого уса лейкоза, послеоперационных спаек, полипов, фибром и миом, кист яичников. Специальным масляным бальзамом на основе спиртовой вытяжки золотого уса лечат рак.

Целебным соком налитое всё растение. Можно просто жевать на ночь и утром перед едой «суставчик» или даже кусочек от ствола золотого уса. Сок глотать, а жмых выплевывать. Это помогает при язве, больном желудке и кишечнике.

357560, Ставропольский край,
г. Пятигорск, пос. Горячеводский,
ул. Ленина, 24,
Безверхний Николай Михайлович



Латинское название растения – дихоризандра Микан, ботаническое – Калиссия душистая. Но стоит сразу оговориться, ни в одном справочнике по лекарственным растениям таких названий нет. А известность растение получило благодаря народному целителю-гомеопату из Воронежа Владимиру Николаевичу Огаркову, который о золотом усе говорит следующее: «Дихоризандра обладает высокими лечебными свойствами. Это лучшее растение для лечения хронического панкреатита. Оно также хорошо подавляет патогенную микрофлору, снимает боли, восстанавливает функцию поджелудочной железы, селезёнки, коры надпочечников. Снимает воспаление желчного пузыря и желчных путей, желудка, тонкого кишечника. Нормализует кислотно-щелочной баланс ЖКТ, выводит шлаки из организма, обладает высокими иммуностимулирующими свойствами. Разжижает мокроту, снижает гиперсекрецию и отек слизистой оболочки бронхов у астматиков, что резко улучшает общее состояние больных и часто приводит к полному излечению от бронхиальной астмы. Сок растения обладает высокими ранозаживляющими свойствами, хорошо лечит кожные болезни: лишай, язвы.

СИЛА ИЩЕЛЯЮЩЕГО СЛОВА

ЗАГОВОР ПРИ УБЫВАЮЩЕЙ ЛУНЕ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ ПОМОГ СОГНАТЬ МНЕ

Ваша страничка заговоров называется «Сила исцеляющего слова», поэтому хочу поведать вам, как эту силу я испытала однажды на себе.

Одно время я стала резкоправляться. Если раньше мне достаточно было поест чуть-чуть и быть сытой, то теперь кушать я стала всё подряд и в гораздо больших количествах.

Сначала я отшучивалась, что на меня «жрунчик» напал. Но когда одежда стала тесной во второй раз за полгода, мне уже стало не до шуток. Я совсем не собиралась всю оставшуюся жизнь таскать лишние килограммы.

Я знаю кое-какие заговоры и решила заговорить себя от ожирения. Дождалась убывающую луну и наговорила на воду:

Водяная девица, морская царица, ты силой своей огонь побеждаешь, крестишь людей и омываешь. Крестился в тебе и Иисус Христос. Победи своей силой великий глад, чтоб он меня не терзал, разума меня не лишал. Батюшка Иисус Христос, сними, вынь из меня страсть по еде. Чтоб не думалось, не хотелось. Как старец Фалафий не ел, не пил, а молитвами жил, так и ты, Господи, укрепи меня на мой пост. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа, ныне и присно, и во веки веков. Аминь.

Заговорённую воду пила по 7 глотков утром, днём и вечером на убывающую луну 7 дней подряд. Аппетит мой ненасытный успокоился, а полнота сама собой ушла.

Может быть мой опыт пригодится Л.З. из г. Старый Оскол, которая писала в № 13 за 2004 г.

В.Г., г. Белгород

НА МОЛОДОЙ МЕСЯЦ ЗАГОВОР ЧИТАЛА — ОТ ЗАИКАНИЯ ДОЧКУ ИЗБАВЛЯЛА

Хочу рассказать, как добрые люди научили меня заговору от заикания. Дочка моя с раннего детства не сильно, но заикалась. Особенно заметно было это, если она начинала волноваться.

Ей было 6 лет, когда мы поехали на лето к друзьям на дачу. Дачный посёлок находился недалеко от деревни. Каждое утро мы с дочкой Наташей ходили туда покупать молоко. Женщина, у которой мы брали мо-



локо, заметила, что девочка заикается и научила меня, как её вылечить. Как раз в небе родился молодой месяц, что было очень хорошо для нашего заговора. Двенадцать раз (всего двенадцать вечеров) я читала над Наташей под молодым месяцем заговор от заикания:

Идёт по лесу старичок-лесовичок, идёт не спотыкается, раба Божья (имя) не заикается, говорить не устаёт, на радость нам, на горе врагам. Говори, не заикайся, на словах не спотыкайся, как старичок-лесовичок не заикается, не спотыкается. Аминь.

Постепенно Наташина речь становилась плавнее. В дни лечения из дома нельзя давать ни хлеба, ни денег, вообще ничего. Так положено. Когда осенью мы вернулись домой, в город, все, кто слышал мою Наташу, удивлялись и радовались за неё. К тому времени речь её уже исправилась.

Фролова В.Н., г. Астрахань

ДВЕНАДЦАТЬ РАЗ ПОДРУГА ЗАГОВОР СКАЗАЛА, И ТЕПЛОВАЯ КРАПИВНИЦА У НЕЁ ПРОПАЛА

Моя подруга работает в пекарне. От жары у неё бывает тепловая крапивница. Но она научилась с ней справляться при помощи заговора и целебного настоя, который готовит так: смешивает по 100 г фиалки трёхцветной, череды и подмаренника настоящего. С вечера в термос кладёт 3 ст. ложки сбора и заливает 3 стаканами кипятка. Утром процеживает и 2 стакана настоя выпивает в течение дня, а 3-й стакан она использует для компрессов на больные места.

Но утром на уже готовый настой перед употреблением следует прочитать 12 раз заговор:

Как ты, харчок травяной, исчезнешь при солнце, так чтоб крапивница исчезла с моего тела. Во имя Отца и Сына, и Святого Духа. Аминь.

Федорцова Галина, г. Воронеж

ВНИМАНИЕ! ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ ЖЕЛАЕМОГО РЕЗУЛЬТАТА, ЧАЩЕ ВСЕГО ХВАТАЕТ ПРОЧИТАТЬ ЗАГОВОР ТРИ РАЗА ПО ТРИ, Т.Е. ДЕВЯТЬ РАЗ. В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ НУЖНО ПОВТОРИТЬ ЛЕЧЕНИЕ ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ. ЗАГОВОРИТЬ МОЖНО ТОЛЬКО КРЕЩЕНОГО ЧЕЛОВЕКА. НЕКРЕЩЕНОМУ ЗАГОВОРЫ ВРЯД ЛИ ПОМОГУТ.

ЗНАНИЙ МНОГО - ЗДОРОВЬЮ ПОДМОГА

Продолжение. Начало на стр. 1

Детская слеза не выкатится зря

Еще не научившись говорить, ребёнок в совершенстве владеет другим языком, который удается понимать лишь заботливой маме. «Уа-уа», — раздаётся на столь разный манер и означает порой прямо противоположное: «Хочу есть!», «Мне пора спать», «Возьми меня на ручки!», «Зубик режется и мне больно!». Правда, груднички плачут почти без слёз. Слёзные железы функционируют с самого рождения, но слезы они вырабатывают немного, и хватает её только для увлажнения глаз и защиты их от инфекции.

Становясь старше, ребёнок плачет уже настоящими слезами, с помощью которых снимается эмоциональное напряжение.

Поплачьте — легче станет

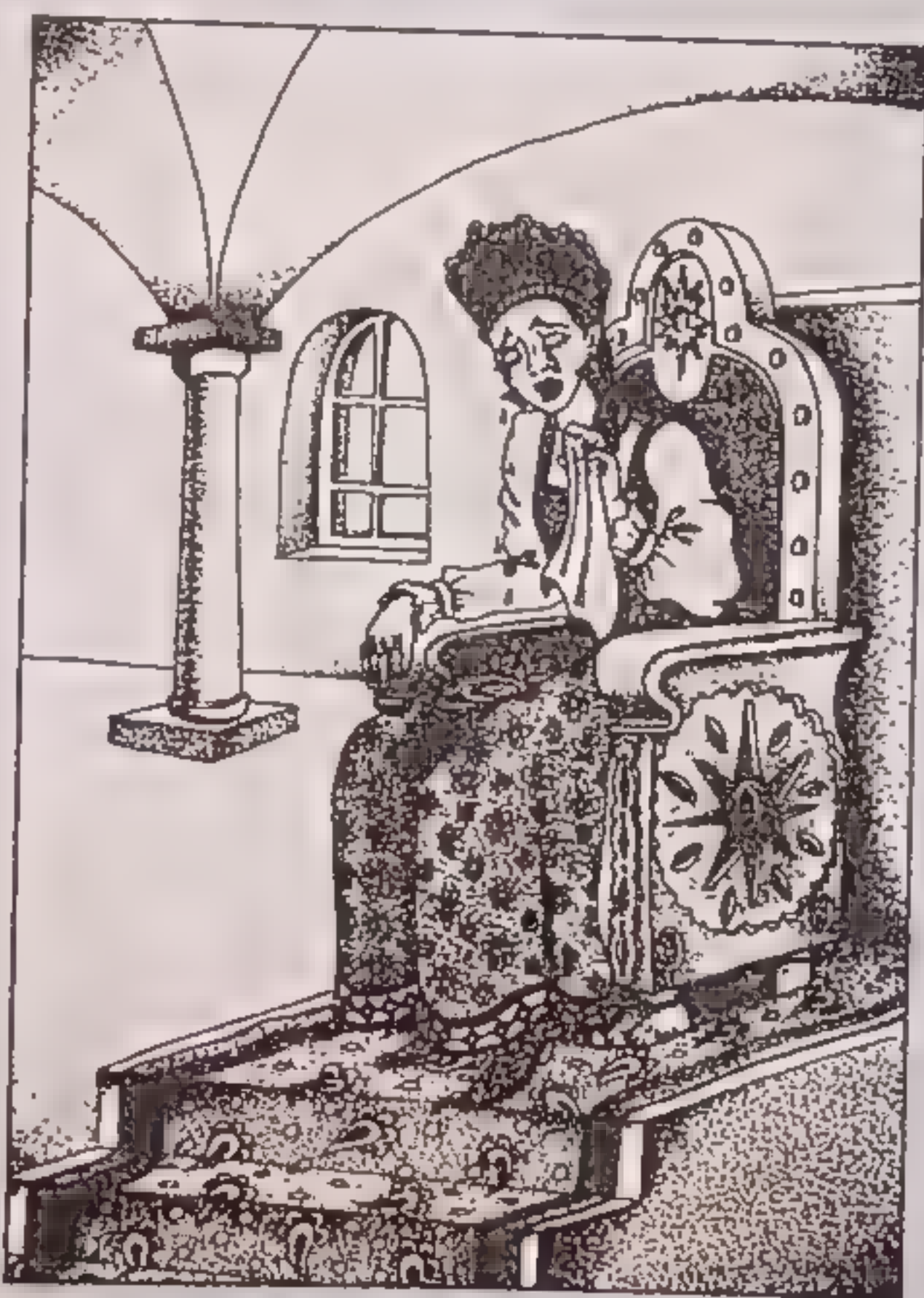
Учёные установили, что облегчение приносят не рыдания и всхлипы как эмоциональная разрядка, а химический состав слёз: они содержат гормоны стресса, выделяемые мозгом в момент всплеска эмоций. Слёзная жидкость удаляет из организма вещества, образующиеся при нервном перенапряжении. Выплакавшись, человек чувствует себя спокойнее и даже бодрее.

Скупая мужская слеза

Известно, что по поводу и без него 2-3 раза в месяц плачут 74% женщин и 20% мужчин, правда, последние никогда не признаются в этой слабости. От боли плачут 36% женщин и 25% мужчин. От любви и связанных с ней переживаний — 41% женщин и 22% мужчин. Почему дамы охотнее пускают слезу? Оказывается дело не в женственности или мужественности, а в биохимических особенностях. Слабый пол слезливее из-за содержащегося в крови гормона пролактина, который отвечает не только за обилие слёз, но и за выработку молока во время кормления грудью. Мужчинам «скупому пускать слезу» помогает гормон тестостерон, который мешает накоплению слёзной жидкости.

Фабрика слёз

Слёзы играют жизненно важную роль, смачивая глазное яблоко и очищая его от раздражающих веществ. В слезах содержится кислород и питательные вещества для роговой оболочки глаза, не имеющей собственного кровоснабжения. Мигая, человек, как и все сухопутные животные, смачивает поверхность глазного яблока, иначе оно высохнет и потеряет способность видеть. Получается, что глаз «плачет» постоянно. Чтобы произвести такое количество жидкости, слёзные фабрики работают круглосуточно. Но эта влага не скапливается в слёзных железах, а стекает в полость носа через носослёзный канал. Потому-то, плача от души, приходится шмыгать носом.



Два бездонных океана

Солёность самых горьких слёз — от боли и отчаяния — составляет всего 9% от солёности океанской воды. «Ненстоящие» слёзы, которые навораиваются на глаза, когда мы чистим лук, пьём слишком горячий чай или вычищаем из глаза соринку, ещё более пресные.

Слеза моя светла

Некоторые особо чувствительные натуры признаются, что порой стесняются смотреть фильм в компании, слушать музыку в концертном зале,

боясь показаться излишне сентиментальными — слёз проливается столько, что в пору в кинотеатр или филармонию простыню с собой тащить. Рыдать от увиденного, прочитанного, услышанного свойственно 71% женщин и — с трудом веришь результатам немецкого опроса! — 40% мужчин. Забавно, но эти, так называемые, светлые слёзы проливаются гораздо чаще, чем горькие — от печальных событий реальной жизни. Эти слёзы смягчают действие адреналина, количество которого при возбуждении резко повышается. Точно так же объясняются и слёзы, которые непреодолимо льются от безудержного смеха.

Сухие глаза

При отсутствии слёз глазам угрожает сухость, они краснеют и воспаляются. На роговице даже могут появиться болезненные царапины. Иногда нехватка слёз обусловлена необычным эффектом от действия некоторых лекарств — антигистамина и антидепрессантов. Выделение слёз уменьшается и с возрастом — 20% людей старше 55 лет страдают от глазной сухости. Весьма ощутимы неудобства и у тех, кто засиживается за полуночным бдением у компьютера. Они жалуются на «сухую» резь в глазах.

В аптеках, правда, продаются капли и мази, содержащие искусственные полимеры, увлажняющие поверхность глаз, но полноценно заменить слёзы они не могут, потому что не справляются с другими функциями слёз, например, не содержат кислород и вещества для питания глаз.

Аллергия у плаксы

Почему от слёз глаза краснеют и напухают? Это опять же связано с химическим составом слёз, вызывающим аллергию. Но беда поправимая: чтобы снять припухлость, надо наложить на глаза компресс из холодной воды.

Делать это рекомендуется стоя или сидя: когда человек лежит, кровь приливает к голове, и глаза могут опухнуть еще больше.

ДОБРЫЙ СОВЕТ ОТ РАЗНЫХ БЕД

БОЛЬШИМИ ПАЛЬЦАМИ В УШАХ НАДАВИТЕ, И БЕЗ ЛЕКАРСТВ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ УДАЛИТЕ

Мы сидели на лавочке в погожий денёк и беседовали с одной пожилой дамой. Но в нашем возрасте все разговоры переходят на болезни, она пожаловалась, что последние десять лет ей не давали покоя головные боли — она пила таблетки, прикладывала капустный лист и т.д.

А потом люди научили её совсем простому способу избавиться от головной боли: вставить в уши большие пальцы рук и мягко нажимать на козелки ушей вперёд и немного вверх, к глазам. Надавить — отпустить, и так 3 раза с промежутками в 1-2 минуты. Делать это следует не спеша, плавно. Головная боль проходит, снижается давление, если оно повышено.

Устинова О.Л., г. Кострома

ХЛЕБ С АЛОЭ И КОЗЬЕ МОЛОКО ВЫРУЧАЮТ — ОТ АБСЦЕССА ЛЕГКИХ ОНИ ИЗБАВЛЯЮТ

Расскажу, как моя тётя Ира лечилась от абсцесса лёгких. Тётя Ира — южанка, и до замужества жила в Ставрополе. Потом муж увез тётю Иру на свою родину, в Сибирь. Там она заболела абсцессом лёгких, долго лечилась в больнице.

Но в конце концов они перебрались обратно в Ставрополь. И уже здесь одна женщина посоветовала укрепить лёгкие обычным алоэ, высушенные и измельчённые листья которого следовало употреблять как приправу к блюдам. И действительно советовала выпивать в день не менее 2-х стаканов свежего козьего молока или кумыса. Моя тётя всё лето пила козье молоко и ела хлеб, посыпанный порошком алоэ. Рентген показал, что от абсцесса лёгких остался лишь тоненький шрамик.

Луговская О., г. Ставрополь

ЧАЙНЫЙ ГРИБ И ОЛИВКОВОЕ МАСЛО КОЖУ РУК ПИТАЮТ ПРЕКРАСНО

После сезонных работ на даче, несмотря на перчатки, руки у меня становятся шершавыми. Спасая кожу рук весьма несложным способом, не занимающим много времени.



Беру немного настоя чайного гриба, который живёт у меня в банке на кухонном окне, и смешиваю с таким же количеством оливкового масла. Наливаю смесь в бутылочку и храню в холодильнике.

После каждого мытья рук капаю на них немного смеси и хорошенько втираю в кожу. Перед сном я проделываю с руками то же самое, но, чтобы не испачкать постельное бельё, надеваю тонкие хлопчатобумажные перчатки.

Смесь эта хороша и как крем для тела. Кожа становится прямо бархатной.

Литвиненко Г.Р., г. Донецк

ЕСЛИ ЗРЕНИЕ СИЛЬНО УХУДШАЕТСЯ, НАСТОЙКА ЛИМОННИКА ПОМОЖЕТ С ЭТИМ СПРАВИТЬСЯ

Мой отец работает токарем на сверхточном станке много лет. Из-за постоянного напряжения у него стало падать зрение. Выписали очки, но в них уставали глаза и было неудобно работать, очки запотевали, и приходилось их часто снимать.

Один пожилой сотрудник посоветовал отцу попить настойку из плодов лимонника, чтобы улучшить зрение, и принёс ему уже готовую настойку в бутылочке. Он предупредил отца, что средство это сильное и принимать его надо с перерывами. Отец так и делал: 2 недели пил настойку очень аккуратно 2 раза в день по 20-30 капель за 15-20 минут до еды. Потом делал перерыв на неделю и снова принимал настойку. Месяца через два зрение поправилось настолько, что отец смог обходиться без очков.

Человек, который дал отцу настойку лимонника, уехал, и мы так и не узнали рецепт приготовления этой настойки. Может быть ещё кто-то готовит её дома, напишите, пожалуйста, в газету, как это делать.

Кропотова Жанна, г. Смоленск

От редакции

РЕЦЕПТ НАСТОЙКИ ЛИМОННИКА. 100 г сухих плодов лимонника залить 0,5 л 70-градусного спирта, настоять 10 дней, периодически встряхивая.

Эта настойка рекомендуется также при климаксе у женщин и мужчинам после 40 лет для снятия нервного напряжения, раздражительности, плохого расположения духа, при вечерних и ночных сердцебиениях, боли в области груди.

ОСЛАБ ПОДД ШАЛФ И КУКУ

С возрастом мышцы становятся слабыми. После зимы, за год питания, укрепитесь, кукурузные фей, спор всех растений вечера зал сбора трем ром проце ёма и пить

Когда за пятком, ср дайте полм травы не «Желаю з

КИТА ТАКОЙ ТУБЕР

Сейчас что много лёзом. На От его жен ветовали к туберкулёз невно вме ному порц

В первые 30 г чеснок го-полтор увеличиват её до 90 г. У но в нескол щий месяц цию, чтобы мя лечения спину и груд ка, смешан тельным ма

Дозу че домашних ми. Старые пейки точн 5 копеек —

ДОБРЫЙ СОВЕТ ОТ РАЗНЫХ БЕД

В СТАРОСТИ ОСЛАБЛЕННЫЕ МЫШЦЫ ПОДДЕРЖАТ ЛЬНЯНКА, ШАЛФЕЙ, СПОРЫШ, АИР И КУКУРУЗНЫЕ РЫЛЬЦА

С возрастом у пожилых людей мышцы становятся дряблыми, слабыми. После 50 лет желательно 2 раза в год пить настой из сбора растений, укрепляющих мышечную ткань: кукурузные рыльца, льнянка, шалфей, спорыш, корень аира. Взять всех растений по 100 г, смешать. С вечера залить в термосе 3 ст. ложки сбора тремя стаканами кипятка. Утром процедить, разделить на 4 приёма и пить за 1 час до еды.

Когда зальёте сбор в термосе кипятком, сразу его не закрывайте, а дайте полминуты «подышать», чтобы травы не «задохнулись».

Желаю здоровья.

Парфёнова В.И., г. Курск

КИТАЙСКИЙ МЕТОД ТАКОЙ МНЕ ЗНАКОМ — ТУБЕРКУЛЁЗ ЛЕЧИТСЯ ЧЕСНОКОМ

Сейчас пишут и говорят о том, что много людей болеют туберкулёзом. Наш сосед тоже заболел. От его жены знаем, что ему посоветовали китайский метод лечения туберкулёза. Для этого надо ежедневно вместе с едой давать больному порцию чеснока.

В первый день он должен съесть 30 г чеснока, потом в течение одного-полутора месяцев постепенно увеличивать дозу чеснока, доведя её до 90 г. Употреблять чеснок можно в несколько приёмов. А следующий месяц-полтора снижать порцию, чтобы вернуться к 30 г. Во время лечения через день растирать спину и грудь соком свежего чеснока, смешанного пополам с растительным маслом.

Дозу чеснока отвешивать на домашних весах удобно копейками. Старые доперестроечные копейки точные: 1 копейка — 1 г, 5 копеек — 5 г.

Липухина К.С.,
г. Южно-Сахалинск

БЫТЬ БЫ ДЕДУШКЕ БЕЗ НОГ, ЕСЛИ БЫ ДРУГ ЕМУ НЕ ПОМОГ

С нашим дедушкой в прошлом году произошло несчастье. У него так заболели стопы ног, что он не мог ходить, ночами не спал от боли. Отвезли его в больницу. Там дедушку обследовали и сказали, что у него атеросклероз нижних конечностей (энтертериит), и что если серьёзно не лечить, то при таком заболевании иногда приходится ампутировать ноги.

Мы все собрались у деда в палате, чтобы его подбодрить, но он заявил, что тут оставаться не собирается, а будет лечиться по-своему и потребовал забрать его из больницы. Дома он вызвал к себе друга, Ивана Николаевича, который много знает о целебных травах. Он стал лечить дедушкины ноги ваннами из травы сушеницы.

Иван Николаевич брал 150 г сушеницы и полчаса запаривал в 3-х литрах кипятка, накрыв крышкой. Затем остуживал настой до 37-40°C и переливал в тазик. Дедушка принимал «ванну» для ног каждый день по 30 минут, а то и больше. Ванны пришлось делать почти 2 месяца, но старания даром не прошли. Дедушка выздоровел и сохранил свои ноги, и был очень благодарен своему другу.

Григорьев Б., г. Саратов



В ОТВАР КАЛИНЫ ДОБАВЬТЕ МЁД — ВАША ПРОСТУДА БЫСТРО ПРОЙДЁТ

Мой сын живёт и работает в Петербурге. Там он женился. Алёна, как и сын, инженер-программист. Долго мы с мужем ждали их в гости, но они были заняты на работе. Наконец, они смогли приехать на недельку.

Невестка нам понравилась. Она оказалась милым и добрым человеком. Но вот беда — в дороге её просквозило, и приехала она к нам с начинающейся простудой.

Я заметила её состояние, и, уложив её в постель, быстренько взяла 1 стакан ягод калины, залила 1 л кипятка, 15 минут проварила на слабом огне. Отвар процедила, калину отжала и удалила жмых. Долила отвар калины кипячёной водой до 1 литра и вмешала в него 2 ст. ложки мёда. Через каждый час я давала Алёне этот напиток по 1/2 стакана. Когда отвар калины с мёдом закончился, закончилась и простуда.

На следующий день Алёна была здорова, и всю неделю мы провели очень хорошо. Когда молодые собрались уезжать, я дала Алёне банку мёда и банку калины, напомнив, как быстро снимать первые же симптомы простуды. Средство нами проверенное и вкусное.

Щербина Т.Я., г. Орел

ПОМОГЛО МНЕ, ПОМОЖЕТ И ВАМ

СТАРИК ПОСОВЕТОВАЛ КАКИЕ ТРАВЫ НАСТОЯТЬ, ЧТОБЫ БОЛИ В ПОЧКАХ Я МОГ УНЯТЬ

Мне 48 лет. Работаю дворником. В любое время года я на улице. Конечно, простуживаюсь. В результате сильно заболели почки и была мочекаменная болезнь. Раньше поддерживал здоровье лекарствами. Но вот уже полгода, как от лекарств я отказался, потому что помогать они мне перестали.

Лечусь теперь народными средствами: целебными травами. Один дедушка посоветовал мне целебный сбор. Он однажды увидел, как я корчился от боли, пожалел меня и принёс рецепт. Сначала я не поверил, что травы могут помочь там, где аптечные лекарства не действуют, но старик буквально заставил меня найти все нужные травы и приготовить лекарство. Когда я все же приготовил настой и стал его пить, то почувствовал себя так, словно заново родился. Боли в почках перестали меня беспокоить, и камни незаметно растворились. Чтобы снова не заболеть, пью этот сбор осенью и зимой.

Сообщаю вам рецепт — людей, работающих на улице, много, может кому пригодится. Листья толокнянки, кукурузные рыльца, корень солодки, листья берёзы, корневища пырея — все взять по весу одинаково. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом холодной воды, настоять 6 часов, довести до кипения и варить в закрытой посуде на слабом огне 15 минут, охладить, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды. Курс — 21 день.

Липухин Г.И., г. Ульяновск



ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС МОЖНО ОСТАНОВИТЬ, ЕСЛИ НАСТОЕМ ИЗ ОБЛЕПИХИ ИХ УКРЕПИТЬ

Лет десять назад нам с мужем попала большая газетная статья о пользе облепихи. Писали, что с её помощью можно вылечить уйму болезней. В тот же год мы купили саженцы облепихи и посадили их на даче. Со временем облепиха разрослась и стала давать хороший урожай ягод, из которых я делала варенье и компоты. Но употребляли эти заготовки только я и дети. Мужу не понравились в облепихе мелкие семена.

Только жизнь распорядилась так, что ему всё же пришлось привыкать к облепихе, потому что он лечил с её помощью... облысение. Однажды мы заметили, что его шевелюра, предмет нашей семейной гордости, начала вдруг стремительно редеть. Я нашла в своих вырезках ту самую статью об облепихе, и в ней оказался подходящий рецепт от выпадения волос.

Настой листьев и плодов надо было употреблять вовнутрь и наружно. Целый месяц я заваривала каждый день по 1 ст. ложке плодов и листьев двумя стаканами кипятка, настаивала 4 часа в тепле и, процедив, давала мужу пить настой по 3/4 стакана 2 раза в день до еды утром и вечером. Оставшийся настой я втирала ему в кожу головы на ночь. Выпадение волос остановилось. Муж за время лечения привык к облепихе, понял, какая это полезная ягода, и больше не отказывается от облепихового варенья.

Фокина Л.И., г. Тула

ФИБРОМИОМУ Я ВЫЛЕЧИТЬ СМОГЛА — НАСТОЙКА ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ ПОМОГЛА

У меня нашли фибромиому. Так как у меня тяжёлое заболевание сердца и диабет, то операцию делать опасно.

Но лечиться всё равно надо. И я вспомнила о народной медицине. Поискала в литературе, спрашивала у знакомых и остановилась на рецепте настойки из скорлупы и перегородок грецких орехов. Я взяла скорлупу и перегородки от 1 кг грецких орехов, измельчила всё это молотком. Ссыпала в двухлитровую банку и залила поллитром водки. Настаивала 10 дней. Пила 3 раза в день после еды по 1 ст. ложке.

К врачу пошла, когда выпила всю настойку. Фибромиома уменьшилась. Я приготовила и выпила ещё одну порцию настойки. Лечение заняло около двух месяцев. От фибромиомы остался только шрам. Второй год провожу профилактический курс — месяц пью настойку.

Т.С., г. Барнаул

НАСТОЙ ИЗ РОМАШКИ И ЧИСТОТЕЛА С ПОЛИПАМИ СПРАВЛЯЕТСЯ УМЕЛО

В своей газете «Желаем Здоровья» вы писали, как вылечить полипы в носоглотке у детей. Но у взрослых тоже бывает такая беда. Есть простое средство, которое помогло мне. Оно уменьшает, а если лечение довести до конца, и совсем убирает полипы у взрослых.

Надо взять 100 г чистотела и 100 г ромашки и смешать. Потом 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом холодной кипячёной воды и довести до кипения. Настаивать 1 час, процедить. Настоем полоскать носоглотку 4-6 раз в день (чаще — лучше). Полоскать придётся больше месяца. Хотите вылечиться, запастись терпением.

Казарян С., г. Москва

«ЖЕНСКИЕ ПРИЗНАКИ ЗДОРОВОГО ПОДКОЖНОГО ЖИРОВОГО СЛОЯ»

Как-то од... товала мне бальзамом... средство в молодости и...

С тех пор... ды месяца в пример: 1, 2, 23 числа) п... зам. Начина... ется он прос... шего белого... портвейна, и... очищенного... и подогрева... кипения, киг... маю с огня. И... ливаю его (в... графинчик и... сто. Хранить... ной темпера... 1 ч: ложке 3... нут до еды. Ч... ла намного к... Бори...

ЦИКЛ НОРМАЛЕН НАСТОЯЩАЯ ПЕТРУШКА

У меня сбил... они задержив... лю, то были г... Симптомов не... была масса не... сал гормональ... шила попробо... ными средства... Остановила... нами петрушк... лывала в коф... 1 ч. ложку пор... канами кипяче... температуры. Н... сов, время от... Всю зиму пила... ложке 4-5 раз в... 2 недели перер... восстановился... ных эффектов у...

ЛАРЕЦ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

«ЖЕНСКИЙ БАЛЬЗАМ» ПРИНИМАЮ — ЗДОРОВЬЕ СВОЁ ПОДКРЕПЛЯЮ

Как-то одна из подруг посоветовала мне запастись «женским бальзамом». Она читала, что это средство возвращает женскую молодость и отдалает климакс.

С тех пор в начале каждой декады месяца в течение 3-х дней (например: 1, 2, 3; 11, 12, 13; 21, 22, 23 числа) принимаю этот бальзам. Начинать в новолуние. Делается он просто. Я беру 200 г хорошего белого крепленого вина или портвейна, кладу в него головку очищенного чеснока (измельчить) и подогреваю на слабом огне до кипения, кипячу 30 секунд и снимаю с огня. Когда остынет, переливаю его (вместе с чесноком) в графинчик и ставлю в тёмное место. Хранить можно при комнатной температуре. Принимаю по 1 ч. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Чувствовать себя стала намного крепче и бодрее.

Борисова А., г. Кострома

«ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ» НАПИТОК ПОСЛЕ РОДОВ ПИЛА — АНЕМИЮ И НЕРВНОЕ ИСТОЩЕНИЕ НА НЕТ СВЕЛА



У меня были тяжёлые роды. Сынок шел ножками, и пока я его рожала, потеряла много сил. После роддома я вернулась домой ослабленная, с анемией и истощенной нервной системой.

Но ребёнок требовал внимания, и мне пришлось подумать о том, как быстрее восстановить силы и здоровье. В этом мне здорово помогла бабушка моего мужа, у которой мы живём (дай Бог ей здоровья!). Она буквально за неделю поставила меня на ноги при помощи молочного отвара овса с мёдом.

Бабушка заливала в кастрюле 1 стакан овсяных зёрен 1 литром воды и настаивала ночь. Утром она варила овёс, пока половина жидкости не испарялась. Затем снимала кастрюлю с огня, процеживала отвар через сито и, долив в него свежего (парного) молока до первоначального объёма, снова ставила на слабый огонь. Прокипятив смесь, добавляла туда 2 ст. ложки мёда и еще раз давала вскипеть на слабом огне. Полученный «энергетический» напиток бабушка делила на 3 порции и давала мне пить 3 раза в течение дня. Я быстро поправилась.

Филиппова Людмила, г. Томск

ЦИКЛ МЕСЯЧНЫХ НОРМАЛИЗОВАЛСЯ — НАСТОЙ ИЗ СЕМЯН ПЕТРУШКИ ПОСТАРАЛСЯ

У меня сбился цикл месячных. То они задерживались на целую неделю, то были по два раза в месяц. Симптомов нездоровья не было, но была масса неудобств. Врач прописал гормональные таблетки, но я решила попробовать обойтись народными средствами.

Остановилась на лечении семенами петрушки. Семена я перемалывала в кофемолке в порошок и 1 ч. ложку порошка заливала 2 стаканами кипяченой воды комнатной температуры. Настаивала около 8 часов, время от времени взбалтывая. Всю зиму пила этот настой по 1 ст. ложке 4-5 раз в день. Месяц пила — 2 недели перерыв и т.д. К весне цикл восстановился. Осложнений и побочных эффектов у меня не было.

Г.Ф., г. Омск

НАРЦИСС, МАНДАРИНЫ И МУКА РЖАНАЯ — ПРИ МАСТИТЕ СМЕСЬ НУЖНА ТАКАЯ

У меня был мастит. Я родила дочку летом. Было жарко, и я часто открывала окно. Сквозняком мне продуло грудь. Наталья Андреевна, медсестра, которая приходила из детской поликлиники, буквально спасла меня, потому что мастит был готов уже перейти в гнойную форму.

Она сняла кожуру с мандаринов, которые купил мне муж по случаю рождения дочки Юлечки, перемолола кожуру в мясорубке и наложила мне на больную грудь (сделала компресс). Она объяснила, что свежая кожура мандаринов убивает стафилококки и убирает нагноение.

На следующий день она принесла свежие луковицы нарциссов и ржаную муку. Луковицы нарциссов натёрла на тёрке, смешала их с ржаной мукой и заменила предыдущий компресс из мандариновых корок этой смесью. Наталья Андреевна посоветовала мне накладывать компрессы поочередно, заменяя 2-3 раза в сутки, по мере их высыхания. Когда мне после этих компрессов стало легче, и затвердение стало проходить, я просто прикладывала к больному месту кусочки свежей корки мандаринов, меняя их на свежие, когда подсыхали. При всем этом я не прекращала кормить свою маленькую Юлечку. Лечилась так целую неделю, но зато обошлась без операции.

С тех пор прошло уже 5 лет. Я до сих пор с благодарностью вспоминаю Наталью Андреевну, которая так вовремя мне помогла. Она сейчас уже на пенсии. Недавно уехала в Саратов к сыну. Дай Бог ей здоровья!

Боровая Оксана, г. Волгоград

МАТУШКА - ПРИРОДА

ХМЕЛЬ

ЕГО ПРИМЕНЕНИЕ В ОФИЦИАЛЬНОЙ
И НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Вид плантаций хмеля впечатляет: ровными рядами на высоких столбах на высоте около 6 м натянута проволока, по которой гирляндами выются плети растения с резными листьями. Длинные гроздья светло-зелёных хмелевых шишек ярко выделяются на фоне тёмно-зелёной листвы.

На плантациях заготавливается основная часть сырья – хмелевые шишки, которые используются главным образом в пивоваренной промышленности для придания пиву особого горького вкуса и в медицине для изготовления лекарств.

Первые сведения о применении хмеля в медицине принадлежат арабам и относятся к VIII веку. Примерно в то же время растение начали возделывать в Западной Европе. В средневековых травниках хмель отводили место как мочегонному и «очищающему» кровь средству.



В официальной (научной) медицине хмель применяется в составе успокоительного сбора, при гастритах, как мочегонное.

Препараты из него обладают антисептическим, успокаивающим и обезболивающим действием. Они возбуждают аппетит, улучшают пищеварение, регулируют жировой, водный и минеральный баланс веществ в организме.

Эфирное масло и экстракт из хмеля используются в составе комплексных препаратов сердечно-сосудистого действия (например, валокардин) и при заболеваниях почек.

Экстракт хмеля обыкновенного входит в препарат «Уролесан», применяемый в лечении желчно- и почечнокаменной болезни.

Отвар соплодий хмеля вместе с другими лекарственными растениями употребляется как болеутоляющее при почечнокаменной болезни и воспалении мочевого пузыря, а также для лечения пиелонефрита.

Внимание! Передозировка препаратов шишек хмеля вызывает тошноту, рвоту, боль в животе, чувство разбитости, усталости. Поэтому строго соблюдайте рекомендуемые нормы.

В смешанных влажных лесах или по берегам рек и ручьев часто можно видеть высокие спутанные заросли хмеля, обвившего близлежащие кусты. Хмель обыкновенный – растение из семейства коноплевых. Это уникальное растительное сырьё благодаря наличию в его шишках комплекса специфических смол, полифенольных соединений, эфирных масел, витаминов и биологически активных веществ.

В народной медицине хмель также нашел широкое применение.

Рекомендуются препараты хмеля при бессоннице, вегетососудистой дистонии, в климактерическом периоде, при пиелонефрите, цистите, заболеваниях печени и селезёнки.

Отвары и настои шишек хмеля применяются для лечения гастритов с пониженной секрецией, при миокардитах, раке кожи, ревматизме, долго не заживающих язвах.

Настой шишек: 20 г сухих измельченных шишек на 1 л кипятка. Варить на водяной бане 15 минут, настаивать 1 час, процедить. Пить по 100 мл 4-5 раз в день при внутренних заболеваниях.

Отвар для наружного применения при кожных заболеваниях готовят следующим образом: 60 г сухих шишек хмеля заливают 1 л кипятка, кипятят 5-6 минут, настаивают 45 минут, процеживают. Применяют для ванн, ванночек и примочек.

Порошок соплодий хмеля и несоленое сливочное масло помогают при ревматизме и подагре: на кипящей водяной бане их смешивают в равных частях по объёму. Втирают в суставы как обезболивающее средство.

Настойка: измельченные шишки хмеля 7 дней настаивают на водке (1:4), процеживают. Применяют по 5 капель с 1 ст. ложкой воды 2 раза в день (до еды и на ночь) при бессоннице.

Хмель используют в фитокосметике.

Настоем (2 ч. ложки измельченных шишек на 1 стакан кипятка) моют голову. Это укрепляет волосы и стимулирует их рост. Процедуру проводят 2 раза в неделю, курс — 10 процедур.

Хмелевые ванны (100 г сухих шишек настаивают в 2 литрах кипятка 1 час, процеживают и выливают в готовую ванну, которую принимают 20 минут) хороши для воспаленной, сухой и потрескавшейся кожи.

Сегод
ство с
предла
на, цели
ратовско
ме она о
ят болез

Здрав
Мир в
Давай

шем мал
собствен
читателе
кишечни
желчный
своего со
цесс). Ку
кишечни
очень ху
кишечни
«выйти».)
желудок.
ется и со
«приврати
у здоров
док от ки
родки нет
века иде
запах это
идти на о
Желчь,
едает и об
лочку. А ж
тается из
«гости»
часть её в
тате изжо
является г

Избави
можно. Е
грызть м
Хорошо по
быльника
ды). Выпи
вара черн
7 выпить
ки аптечн
стакан во
лат так, н
А можн
такие сло
ожигают.
Рабу Бох
Амины!» П
выпьет э
ром, сразу

И НА ЭТУ БОЛЕЗНЬ УПРАВА ЕСТЬ

Сегодня мы продолжаем знакомство с методами лечения, которые предлагает Галина Владимировна Чукина, целительница из с. Давыдовка Саратовской области. В очередном письме она обращается к тем, кого беспокоят болезни желудка.

ЛЕЧИМ ЖЕЛУДОК

Здравствуйтесь, дорогие мои!
Мир вашему дому!

Давайте продолжим разговор о нашем маленьком «государстве» – теле собственном. Допустим, что кто-то из читателей не захотел делать очистку кишечника. А печень работает, и желчный пузырь освобождается от своего содержимого (жизненный процесс). Куда же ей идти, желчи-то, если кишечник у нас «забит»? (Даже из очень худого человека при очистке кишечника может с ведро отложений «выйти».) Вот желчь и поднимается в желудок. А под её действием истончается и со временем совсем исчезает «привратник» – это та дверка, которая у здорового человека отделяет желудок от кишечника. Если этой перегородки нет, то запашок изо рта у человека идет совсем не «дириловый». И запах этот – сигнал, что нужно срочно идти на обследование к врачу.

Желчь, попадая в желудок, разъедает и обжигает его слизистую оболочку. А желудок в свою очередь пытается избавиться от непрошеной «гости» – желчи и выбрасывает часть её в ротовую полость. В результате изжога начинается, а во рту появляется горечь!

Избавиться от изжоги вполне возможно. Есть много способов: погрызть морковку, пожевать мел... Хорошо помогает отвар травы чернойбыльника (1 ст. ложка на 1 стакан воды). Выпить утром натощак 100 г отвара чернойбыльника, а минут через 7 выпить полстакана отвара ромашки аптечной (тоже 1 ст. ложка на 1 стакан воды). Двенадцать дней делать так, не пропуская ни одного дня.

А можно начитать на водичку вот такие слова: «Осы летают, от зла обжигают. Не жги, изжога, не ожигай. Рабу Божьему (имя) покоя дай. Амины!» Пусть страдающий изжогой выпьет заговоренную водичку утром, сразу как только проснётся.

А бывают ещё сильные боли в желудке от его опущения. Помочь можно и этим людям:

1. Измельчить скорлупу 15 белых яиц, натереть или пропустить через мясорубку 20 средних лимонов. Добавить туда же часа через два поллитра водки и поставить в холодильник, закутав в чёрную ткань. Настаивать смесь неделю. Пить по 30 г в день через 2 часа после еды или за 30 минут до еды. Курс 3-5 месяцев.

2. Перед сном в полстакана горячего молока добавить 1 ст. ложку несоленого коровьего масла и 1 ст. ложку сахара. А когда смесь чуть остынет, добавить туда же взбитый вилкой один сырой белок от куриного яйца. Все закрыть и поставить в теплое место. Утром выпить натощак и снова лечь в постель на часок, затем осторожно встать и подвигать живот, слегка приподнимая его. Лечиться так ежедневно 1,5 месяца.

При «ленивом» желудке человека мучает тяжесть в животе и нужно дать толчок, чтобы желудок заработал. Тут поможет минеральная вода. Пить по необходимости.

А если нападает вдруг икота? Пренеприятнейшая штука, конечно. Но и от неё есть спасение, выбирайте:

1. Пить с водой 15-20 капель настойки березовых почек (100 г березовых почек на 0,5 л спирта, настаивать 2 недели).

2. Ключ на верёвочке повесить на шею и повернуть его на спину.

3. Выпить, глубоко вдохнув, стакан воды, не касаясь его руками (руки лучше держать сзади). Слегка наклонившись вперед, пить из стакана, который пусть держит перед вами кто-то другой.

Отрыжка – вроде не сильно тяжело. Но иногда отрыжка просто изводит человека. В этом случае наго-

ворите на воду, которую больной пусть выпьет до дна за 3 глотка всю без остатка. (Тут уж количество воды подгадать нужно.)

Наговор: «Христос на небе и с нами, с грешными рабами. Встану под Его образа, поклонюсь Ему три раза. Осени раба своего крестом, святым перстом. Как не болит святое тело, так у раба (имя) чтоб ничего не болело. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».

Частые боли в желудке.

1. Можно снять слизью от геркулеса. 3 ст. ложки геркулеса залить поллитром воды и оставить на ночь настаиваться, а утром сварить, ничего больше не добавляя, водичку слить через дуршлаг и выпить (так же обволакивающе действует и отвар семени льна).

2. Есть такой рецепт: найдите 3 очень ржавых гвоздя, бросьте их в кастрюльку с водой и покипятите несколько минут. Эту водичку следует выпить. Она избавит от болей.

3. Слабосолёный отвар от очищенного картофеля снимет и желудочные боли, и воспаление. Пить тёплым по 1 стакану за один раз. Пить столько раз, сколько потребуется.

Не забывайте, что все люди индивидуальны – то, что подходит одному, может быть совершенно противопоказано другому.

Дай Вам Бог здоровья, радости, счастья, желайте всем того, чего себе хотите. И тогда, я верю, всем людям станет жить легче.

Галина Владимировна Чукина.
413710, Саратовская обл.,
Пугачевский район, с. Давыдовка,
ул. Набережная, 94

В следующем номере читайте советы Г.В. Чукиной для тех, кто страдает от гастрита и язвенной болезни желудка.

ЖИТЬ БЕЗ БЕД ДО СТА И БОЛЕЕ ЛЕТ

ЧТОБЫ ДОЛГО ЖИТЬ, НАДО В МЕРУ ЕСТЬ И ПИТЬ

Современный человек живет в среднем 60-80 лет. Года пролетают быстро, и даже в возрасте 60 лет кажется, что только начал жить. Еще древние греки говорили, что, умирая в 70 лет, человек умирает в детстве. Современные диетологи считают, что увеличить продолжительность жизни до 150-200 лет вполне реально, и питание играет в этом важную роль.

В Древнем Риме на могиле человека, прожившего 112 лет, была высечена надпись «Он ел и пил в меру».

Мудрец Сократ сам воздерживался от излишеств в питании (от всего, что едят не для утоления голода, а для вкуса) и наставлял своих учеников делать так же. Он говорил, что и для тела, и для души большой вред от лишней еды и питья, и советовал никогда не переедать, а выходить из-за стола с чувством легкого голода.

Он приводил в пример своим ученикам сказку о мудром Одиссее: как волшебница Цирцея не могла заколдовать его только оттого, что он не стал объедаться, а товарищей его, как только они наелись до отвала ее сладких кушаний, всех обратила в свиней.

После 60 лет уменьшаются энергозатраты, так как уменьшается двигательная активность. Значит, первое, о чем надо позаботиться — это снизить калорийность рациона. Иначе вы наберете лишний вес. Рекомендуется следующее:

- Ограничить сладости и кондитерские изделия. Сахара в рационе пожилого человека должно быть немного (3-4 ч. ложки в день), а лучше заменить его 60 г меда (при условии, что другие продукты, содержащие сахар, в этот день исключаются).

- Меньше есть хлебобулочных изделий из муки тонкого помола, макарон, вермишели. А вот 3-4 кусочка ржаного или отрубного хлеба вчерашней выпечки в вашем ежедневном меню будут полезными.

- Следить, чтобы ваш стол был разнообразным. Мяса надо есть меньше — одного мясного блюда в день вполне достаточно. А 2-3 дня в неделю лучше обойтись вегетарианской пищей.



- Имеет значение и кулинарная обработка продуктов. Мясо и рыбу предпочтительнее отваривать.

Имейте в виду, что вещества, затрудняющие работу печени и почек и возбуждающие нервную систему, при варке переходят в бульон. Реже готовьте на крепких бульонах.

- В дневном рационе пожилых должно быть 70-80 г жира, из них каждый день рекомендуется съедать 20-30 г растительных масел — подсолнечного, оливкового, кукурузного или др.

Все растительные жиры способствуют выведению холестерина из организма, нормализуют жировой обмен, оказывают слабительное действие.

При склонности к запорам диетологи рекомендуют добавлять в кефир 1 ст. ложку любого растительного масла на стакан, тщательно перемешать его и пить ежедневно перед сном.

- Меньше есть соленого и не пересаливать пищу, для здорового организма 4-5 г соли в день вполне достаточно.

Избыток солей натрия обладает способностью задерживать воду в тканях организма. Поэтому при некоторых заболеваниях соли следует есть еще меньше.

- Одно время считалось, что пожилым вредно есть яйца, так как они богаты холестерином. Исследования последних лет показали, что в яйцах много веществ, нормализующих обменные процессы в организме. Поэтому съесть 2-3 яйца в неделю будет полезно.

- «Пей кислое молоко — проживешь долго», — говорят на Востоке. И это действительно так. В кишечнике пожилого человека преобладают гнилостные бактерии.

Нормализовать микрофлору кишечника помогает растительно-молочная диета: крупы, овощи, фрукты, кисломолочные продукты, в том числе творог и сыры нежирных сортов.

Имейте в виду, что в твороге содержится много белка и веществ, препятствующих ожирению печени.

- Очень полезны в пожилом возрасте морепродукты: кальмары, морская капуста, морская рыба.

Это важный источник белка, который легко усваивается, минеральных веществ, витаминов и йода, который препятствует развитию атеросклероза.

- Следует увеличить долю блюд из овощей и фруктов.

В овощах и фруктах мало белков, жиров и не так много углеводов, однако большое количество витаминов, минеральных веществ и клетчатки, необходимой для нормального пищеварения.

Важный совет: если нет аппетита, от очередного приема пищи рекомендуется отказаться. К следующему приему пищи аппетит непременно появится. Помните простое правило: еда без аппетита не во благо.

Все продукты, которые пожилой человек включает в свой рацион, должны быть экологически чистыми; идеальный вариант — когда овощи, фрукты и ягоды человек выращивает для себя сам на своем огороде. Это полезно для здоровья и приятно для души.

ЖИЗНЬ ПРОЖИТЬ - НЕ ПОЛЕ ПЕРЕЙТИ

ДЕД НА ПОКОСЕ ВСЕХ КОСАРЕЙ ОБОГНАЛ, ПОТОМУ ЧТО НАСТОЙ ИЗ ОСИНЫХ ГНЁЗД ПРИНИМАЛ

Я всегда относился к народным методам лечения уважительно. Порой и сам прибегал к их помощи. А после того, как побывал вместе с другом в деревне у его родителей, я по-настоящему проникся уважением к мудрости просто народа. Но расскажу обо всём по порядку.

Приехали мы с Михаилом помочь его старому отцу за- пасти сено на зиму для скотины. Собираясь в деревню, я, честно говоря, не собирался косить, а думал только отдох- нуть и может быть помочь Михаилу сложить сено в стог. Но когда вечером Михаил с отцом стали с усердием отби- вать косы, во мне тоже разыграло ретивое. Захотелось по- махать косой, как когда-то, лет пять назад. Мне тогда до- велось последний раз косить траву для бабушкиной коро- вы. На следующий год бабушке тяжело стало за коровой ухаживать, и она её продала, а я с тех пор не держал в ру- ках косу. В общем, напросился я косить вместо отца Ми- хаила.

Рано утром мужики собрались возле соседнего дома, где хозяином был старейший из косарей — дед Иван. Мы с Михаилом тоже подошли туда. Вскоре вышел и сам дед Иван. Поначалу я даже растерялся, когда его увидел. Это был такой маленький, шуплый дедок лет восьмидесяти на вид. Не выдержав, я возмутился, что такого старика тоже тащат на покос. Мужики, слушая меня, лишь посмеива- лись.

А дед Иван привычно вскинул косу на своё тощее пле- чо и уверенно зашагал впереди всех. На лугу старик не за- хотел стать впереди меня и занял место позади. Травы в тот год уродилась густая, сил, чтобы её косить, потребовалось много. Сначала я работал быстро и увлечённо. Мне нрави- лась и сама косьба, и душистый запах скошенной травы, падающей ровными рядами под косой. Но вскоре я начал

уставать, а дед Иван стал на меня покрикивать, чтобы ко- сил быстрее, и опасно шаркал косой совсем близко от ме- ня. Я поднажал и скорости прибавил, но это не помогло. Тогда я пропустил его вперёд на свой покос, а сам встал позади. Вскоре дед Иван обогнал второго косаря и стал подбираться к третьему. Лицо старика блестело от пота, но светилось радостью и удовольствием. Я уже выбивался из сил, а дед как будто вовсе не устал. Я смотрел на него и удивлялся, откуда в старике столько силы. Уже потом я уз- нал, что дед Иван — лучший косарь деревни. К обеду луг был выкошен. Мужики раскидали траву для просушки и разошлись по домам.

Мы с Михаилом возвращались вместе с дедом Иваном. По дороге я не выдержал и спросил деда, как он умудряет- ся в своём возрасте сохранять бодрость и силу такую, что не всякий молодой за ним может угнаться. Дед Иван отве- тил: «Коли не сильно, ребятки, устали, пойдёмте, покажу свой секрет. Вам, городским, полезно узнать, а то вы от природы-матушки совсем отделились. Всё таблеточки глотаете. А вот лучше посмотрите, чем по-настоящему на- до лечиться да силы добавлять».

Вошли мы в дом к деду Ивану, присели у стола. Дед вы- нес из-за русской печки трёхлитровую банку, в которой на- ходились в спирту три сдавленных осиных гнёзда. «Вот моё лекарство!» — с гордостью сказал дед. И рассказал, что настой из осиных гнёзд помогает человеку от многих хво- рей избавиться. Он лечит и грипп, и воспаление лёгких, и астму. Если болят колени или спина, то настой и здесь хо- роший помощник, стоит только растереть им больные ме- ста. Ну, а если пить его каждый день, то все болезни сторо- ной обойдут.

— Пью я этот настой так, — сказал дед Иван, — беру по- ловину стограммовой стопочки воды, накапываю пипет- кой 10-15 капель, смотря по самочувствию, и пью два ра- за в день: поутру и вечером.

— Да, дедушка, — сказал я, — теперь мне понятно, по- чему Вы мне чуть пятки косой не порезали.

— Сынок, если бы я порезал твои пятки, то быстро бы их и вылечил, — ответил дед, доставая холщовый мешочек из брюк. — Видишь, это порошок из измельчённого осин- ного гнёзда. Посыпь им порез или ожог, и всё заживет.

Домой мы с Михаилом шли под сильным впечатлени- ем. Говорили о великой мудрости народной, о безгранич- ных знаниях, таящихся в самых неожиданных местах, но которые бережно сохраняются и будут сохраняться наро- дом всегда.

Соловьёв Н.С., г. Белгород



КУШАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

ЛИМОННИК В САХАРЕ ДО ВЕСНЫ ХРАНИТСЯ, ЗАПАСЫ ВИТАМИНОВ ПОПОЛНИТЬ ОН ГОДИТСЯ

Я заготавливаю лимонник на зиму, а чтобы сохранить все витамины, я его не варю.

Перебрав и промыв ягоды в холодной воде, выкладываю их на чистую салфетку. Когда обсохнут, перебиваю на мясорубке. На килограмм ягод лимонника беру 2 кг сахара, хорошенько перемешиваю и раскладываю по стерильным банкам, которые закрываю плотными полиэтиленовыми крышками.

Храниться он может до следующего лета, но дети обычно съедают раньше.

Из лимонника с сахаром получается отличный шипучий напиток, если его хорошо разболтать в холодной воде.

Расколова З.Е., г. Орел

ДЖЕМ ИЗ НЕДОЗРЕЛОГО ВИНОГРАДА СВАРИЛА – ДОМАШНИХ И ГОСТЕЙ ПРИЯТНО УДИВИЛА

Лето в этом году выдалось холодноватое, и виноград не созрел вовсе. Но я приготовила из недозрелого винограда отличный джем на зиму.



Сначала я собранный виноград хорошо промыла и отделила ягоды от кистей. Высыпала ягоды в сито, и когда вода стекла, переложила их в таз. Сахара взяла 800 г на 1 кг винограда. Пересыпав виноград сахаром, оставила его на час. Затем поставила таз на сильный огонь и кипятила 20 минут. Пену и всплывшие косточки собирала. Готовый джем горячим разлила в стерильные (пропаренные) банки, закрутила и поставила вверх дном.

Немного джема не поместилось в банки, и мы с удовольствием по вечерам пили с ним чай. Всем: и домашним, и гостям, очень понравился мой джем.

Александрова С.Ф.,
г. Белгород

СУП ИЗ КОРНЯ ПЕТРУШКИ ОЧЕНЬ АРОМАТНЫЙ, ОН ПОЛЕЗНЫЙ И НА ВКУС ПРИЯТНЫЙ

Вы никогда не готовили суп из корня петрушки? Если нет, вы много потеряли! Как диетическое блюдо он очень полезен при авитаминозе, сердечно-сосудистых отеках, воспалении слизистой желудка и даже при половых расстройствах. А какой исходит от него аромат! От одного запаха просыпается волчий аппетит.

И самое главное — готовить его очень просто: одну луковицу нарезаю соломкой, 1 морковь и 6 корней петрушки среднего размера натираю на крупной терке. Лук, морковь и петрушку складываю в кастрюлю, выливаю туда 1 л молока, 1 л воды, солю по вкусу и кладу 1 ст. ложку сливочного масла. Смесь ставлю на огонь и довожу до кипения. Подаю суп горячим со сметаной и нарезанной свежей зеленью петрушки.

Котова Елена, г. Вологда

КУКУРУЗНЫЕ ЛЕПЕШЕЧКИ ХОРОШИ – БАБУШКА ДЛЯ ВНУКОВ ГОТОВИТ ОТ ДУШИ

Мои внуки очень любят кукурузные лепешечки, которые я для них готовлю. Спрашивают о кукурузных лепешечках ещё с порога, едва зайдя в дом. Внуки едят их со сметаной, с медом, с повидлом и даже с кабачковой икрой.

Готовятся лепешечки быстро (а съедаются ещё быстрее!). Для их приготовления беру 1 чашку молока и смешиваю с 1 взбитым яйцом, 1 ч. ложкой меда, 1 ч. ложкой разрыхлителя теста, 1 ч. ложкой растительного масла. Солю по вкусу. Затем постепенно добавляю туда полчашки кукурузной муки, полчашки пшеничной и ещё, когда бывает, 2 ч. ложки соевой муки, лучше грубого помола. Тесто хорошенько вымешиваю и оставляю на 10 минут, чтобы подошло. Затем формирую лепешечки и выпекаю на смазанной жиром сковороде до образования хрустящей корочки.

Игнатенко М.В., г. Новый Оскол

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ, ПОПРОБУЙТЕ САМИ — НЕ ЗРЯ ЕГО ХВАЛЮ

Я с детства любила салат из баклажанов. Помню, мама, уходя на работу, готовила мне еду на целый день. И если среди оставленного был салат из синеньких, то съедала я в первую очередь его. Теперь я уже сама часто готовлю этот салат. Недавно я узнала, что салат из баклажанов полезен при анемии и атеросклерозе. Решила послать рецепт этого блюда именно в газету «Желаем Здоровья», потому что полезная еда — тоже лекарство.

Салат готовлю так: штук 5 средних баклажанов (500 г) пеку в духовке, остужаю, снимаю с них кожицу. Из сладкого болгарского перца (2-3 шт.) вырезаю сердцевину. Баклажаны и перец нарезаю кубиками, мелко режу 1 головку репчатого лука, режу полукольцами 3 помидора. Все смешиваю, солю по вкусу, добавляю 2-3 ст. ложки растительного масла и посыпаю нарезанной зеленью петрушки или укропа. Кушайте на здоровье!

Пономарева В.А., г. Махачкала

ПОМОЩЬ ПРОШУ



НА ПОМОЩЬ СПЕШУ
РЕЦЕПТ ПРОШУ

Здравствуйте. У меня грудной остеохондроз. Говорят, что эта болезнь излечима. Хочу вылечиться народными средствами. Буду благодарна за любые рецепты.

С. В. Припужа, Ставропольский край, с. Бурлацкое

На нижней губе часто бывает «лихорадка». Пользуюсь мазью от герпеса, но «простуда» через некоторое время появляется снова. Можно ли вылечить герпес на губе до конца?

А. Б., г. Екатеринбург

Как ни стараюсь, не могу избавиться от лямблий в печени. Есть ли эффективные народные средства от этих паразитов? Пожалуйста, подскажите, что купить и как пить?

Ц.А., г. Черкесск

У меня периодически стали появляться судороги в руках и ногах. А теперь добавилась мышечная слабость. Врачи нашли у меня боковой амиотрофический склероз и сказали, что эту болезнь вылечить до конца нельзя. Прошу знахарей и травников откликнуться на мою беду и подсказать способ лечения для моей болезни.

Рыбкина Л.И., г. Саратов

Мне 64 года. Болею тромбозом ног, ревматизмом сердца, хроническим бронхитом. Понимаю, что вылечить все невозможно. Прошу сообщить хорошие рецепты травяных настоек или отваров, способных облегчить моё состояние.

Рябоконт Е.И., г. Волгоград

После операции по удалению аппендицита у меня образовались спайки в кишечнике, которые при ходьбе причиняют мне резкую боль. Научите, как сделать, чтобы спайки рассосались без новой операции. Буду благодарен.

Иванов С.Ю., г. Белгород

Имею целый «букет» болезней: пиелонефрит, высокое кровяное давление, холецистит, артрит и нарушение сердечного ритма. С давлением, холециститом и артритом кое-как справляюсь. А вот пиелонефрит и аритмию никак подлечить не удается. Обращаюсь в вашу газету с надеждой, что кто-нибудь напишет и поможет мне добрым советом.

Гладких О.В., г. Екатеринбург

Часто случаются беспричинные депрессии. Валерьянка не помогает, а более сильные успокоительные лекарства пить не хочу. Травники, посоветуйте, пожалуйста, настой для повышения жизненного тонуса.

Гребнева И.О., г. Оренбург

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Желаем Здоровья»! Мне очень понравилась ваша газета, и я хотела бы помочь людям, которые об этом просят. Прошу тех, кому я написала рецепты, сообщить результаты лечения, а я с Божьей помощью буду им помогать молитвой.

Для Вики С., из г. Воронежа:

От бронхиальной астмы поможет рецепт: взять 1 кг грецких орехов, выбрать все перегородки, залить их (перегородки) 0,5 л 40% спирта и поставить на 7 дней в теплое темное место. Принимать по 25-30 капель 3-4 раза в день за 30 минут до еды, запивая теплым молоком. Курс 25-30 дней, затем перерыв на полторы недели, и можно повторить лечение снова.

Роме С. из Воронежской области:

От опоясывающего лишая и пролежней поможет такой состав: 2 ст. ложки таволги (цветов), 2 ст. ложки календулы, 1/2 стакана молока, 0,5 л спирта медицинского. Все смешать в банке, поставить ее в горячую воду и на слабом огне парить полчаса. Охладить и поставить на неделю в темное место. Этим составом протирать пролежни или места, пораженные опоясывающим лишаем. Помочь должно очень быстро. Желательно, чтобы больной спал на матрасе, набитом травой или соломой.

Для Сторожевой Е.И., Корочанский район:

Для печени хорошо пить чай из крапивы (принимать в течение 4-х недель). 1 ст. ложку сухих листьев крапивы залить 1 стаканом кипятка (но ни в коем случае не кипятить, это разрушит полезные вещества), настаивать 1 час, процедить, принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за полчаса до еды.

Для Рябовой С.П., Белгородская область:

От остеохондроза поможет сбор: хмель (шишки) — 2 ст. ложки, валериана (корни) — 4 ст. ложки, тысячелистник (травы) — 7 ст. ложек, одуванчик (корни) — 4 ст. ложки, полынь горькая (травы) — 1 ч. ложка, чабрец (травы) — 1 ст. ложка. Всё измельчить. При необходимости заваривать 1 ст. ложку сбора на стакан кипятка. Пить по 2 ст. ложки 5-6 раз в день.

Когда будете пользоваться этими старинными знахарскими рецептами. Желательно не пить эти лекарства в точное время (например, в 9.00, а лучше пить, например в 9.15 или в 8.45) и начинать лечение следует на убывающую луну.

Хозова Ирина Леонидовна,
Белгородская обл., Ракитянский р-н,
с. Зинаидино, ул. Ялдовина, 10.

ПОНЕМНОГУ ОБО ВСЕМ

О ЗАГОВОРАХ

Заговор — основной способ психологического воздействия в народной медицине. В Древней Руси заговоры составляли сокровенную тайну целителей.

Наши предки знали и использовали силу слова. Словом останавливали кровотечения, заживляли раны, да мало ли ещё чудес связано с обычным человеческим словом! И именно его лечебный эффект использовали знахари-шептуны. Заговоры произносятся полусёпотом, чтобы не услышал непосвященный человек. Сопровождают заговоры особыми движениями губ и рук для того, чтобы удержать, «запечатать замок». Знахари без креста и молитвы никогда не приступали к лечению. Бог и святые угодники считались самыми сильными целителями. Болезнь же считали живым существом и обращались к ней всегда с приказаниями, требованиями.

Заговоры были первыми стихами, которые сложил человек для более лёгкого запоминания текста. Так зародился дух поэзии.

УЧЕНЫЕ ПРИШЛИ К ВЫВОДУ, ЧТО



КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ.

На контроле находились 158 детей из десяти детских учреждений, где были организованы зелёные уголки. Через полгода заболеваемость ОРЗ снизилась в контрольной группе на 27%. Почти в два раза реже возникали осложнения после перенесённых болезней. Концентрация вредных веществ, которые выделяет мебель, уменьшилась в помещениях с зелёными уголками в 14-23 раза.



САХАР ЗАЖИВЛЯЕТ РАНЫ.

Хирурги доказали, что посыпая плохо заживающие операционные раны обыкновенным сахарным песком, можно устранить их нагноение и ускорить заживление. Группу больных с такими ранами лечили антибиотиками, и лечение заняло в среднем 85 дней, а в другой группе таких же больных применяли сахар — и раны заживали в среднем за 54 дня.

Предполагают, что сахар играет здесь такую же роль, как и в варенье. Ведь варенье, когда в нём достаточно сахара, не портится потому, что крепкий раствор сахара вытягивает влагу из любых попавших в него микроорганизмов и этим убивает их.



СОДЕРЖАНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ СНИЖАЕТ РЫБА,

если её регулярно употреблять в пищу. К этому выводу пришли исследователи Индийского рыботехнологического института. Вот один из проведённых ими экспериментов: рацион одной группы животных включал из жиров только масло кокосового ореха, а другой группе добавляли рыбий жир. Анализ крови показал, что содержание холестерина у животных первой группы в полтора раза выше.

СВИНЕЦ НАКАПЛИВАЕТСЯ В НОГТЯХ,

и те, кто часто грызёт ногти, может серьёзно заболеть. Особенно риску подвержены дети — пагубная привычка обкусывать ногти может привести даже к проблемам в их развитии, отмечают учёные из Екатеринбурга и рекомендуют своеобразное противоядие: если ежедневно давать ребёнку молоко, то опасность отравления свинцом может быть сведена до минимума.

ВКУС ПИЩИ И НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Сладкое. Укрепляет организм, способствует затягиванию ран, улучшает цвет лица, обостряет восприятие, изгоняет яды и лишнюю желчь. Избыток сладкого ведёт к ожирению, ухудшает обменные процессы. Сладкий вкус имеют: солодка, виноград, спаржа, мёд, масло, мясо.

Кислое. Помогает выработке тепла, возбуждает аппетит, насыщает, способствует перевариванию пищи, обостряет осязание. Избыток кислого стимулирует образование желчи и крови. Кислый вкус имеют: лимон, айва, кизил.

Солёное. Вытягивает «затвердевшее, застрявшее, закупорившее». Избыток солёного приводит к морщинам, облысению, поседению, упадку сил, к жажде. Солёный вкус имеют: нашатырь, квасцы, корица.

Горькое. Лечит потерю аппетита, жажду, обмороки, рвоту, болезни желчного пузыря и костного мозга, отравления, потерю голоса, убирает жир. Избыток горького истощает организм. Горький вкус имеют: мускус, желчь, барбарис, мумиё, горечавка, полынь, шалфей.

Жгучее. Лечит болезни гортани, способствует выработке тепла, улучшает пищеварение и аппетит, сушит жир и гной, расслабляет сосуды. При избытке жгучего падают силы, появляется дрожь, обмороки, боли в пояснице и спине, у мужчин уменьшается выделение семени. Жгучий вкус имеют: перец черный, имбирь, лютик, чеснок.

Вязущее. Сушит гной, уменьшает выработку желчи и крови, заживляет раны, улучшает цвет кожи. При избытке вязущего скапливается слюна, появляются запоры, вздувается живот, болит сердце. Вязущий вкус имеют: сандал, кора и желуди дуба, терн.

При выборе народного средства учитывайте индивидуальные особенности организма. Не забывайте советоваться с лечащим врачом.

Учредитель ООО «СОВА»

Адрес редакции: г. Белгород, пр. Б.Хмельницкого, 131, 3 эт.

Отдел распространения: т. (0722) 33-18-33

Редактор Осипов В.В.

Цена свободная

Адрес для писем: 308000,

г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11,
газета «Желаем Здоровья».

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Отпечатана в ГП «Белгородская областная типография» (пр-т Б.Хмельницкого, 111-а). Т. (0722) 26-25 63

Тираж 22100 экз

Заказ № 8960

Сдано в печать 14.10.2004

Желаем Здоровья

Советы по лечению
и оздоровлению

№ 15 (26), ноябрь 2004 г.

Выходит 2 раза в месяц



Водолечение принесит исцеление

Вода является источником жизни для человека и всего многообразного мира животных и растений Земли. Если без пищи человек может прожить 6-8 недель, то без воды он погибнет уже на 5-7 день, т.к. человеческий организм почти на 60% состоит из воды. При недостатке в организме только 10% воды наступает сильнейшее отравление всего организма, и, в первую очередь, страдает нервная система. В течение жизни каждый человек поглощает до 25 тонн воды.

Неудивительно, что к воде люди всегда относились с почетом и уважением. С древнейших времен воду использовали и в качестве лечебного средства. В Священном писании сказано, что полководец Нееман исцелился от проказы после семи купаний в реке Иордан. Имеются также сведения о Силоамской купели, которая наполнялась целебной водой Силоамского источника (очевидно, минерального, но в те далекие времена люди еще не разделяли действия пресной воды и воды минеральной).

В Греции широко применялось лечение ваннами, позаимствованное Пифагором у египтян. Вслед за Пифагором и его учениками лечение водой применял Гиппократ, учение которого развил дальше грек Асклепиад, живший в Риме.

Продолжение на стр. 5

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Сердечно благодарим вас за сотрудничество.

Нам дорого каждое из писем, которые вы присылаете в редакцию, и мы искренне радуемся каждому случаю излечения и каждой вашей самостоятельной находке на пути к здоровью.

За прошедшее время мы познакомились с замечательными травниками-целителями: Г.А. Чукиной, А.В. Головкиным, А.М. Корепановой, Н.М. Безверхним и др., которые всегда готовы прийти на помощь людям.

Для родителей открылась новая рубрика «Счастье на свете — здоровые дети», где можно познакомиться не только со способами лечения и оздоровления детей, но и найти помощь в решении проблем воспитания.

Приходит много благодарственных писем от людей зрелого возраста в адрес странички «Жить без бед до 100 и более лет», высказываются также пожелания, что бы хотелось там прочитать. Конечно, при подборе материала мы обязательно воспользуемся этими советами.

Читая ваши письма, мы узнаём, что многие из вас стали нашими подписчиками. И произошло это не только потому, что газета нравится, но и потому, что теперь её приносят домой, а то, ведь, не всегда её можно успеть купить, да и цена подписки очень даже доступная.

Напоминаем наши

11498

(Каталог российской прессы «Почта России»)

50811

(Местный каталог для жителей г. Белгорода и Белгородской области)

СЧАСТЬЕ НА СВЕТЕ - ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ

Общение с детьми — большая радость. Но в каждой семье бывают моменты, когда эта радость омрачается непониманием между родителями и ребёнком. Если между вами случилась ссора, не корите себя и, тем более, ребёнка. Вам кажется, что надо было найти другие слова, говорить другим тоном, и тогда ребёнок принял бы ваши требования.

Может быть и так, но ссора уже произошла, поэтому поговорим о том, как из неё выйти.

КОНФЛИКТОВ С ДЕТЬМИ

ТРУДНО ИЗБЕЖАТЬ,

НАДО НАУЧИТЬСЯ

ПРАВИЛЬНО ИХ РЕШАТЬ

Возможно, вам в детстве говорили, что некрасиво плакать и кричать. Возможно, что до сих пор вы чувствуете себя неуютно, когда «срываетесь». Ощущение вины мешает правильно решить конфликт, и поэтому это чувство следует пережить один раз — сразу после конфликта, и отпустить, забыть о нём. Вы всего лишь человек, а не ангел. То же можно сказать и о вашем ребёнке.

Помните, ребёнок — личность, и ему надо разрешить быть самим собой. «Позволять крики и плач?» — спросите вы. Но они — лишь проявления чувств, которые не бывают «плохими» или «хорошими». Ребёнок, как и любой человек, имеет право вспылить, закричать, затопать ногами... Задача родителя — показать, что проявление определенных чувств по отношению к людям может привести к неприятным последствиям. Научите ребёнка правильно оценивать эти последствия.

Чтобы понять ребёнка и наладить отношения с ним, конечно, следует внимательно посмотреть на себя. Найдите мужество признать и своё несовершенство.

Но можно научиться вовремя распознавать «бурные» эмоции и управлять ими. Например, понаблюдайте за собой. Обратите внимание на первые признаки раздражения. Отметьте их про себя и скажите: «Я ужасно зол!», «Я так разочарован». Вы удивитесь, но уже одно только это заявление, облечённое в слова (сказанные вслух или про себя), снимет напряжение. Можно сделать паузу и медленно досчитать до 10 или ненадолго выйти из комнаты, чтобы найти решение проблемы спокойно. Еще один способ — придумать свой «переключатель», что-нибудь приятное для вас. Например, одна мама в моменты раздражения представляла доброе лицо своей бабушки, которая очень любила своих детей и внуков.

Мы не должны забывать, что являемся примером для своих детей, поэтому надо выражать свои чувства так, чтобы не обижать ребёнка. Старайтесь не выдвигать лишних обвинений и упреков. Говорите конкретно о том, что вас разозлило. Можете сказать сыну или дочке: «Меня ужасно злит беспорядок в твоей комнате» или «Меня раздражают твои

плохие оценки по математике». Так вы заявите о своих чувствах и никого не оскорбите.

Всегда обсуждайте поступки, а не личность. Ребёнок должен быть уверен, что его любят несмотря ни на что. А недовольны бывают только отдельными поступками, которые можно исправить.

Очень важно после любого конфликта найти в себе силы пойти на контакт и обсудить сложившуюся ситуацию. Скажите, что сочувствуете своему ребёнку, выслушайте и примите его переживания. Расскажите, что именно вас расстроило в поведении ребёнка, спросите, каким он видит выход из ситуации. Не осуждайте его предложения, просто заявите, удобно вам это или нет. Добейтесь, чтобы итог удовлетворял вас обоих.

Для этого нужно взять лист бумаги и вместе с ребёнком составить перечень всевозможных решений проблемы. Сначала ребёнок вычеркнет из перечня те предложения, которые его не устраивают, затем — вы. Нужно, чтобы каждый остался доволен, иначе решение «не сработает». Обговорите срок, на который распространится ваш договор. В зависимости от возраста и особенностей вашего ребёнка, это будет несколько часов, неделя или месяц.

Не будьте категоричны, избегайте слов «никогда», «всегда». Отнеситесь к ребёнку, как к взрослому, уверяю вас, он оценит это по достоинству.

Последовательность выхода из конфликта:

- Простите себя, свою вспышку гнева. Проанализируйте и примите свои чувства.
- Когда придёте в себя, пойдите на контакт, поблагодарите ребёнка, если он сделал это первым.
- Посочувствуйте его переживаниям, расскажите о своих. Дайте понять, что сами огорчены конфликтом.
- Объясните, что вас расстроило в его поведении.
- Составьте список решения проблемы, следите за тем, чтобы окончательное решение искренне удовлетворяло вас обоих. Настраивайте себя только на благополучный выход из конфликта.

В качестве профилактики ссор чаще открывайте ребёнку свои чувства, приучитесь смотреть на ситуацию со стороны и с юмором, в любом возрасте умейте поставить себя на место ребёнка.

М. Ретюнская, педагог — психолог.



ДОБРЫЙ СОВЕТ ОТ РАЗНЫХ БЕД

Земля на самом краю, на Сахалине, какая-то странная, буроватая, с камешками мелкими. Совсем не такая жирная и чёрная как на Украине, но на диво плодородная. Растёт тут всякая разная диковина, и очень буйно. Лопухи, к примеру, метра три-четыре вышиной, а листья у них диаметром более метра. Из стеблей лопуха вкуснятину разную делают, засаливают как огурцы. Шампиньоны также просто гигантские, в диаметре 15-20 см, ножка толстая, и совсем нечервивые. Рябина разная, очень целебная. Трав всяко-разно-полезных просто не счесть. Растить урожай здесь просто удовольствие. Не зря иноземцы давно око на Курилы и Сахалин положили.

Как-то я был в гостях у своих хороших знакомых. Хозяйка подала на стол вазочку с вареньем: «Угощайтесь — понравится». Варенье, действительно, вкусноты необыкновенной оказалось, раньше не вкушал такого. Плоды в диаметре сантиметра три-четыре, половинками нарезанные и мясистые очень. Спрашиваю: «Где таких ранеток достали?» Хозяйка диву далась: «Да вовсе это никакие не ранетки, а обыкновенный шиповник, круглый и большой». Рас-

сказала, что растёт этот шиповник везде, как сорняк, и его очень легко собирать: 15 минут — и ведро готово. Затем ягоды разрезают пополам и чайной ложечкой очищают от семян, а потом готовят варенье. Как кому способно. Кто чаю целебного, вкусного (многократ лучшего, чем «Дилма») хочет, тот сушит этот шиповник, а отвар из него, наутро после праздников всяческих, лучше всяких антипохмелинов и рассолов.

Шиповник этот называется роза морщинистая, а в народе его зовут ругоза. Цветет с весны до лета красивыми красными крупными цветами. На кусте цветы, бутоны и плоды одновременно бывают, и это красиво дюже.

В ушедшем году варенья из этого шиповника я заготовил с достатком, а семена решил не выбрасывать, засушил с запасом: вдруг кому глянется сварить, попробовать такого варенья вкусно-полезного, пусть напишет мне, вложив конверт с обратным адресом.

А живу я тут недалеко:

694620, а/я 79, РУПС, г. Холмск, Сахалинская обл.,
крестьянин Голод Виктор Петрович

САХАЛИНСКИЙ ДЕЛИКАТЕС — РОЗА РУГОЗА

Шиповник морщинистый или роза ругоза — это один из видов шиповника, который был открыт шведским ботаником, состоявшим на русской службе, Тунбергом. Затем растением заинтересовался директор ботанического сада в Петербурге Регель, который в конце XIX века стал разводить его как культурное растение и занялся выведением махровых сортов.

Мощные кусты с прямыми ветвящимися только вверх побегами, усыпанными очень многочисленными шипами разной длины и твердости, имеют красивые крупные сильно-складчатые листья, за которые этот вид и получил своё название — роза морщинистая. Цветки у растения темно-пурпурные до 12 см в диаметре, очень пахучие. Плоды мясистые, слегка сплюснутые, почти шаровидные, ярко-красные. Это самые крупные плоды из наших шиповников, они достигают 3 см в диаметре. В диком виде встречаются на Камчатке, Сахалине, Курильских островах, в Приморье. Растёт на песчаной почве морского побережья и на лугах.

В Средней полосе России, да часто и в других местах, трудно найти посёлок, в котором не нашёлся хотя бы один куст такого шиповника.



Существуют многочисленные махровые сорта с красными, розовыми или белыми цветами, и выращивают ругозу чаще как декоративное растение.

Но мало кто знает, что ярко-красные плоды представляют собой большую ценность. Это один из наиболее витаминных видов шиповника. Аскорбиновой кислоты в его плодах в 10 раз больше, чем в чёрной смородине, в 50 раз больше, чем в лимоне, и в 100 раз больше, чем в яблоках. Этот шиповник — чемпион по витаминам и не знает себе равных среди плодовых и ягодных растений по содержанию витамина Р и каротина. А также содержит эфирное масло, соли железа, калия, кальция, марганца, фосфора и много других полезных веществ.

Плоды шиповника стимулируют сопротивляемость организма к вредным воздействиям внешней среды, инфекциям и простудным заболеваниям, усиливают регенерацию тканей.

Плоды шиповника морщинистого и препараты из него рекомендуют больным тромбозами, гипертонической болезнью с нарушением солевого обмена, при гинекологических заболеваниях, при анемии.

СИЛА ИЩЕЛЯЮЩЕГО СЛОВА

ЗАГОВОР ЛЕГКО ЧИТАЕТСЯ — ПАМЯТЬ БЫСТРО ПРОЯСНЯЕТСЯ

С возрастом память начинает подводить. Иногда надо вспомнить что-то очень важное, например, куда положила какую-нибудь вещь или документы, а вспомнить невозможно.

Однажды я долго не могла вспомнить, куда положила вязальные спицы, и купила новые. А через полгода я, совершенно случайно, нашла их за книжной полкой, куда сама же спрятала от маленького внука, чтобы он не поранился. Но ещё курьёзней были поиски моих очков. Полдня их искали всей семьёй: и муж, и сын, и невестка, и даже маленький внучек Алёша помогал. И как вы думаете, где их нашли? В морозильной камере холодильника! Я вынимала оттуда курицу. Она примёрзла и не вытаскивалась, и я



сняла очки, чтобы они не упали с носа и не разбились, и машинально положила их в морозилку. Вынув курицу, я забыла вынуть очки. Все смеялись, а мне было не до смеха.

Теперь я выучила заговор от забывчивости. Если что-то важное не могу вспомнить, я становлюсь посреди комнаты, в которой сплю, и трижды его произношу. Память проясняется. А заговор мой произносится так:

За морем три зори, как звать зорю первую — я забыла, как звать вторую — с памяти смыло, а как звать третью — Богородица мне открыла.

Заговор надо произносить не торопясь, чётко выговаривая каждое слово.

Борщевая Е. М., г. Волгоград.

ЗАГОВОРЫ НА РАЗНЫЕ ДНИ БЫВАЮТ СОВСЕМ РАЗНЫЕ

У меня много книг и газет, посвящённых знахарскому искусству. И там есть заговоры, помогающие лечению. Я стала их собирать. Разбирая вырезки, я обратила внимание, что есть заговоры, которые надо читать только в определённый день недели.

Разрешите предложить пять таких заговоров:

На понедельник. Заговор от геморроя. Читать на закате, сидя на постели: «Редька болючая, редька колючая, редька сипучая, редька нутряная. Сгинь, пропади, по рабе Божьей (имя) не ходи. Аминь!»

На вторник. Заговор от родимца (младенческая болезнь). Читать три раза перед зарёй: «Бабушка Варварушка, я тебя прошу: сними с младенца раба Божьего (имя), родимец костовой, жилой, родимец сердечный, родимец головной, родимец внутренний, родимец давучий, трепучий и все 12 родимцев, и все 12 худимцев, и все 12 ветреных переломивцев сними с тела белого, с очей ясных, с лица белого, с лёгкого, с печени, с ретивого сердца и со всей алой крови, со всех внутренностей. Аминь!»

На среду. Заговор от онкологических заболеваний (попросту — от рака). Читать на убывающий месяц 12 вечерних зорь. Одной рукой водить красной шерстяной тряпочкой вокруг опухоли, в другой руке держать

чагу (чага — нарост на берёзе): «Стоит берёза белая, на берёзе — чага. Та грызёт берёзу. А рабу Божью (имя) губит разрастуха. Опухоль — разрастуха, злая старуха, поди с тела бела, с рабы Божьей (имя) на берёзу кудряву, на чагу коряву, сживись с ней, срастись, где одна опухоль на берёзе, там будет две. Аминь!». После того, как отчитаете 12 зорь, чагу завернуть в тряпку и закопать в месте, куда люди редко ходят, а лучше всего — на кладбище.

На четверг. Заговор от головной боли. Читать, крепя ручкой ножа легонько голову больного: «В голове буйной не боли, кость. В голове кости, не быть боли, в мозгах — хвори. Больной крови не стучать, висков не ломать, рабе Божьей (имя) не страдать. Как светлое Воскресенье есть, было и будет, так и здоровье буйной голове рабы Божьей (имя) будет во веки веков. Аминь».

После заговора головная боль быстро проходит.

На пятницу. Заговор от астмы. Читать на спящего: «Заселись, лёгкий вдох, а ты, стон, вышел вон и в болотах, и в лесах захрипел, застонал. Там скрылся от (имя) и там пропал. Нет тебе обратной дороги, нет тебе житья у нас. Аминь, аминь, аминь».

С уважением, Котельникова С. В., г. Орел.

ВНИМАНИЕ! ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ ЖЕЛАЕМОГО РЕЗУЛЬТАТА, ЧАЩЕ ВСЕГО ХВАТАЕТ ПРОЧИТАТЬ ЗАГОВОР ТРИ РАЗА ПО ТРИ, Т.Е. ДЕВЯТЬ РАЗ. В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ НУЖНО ПОВТОРИТЬ ЛЕЧЕНИЕ ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ. ЗАГОВОРИТЬ МОЖНО ТОЛЬКО КРЕЩЕНОГО ЧЕЛОВЕКА. НЕКРЕЩЕНОМУ ЗАГОВОРЫ ВРЯД ЛИ ПОМОГУТ.

ЗНАНИЙ МНОГО - ЗДОРОВЬЮ ПОДМОГА

Продолжение. Начало на стр. 1

Ежедневное купание у римлян было обычаем, а в знатных домах — красиво оформленным ритуалом. Водой смывали порчу и болезни, она наполняла тело и душу здоровьем.

Водолечение не ограничивалось только купанием в ваннах или бассейнах. Оно включало также «вызывание пота»: паровую ванну и массаж.

В Древней Греции водолечение было широко распространено в храмах. Больным приносила пользу также и перемена климата — климатолечение, которое применяется и в настоящее время. По свидетельству Плутарха, жрецы Эскулапа, например, создавали свои храмы в прекрасной местности — в горах, среди лесов. Свежая вода и чистый воздух способствовали упрочению славы Эскулапа как целителя. Наблюдательные люди выяснили, что содержание воды в воздухе также имеет большое значение для здоровья. Знаменитый Гален (131-201 г. н. э.) посылал туберкулёзных и склонных к «изъязвлению лёгких» больных из Рима в гористые местности, отличающиеся более сухим воздухом. Гален же предостерегал от использования холодной воды без меры и при купании советовал снижать её температуру постепенно. Причём время, которое следовало находиться в воде, Гален советовал определять с учётом индивидуальной реакции организма: если после купания человек нескоро согревался и был бледным, то, значит, купался он слишком долго.

Научно обоснованное водолечение связывают с именами Фридриха Гофмана и его учеников — отца и сына Ганов. В XIX веке в Англии их последователями были Вильям Вригт и Курье, а в Германии — Гуфеланд. Они лечили водой лихорадку, особенно при брюшном тифе.

Чародеи и знахари использовали воду при омовеньях, обливаниях и для наговоров.

Но не всякая вода пригодна для лечения и наговоров. С незапамят-

ных времён существует в народе поверье о том, что водоёмы бывают плохие и хорошие, а вода в них — живая и мёртвая. В хороших водоёмах вода светлая, на дне их можно разглядеть каждый камешек, каждую песчинку, а иногда, в солнечную погоду — и Божий лик. Вода, взятая из таких водоёмов, смывает пакости злых духов, помогает избавиться от болезней. Это живая вода. Плохими водоёмами считаются такие, в которых даже в солнечную погоду дна не видно — омуты бездонные. Там, в их глубине, живёт недобрый Водяной дух.

Особенно большой целебной силой обладает вода, взятая из горных и полевых ключей. Для знахарских целей её набирают на утренней заре, когда она очищается от демонов ночного мрака. Если вода берётся для лечения, то она должна быть чистой, неотведанной. Зачерпывают её по течению основной струи, в этом случае она сохраняет свою волшебную силу. Посуду, в которую набрали воду, плотно закрывают и, ни с кем не разговаривая по пути, приносят домой. До самого дома не разрешается оглядываться назад, даже если кто и окликнет. Дома в воду кладут несколько горячих угольков и кусок печной глины — этим как бы объединяют воду с очищающим огнём

и жилищем, где ею будут пользоваться.

В России всегда заботливо относились к источникам, вода из которых считалась целебной. Их обкладывали камешками или строили деревянный сруб. Со временем на этом месте селились люди. А если около такого источника появлялся монастырь, ценность его ещё больше повышалась. И до сих пор на территории бывших монастырей, которых давно уже не существует, около монастырских источников с чудодейственной водой заботливые люди ставят и обновляют деревянные лавочки для тех, кто пришёл за живой водой. А в некоторых местах стоят даже деревянные кабинки для обливания водой из лечебного источника.

В настоящее время водолечение применяют в санаториях или водолечебницах, изредка — на дому.

В книге «О системе врачебной науки Тибета» даётся краткая характеристика воды:

«Вода, быстро текущая с гор, очень полезна.

Вода, текущая медленно, заражает организм паразитами и служит источником цинготного расстройства и расстройства сердечной деятельности.

Вода, содержащая зелень и протекающая в тени деревьев или по густонаселённой местности, может стать причиной различного вида расстройств в организме.

Холодной водой следует лечить обмороженных, утомлённых, пьяниц; людей, подверженных головокружениям, рвоте; страдающих от повышенной температуры, с расстройством от отравления и с болезнями крови.

Кипячёная тёплая вода улучшает пищеварение и усвоение пищи, приносит пользу при икоте, препятствует вздутию живота, уничтожает одышку, кашель и предохраняет от различных зараз.

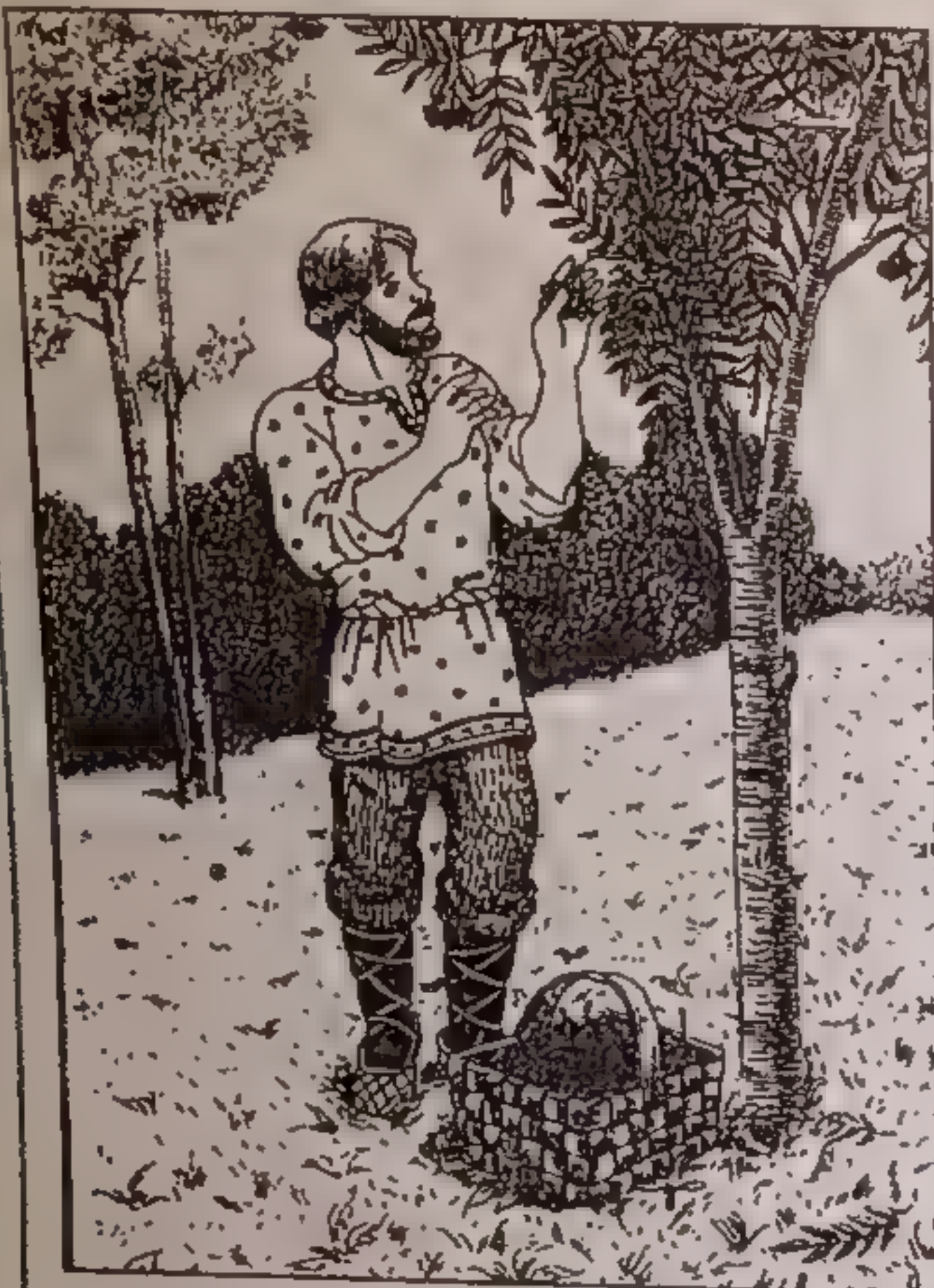
Кипячёная вода, простоявшая сутки, делается вредной и может служить причиной отравления и различных расстройств».



ДОБРЫЙ СОВЕТ ОТ РАЗНЫХ БЕД

СОК КРАСНОЙ РЯБИНЫ ДВА МЕСЯЦА ПИЛ, И ГЕМОРРОЙ ОТ МЕНЯ ОТСТУПИЛ

Несколько лет я буквально пропадал, мучаясь геморроем. Застарелый, он не поддавался никакому лечению. Спасла меня красная рябина, но не та, что растёт в саду, а дикая. Полечиться ею мне посоветовал один травник, предки которого тоже занимались знахарством.



Чтобы вылечиться, требовалось долго и настойчиво пить рябиновый сок. Я дождался октября, собрал побольше рябины, из неё приготовил 8 литров сока и сразу же разлил его в литровые банки, простерилизовал и плотно закрыл.

Пил по 50 г сока 3 раза в день за полчаса до еды. Для вкуса в сок добавлял мёд, сахар или просто разводил холодной кипячёной водой 1:1.

Всё время, пока лечился, не ел острого, солёного, копчёного и совершенно отказался от спиртного. Здоровье дороже! Сока хватило мне почти на два месяца. Уже через месяц лечения стало намного легче.

Геморрой прошёл. Это было прошлой осенью. Вот уже почти год я чувствую себя хорошо. Правда, на следующую осень я планирую снова провести лечение красной рябиной. Травник сказал мне, что желательно сок красной рябины пить каждые 2-3 года как общеукрепляющее средство.

Н. Ч., г. Кострома

ЖЕНА МУЖА ОТ УРЕТРИТА ИЗБАВЛЯЛА — НАСТОЙ ИЗ КОРЫ ТЁРНА ЕМУ ДАВАЛА

Муж мой долго болел уретритом. Болезнь эта (кто с ней сталкивался, знает) очень неприятная. Спас его совет нашего хорошего знакомого, Гавриила Михайловича, который собирает рецепты. Лекарство готовила ему я сама.

В саду у нас растёт терн. Я ободрала с него кору, вымыла её и подсушила. Подсушенную кору раздробила и измельчила в ступке. Затем 2 ст. ложки измельчённой коры залила в кастрюльке 2 стаканами кипятка, накрыла крышкой и поставила томиться в горячую духовку на 30 минут. Вынув, остудила до комнатной температуры, процедила и всю гущу отжала через марлю. Вместо жидкости, которая выпарилась, добавила крутого кипятка до первоначального объёма. Чтобы было не очень горько, добавила 1 десертную ложку мёда. Муж принимал лекарство из терновой коры по 2 ст. ложки 3-4 раза в день в течение полутора недель. Уретрит отступил.

Гавриил Михайлович говорил ещё, что от уретрита лекарство точно так же можно делать и из корней терна. Просто, когда я лечила мужа, была зима и подкопать корни было трудно. Но если кто будет лечиться летом, то может использовать и корни терна, их надо брать не 1 ст. ложку, а 1 ч. ложку на 1 стакан кипятка.

Щеглова А.Л., г. Казань

ОРГАНИЗМ ОТ РАДИОАКТИВНЫХ ОТЛОЖЕНИЙ ОЧИЩАЕТСЯ — ЭТО УГОЛЬ ИЗ СКОРЛУПЫ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ СТАРАЕТСЯ

Все знают, что надо периодически очищать организм от радиации.

Я прочитал в одной книге о средстве из скорлупы грецких орехов. Надо собрать побольше скорлупы грецких орехов, вымыть её, просушить, завернуть в ткань и бить молотком, пока скорлупа не превратится в порошок (можно в ступке измельчить — у кого она есть). Затем насыпать этот порошок в старую кастрюлю и без воды поставить на маленький огонь (лучше на улице). Как только порошок начнёт подгорать, из кастрюли пойдёт дым. Изредка надо помешивать содержимое. Пусть дым идёт минут 15. Потом кастрюлю надо снять с огня и дать ей остыть. Получится уголь.

В 400 г (два стакана) воды надо насыпать уголь (в произвольной пропорции), чтобы вода почернела. Для очистки слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта от радиоактивных отложений эту воду надо пить по 2 ст. ложки каждые 15 минут, пока не выпьете все 400 г. Если такой режим выдержать тяжело, то можно пить через каждые 2 часа по 50 г.

Одновременно с питьём надо сделать клизму из расчёта 1 дес. ложка угля на 1 литр воды. После применения клизмы и принятия внутрь угольной воды могут начать выходить из кишечника плёнки, слизь и другие шлаки. Не надо пугаться. Это очищается желудочно-кишечный тракт и происходит отторжение злокачественных образований.

Глотков Ф.И., г. Ярославль

От редакции

Мероприятия по очищению и промыванию организма лучше проводить при убывающей луне, т.к. в это время замедляются все созидательные процессы в организме и он легче расстаётся со шлаками.

ЧАЙ НАС И ОТ ТУБ МЕНИ ВЫЛЕЧ

В наше бе знать т видности. советом т беркулёз время леч еще долго го выздор поддержи нами.

Обраща то, что п ствами м очере́дно.

1. Насте ны — по 1/ до еды (на ложку су 1 стаканом водяной б ют до ост

2. Насте по 1/3 ста еды (готово хого изме и трава) з пятка, дал бузины).

3. Утро но пить ча вым или к

4. Клюю ложек сок майского

5. Наст малины (1 занных в 1 стакан к

Мы так моего дв лаю здоро

ЗДОР ЕГО Пу

ДОБРЫЙ СОВЕТ ОТ РАЗНЫХ БЕД

ЧАЙ С МАЛИНОЙ, НАСТОЙ БУЗИНЫ И ОТВАР ЧАБРЕЦА ТУБЕРКУЛЁЗНЫЙ МЕНИНГИТ ПОМОГУТ ВЫЛЕЧИТЬ ДО КОНЦА

В наше время снова даёт о себе знать туберкулёз и его разновидности. Хотелось бы помочь советом тем, кто переболел туберкулёзным менингитом. Во время лечения медикаментами и еще долго после него, до полного выздоровления, необходимо поддерживать организм витаминами.

Обращаю ваше внимание на то, что предлагаемыми средствами можно пользоваться поочередно, учитывая сезонность.

1. Настой цветков чёрной бузины — по 1/3 стакана 3 раза в день до еды (настой готовится так: 1 ст. ложку сухих цветков заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 минут, настаивают до остывания).

2. Настой чабреца душистого — по 1/3 стакана 3 раза в день до еды (готовится так: 2 ст. ложки сухого измельченного сырья (цветы и трава) заливают 1 стаканом кипятка, далее — аналогично настою бузины).

3. Утром и вечером обязательно пить чай с малиновым, кизиловым или клюквенным вареньем.

4. Клюквенный сок — до 3 ст. ложек сока с 1 дес. ложкой мёда майского сбора 2-3 раза в день.

5. Настои и отвары верхушек малины (1 ст. ложка мелко нарезанных веточек с цветами на 1 стакан кипятка).

Мы такими средствами лечили моего двоюродного брата. Желаю здоровья. С уважением,
Мирная Э.Н., г. Казань

ГОРЧИЧНИКИ В АПТЕКАХ НЕ ПОКУПАЮ — САМА ИХ ГОТОВЛЮ И С ТОЛКОМ ПРИМЕНЯЮ

Я никогда не покупаю горчичники в аптеке. Повелось это ещё с тех времён, когда мне несколько раз попадались горчичники с истёкшим сроком годности. Я теперь делаю их сама. Беру по 1 ст. ложке пищевой соды (без горки), мёда, 6%-ного уксуса, подсолнечного масла; муки — 1 ст. ложку с горкой. Всё смешиваю. Смесь должна быть такой, чтобы с бумаги не стекала. Затем беру два тетрадных листа и тонким слоем наносю на них смесь. Один лист кладу больному на грудь, а другой — на спину и утепляю махровым полотенцем. Взрослым держать «горчичники» 30 минут. Детям — 15 минут. Затем листы снимаю и оставшуюся на теле смесь смываю тёплой водой. Потом больного насухо вытираю полотенцем и надеваю на него тёплое бельё. Обычно для излечения хватает 3-х сеансов, но если болезнь затянулась, можно и до 10-ти сеансов проводить. Эти же горчичники хорошо прикладывать к горлу (к гландам), когда бывает ангина.

Кстати, моя бабушка такие горчичники готовила на ткани.

Порфирьева А.Ф., г. Волгоград



СОСЕДКА РАЗНЫЕ СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ ЗНАЕТ И УСПЕШНО НА ПРАКТИКЕ ИХ ПРИМЕНЯЕТ

Моя соседка, Валентина Ивановна, теперь на пенсии. Но это не мешает ей оставаться активной, доброй и внимательной к проблемам других людей. Валентина Ивановна знает разные способы народного лечения и успешно их применяет.

У неё была 10-12 недельная фиброма, от которой она избавилась таким образом: ежедневно в течение 1 месяца она брала по 20 листочков свежего подорожника. Промыв, обдавала их кипятком и обсушивала на чистой ткани. Складывала обсушенные листочки один на один, сворачивала в тугую трубочку (как тампакс) и связывала ниткой от стерильного бинта, чтобы не раскручивались. Эту трубочку она вставляла во влагалище на всю ночь. Фиброма рассосалась за месяц. УЗИ показало только маленький узелок.

Ещё она нашла очень простой способ защищаться от простудных заболеваний. Ежедневно перед выходом на улицу следует смазывать в носу нерафинированным растительным маслом и ещё выпивать 1 ст. ложку растительного масла. Проверено на опыте, что не заражаешься инфекцией, даже если в доме уже есть больные гриппом.

Р. И., г. Белгород

**ЗДОРОВЬЕ НЕ КУПИШЬ —
ЕГО РАЗУМ ДАРИТ**

Русская пословица

ПОМОГЛО МНЕ, ПОМОЖЕТ И ВАМ

БОЛИГОЛОВ Я СРЫВАЛА, БОЛЬ В РУКАХ УНИМАЛА

В молодости я работала прачкой в детском саду. Была машинка, но много пришлось и руками потрудиться. И много лет спустя стала сильно болеть правая рука. Кисть выкручивало и жгло. Дошло до того, что тарелку в руках удерживать не могла, а о работе в огороде и речи уже не было.

Может быть, и до сих пор бы я мучилась, если бы не совет пенсионерки, бабы Кати. Получилось всё случайно. По вечерам мы обычно сидим на лавочке около подъезда. А баба Катя живёт в соседнем доме и остановилась в этот раз потому, что сумку тяжёлую несла. Ну, пока она отдыхала, и разговорились.

По её совету нарвала я травы болиголов и засушила. Потом взяла трёхлитровую банку с широким горлом, насыпала туда высушенных измельчённых листьев болиголова на одну треть банки и банку на две трети заполнила 70% спиртом. Настояла в тёмном месте 15 дней. Потом потрясла банку, чтобы трава разошлась по всему спирту. Нагрела руку в горячей воде, сняла крышку, села перед телевизором и опустила руку в банку до самого дна. Сидела так два часа. Уже после первой такой «ванны» я почувствовала огромное облегчение. А после нескольких процедур рука у меня совсем перестала болеть. Но на стойку я не вылила — оставила на всякий случай. Во время лечения руки я старалась её не перетруждать. Спасибо бабе Кате за её участие и ценный совет.

Мамедова Т. П., г. Воронеж

Внутреннее применение болиголова как сильно ядовитого растения требует большой осторожности и обязательного врачебного контроля.

Древние афиняне использовали удивительные свойства этого растения следующим образом: соком болиголова они смазывали укушенные места.

ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА — ПЕРГА И ПЫЛЬЦА — ОЧЕНЬ ХОРОШИ ДЛЯ ВОЛОС И КОЖИ ЛИЦА

Здравствуйтесь, уважаемые сотрудники газеты «Желаем здоровья». То, что вы делаете, очень важно для людей. Нас приучили к тому, что лечиться надо с помощью уколов и таблеток. А вы возвращаете людям народные знания. Спасибо вам!

Я же хочу познакомить всех с возможностью исцеления продуктами пчеловодства — пыльцой и пергой. Мой муж, выйдя на пенсию, завёл пасеку, и теперь мы много знаем о лечебных свойствах не только мёда и прополиса, но и перги с пыльцой. Они хорошо лечат желудочно-кишечный тракт, гепатит, зуб, атеросклероз, аденому предстательной железы.



Очень важно, что при их употреблении повышается мышечная сила, улучшается настроение и аппетит, тяжёлые больные быстрее выздоравливают.

Но еще у пыльцы и перги есть свойства омолаживать кожу и улучшать состояние волос.

Пыльца уничтожает перхоть, волосы быстро растут и становятся гладкими и блестящими. Для укрепления волос я беру 1 ст. ложку пыльцы и растираю её в ступке. Добавляю в растёртую пыльцу 1 стакан воды, перемешиваю и этим экстрактом ополаскиваю волосы после мытья.

С маской для лица ещё проще. После ванны я на распаренное лицо наношу маску из перги и держу минут 30. Потом смываю тёплой водой и ополаскиваю прохладной. Лицо я не вытираю, даю ему просто высохнуть на воздухе. Получается попутно водная маска, которая тоже очень полезна для лица. Если вы будете делать маску из перги хотя бы раз в две недели, то через полгода разгладятся морщины.

Пергу для маски надо растолочь с водой или развести сметаной в произвольной пропорции.

Черкасова В. А., г. Белгород

ВОСПАЛЕНИЕ ТРОЙНИЧНОГО НЕРВА ЧЕМ ТОЛЬКО НЕ ЛЕЧИЛА, А ПОМОЩЬ ОТ ОБЫКНОВЕННОЙ ГЕРАНИ ПОЛУЧИЛА

Однажды мне случайно в глаз попал камешек из-под шины проезжавшей машины. И с тех пор у меня время от времени воспаляется тройничный нерв под веком. Утихнет ненадолго, а потом снова даёт о себе знать давящей болью.

Я даже не подозревала, что помощь растёт у меня на окне. Обыкновенная герань вылечила мне воспаление тройничного нерва. Когда я узнала об этом рецепте, то сорвала с герани несколько зелёных листьев, размяла их хорошенько, положила на кусочек льняной ткани и приложила к больному веку. Сверху компресс забинтовала и повязала тёплым шерстяным платком. Через 2 часа боль утихла. Несколько дней я по 2-3 раза в день делала себе компрессы из свежих листьев герани. Через неделю тройничный нерв перестал болеть.

Тарисовская Э. М., г. Казань

Лето купать прохладно купать прохладная цистита я мучаюсь пузырями — пришлось.

Прежде солений Много пошло компот.

Также трав и рабника, 2

корневи 1 часть б

канами в ивала по чение дн

весь авг

Зато в холодн

НАТЁ

Недалеком высас растение зачем с т потом я л чему так

«Я бол гах. Лечи жизненн бы она не

Я сажа свежего трёх лим курс лече

ложки, за не кончит

В на ки. Дей (раздра показан вышени

ПОМОГЛО МНЕ, ПОМОЖЕТ И ВАМ

ЦИСТИТ — НЕПРИЯТНАЯ БОЛЕЗНЬ, НО И НА НЕЁ УПРАВА ЕСТЬ

Летом я люблю ходить на речку купаться. В этом году лето было прохладное. Всё равно я ходила купаться. Мне нравилась и прохладная вода. Ну и доходила до цистита. На дворе — июль месяц, а я мучаюсь воспалением мочевого пузыря. Как я себя ругала! Но ругай — не ругай, а лечиться пришлось.

Прежде всего, я отказалась от солений, перца, уксуса и копчений. Много пила чая с молоком, тёплого компота и минеральной воды.

Также готовила отвар из целебных трав и растений: 2 части тысячелистника, 2 части толокнянки, 1 часть корневищ аира обыкновенного и 1 часть берёзовых почек. 2 ст. ложки смеси трав заливала 2 полными стаканами воды (всего пол-литра), кипятила на слабом огне 7 минут, настаивала полчаса и процеживала. Отвар делила на 4 порции и выпивала в течение дня. Через 4 дня боли прекратились. А для закрепления лечения я весь август и сентябрь ела арбузы. Успела вылечиться до холодов.

Зато хорошо знаю, что следующим летом ни за что не буду купаться в холодную погоду в речке.

Г. Р., г. Ярославль



НАТЁРТЫЙ ХРЕН С СОКОМ ЛИМОНА СОЕДИНИТЕ — ЛЕЧЕБНУЮ СМЕСЬ ОТ АСТМЫ ПОЛУЧИТЕ

Недалеко от моей дачи, по-над забором соседей, красивым рядочком высажен хрен. Он очень ухожен, прополот и совсем не напоминает растение, от которого все стремятся избавиться. Раньше я удивлялся, зачем с такой любовью культивировать то, что само по себе растёт? Но потом я познакомился с хозяйкой этой дачи, и она объяснила мне, почему так заботливо ухаживает за хреном. Вот что она рассказала:

«Я болею астмой после воспаления лёгких, которое перенесла на ногах. Лечилась долго, но ничего не помогло. Теперь астма со мной пожизненно, и приходится, как всем «хроникам», держать её в узде, чтобы она не перешла в тяжёлую форму.

Я сажаю хрен и делаю из него лечебную смесь. Беру для смеси 150 г свежего очищенного хрена, натираю его на тёрке. Выдавливаю сок из трёх лимонов и смешиваю с натёртым хреном. Этого хватает на один курс лечения. После завтрака и после обеда принимаю смесь по 0,5 ч. ложки, закрыв глаза, не обращая внимания на слёзы. Провожу курс, пока не кончится смесь, и тогда астма меня долго не беспокоит».

Воробьев С.В., г. Воронеж

В народе говорят: «Хрен, как и хлеб, должен быть на столе, но не больше ложки». Действительно, хрен может быть как очень полезным, так и очень вредным (раздражает слизистые оболочки пищеварительных органов и почек). Противопоказан он при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастрите с повышенной кислотностью, а также при энтерите, колите и заболеваниях почек.

МУМИЁ С МОЛОКОМ, ЖИР И МЁД ПРОСТУДУ ЛЕЧАТ И СИЛ ПРИДАЮТ

Хорошо, что сейчас появилась возможность покупать мумиё в аптеке. Когда я или мои домашние простываем, то мы покупаем мумиё и делаем домашнее лекарство от простуды.

Надо взять мумиё (0,2-0,3 г) и смешать с молоком в соотношении 1:20, добавить мёд по вкусу. Эту смесь принимают внутрь утром натощак и вечером перед сном, каждый раз готовя новую порцию. Этой же смесью мы смазываем на ночь воспалённые ноздри и горло с помощью ватных тампонов. Если бывает ангина — этим составом полощем горло. Курс лечения 25 дней. Всего проводим 1-3 курса с 10-дневным перерывом, в зависимости от тяжести заболевания. После такого лечения простудные болезни надолго оставляют нас в покое.

Хочу только предупредить, что мумиё про запас покупать не стоит: оно быстро теряет свои лечебные свойства. Поэтому при покупке всегда проверяйте срок годности. Будьте здоровы.

Дударева З.М., г. Майкоп

редакции.

Мумиё — это небольшие природные наросты или образования в виде натеков в расщелинах скал, на стенах пещер и гротов, расположенных на высоте 3-5 тыс. метров над уровнем моря, где имеются особые условия, резко отличные

По внешнему виду мумиё похоже на смолу, поверхность его блестящая, цвет — от жёлто-коричневого до чёрного. Кусочки мумиё при разминании руками размягчаются (некачественное мумиё обычно остаётся твёрдым), его специфический запах напоминает запах нефти, вкус горький.

В воде мумиё растворяется с осадком, скрашивая его в белый цвет. Считается, что мумиё

МАТУШКА - ПРИРОДА

Мощное листопадное дерево высотой до 40-50 метров и достигающее двух метров в диаметре ствола — дуб обыкновенный — живет обычно 400-500 лет. Но есть в лесах европейской части нашей страны и такие великаны, возраст которых приближается к тысячелетию. Около 200 дубов-великанов насчитывается в Беловежской пуще в Белоруссии, а в селе Верхняя Хортица, что близ Запорожья, растёт пятнадцатистовольный 700-летний «патриарх», под раскидистой кроной которого отдыхали еще казаки войска Богдана Хмельницкого. Самым старым деревом в Европе считается 2000-летний дуб, растущий в Литве, в местечке Стельмуж. Растут дубы в смешанных и лиственных лесах, а также образуют чисто дубовые леса-дубравы.



ДУБ МОГУЧИЙ ВЕЛИКАН, ДОБРЫЙ ЛЕКАРЬ

Своим широким распространением дуб, прежде всего, обязан древесине, обладающей исключительно высокой прочностью, твердостью, долговечностью и красивым рисунком, что позволяет применять её с различными целями в промышленности и в быту. Но не меньшей популярностью пользуется тёмно-серая или тёмно-коричневая с многочисленными продольными трещинами дубовая кора — старинное, веками проверенное народное лечебное средство. Она обладает вяжущим, противовоспалительным, антисептическим и кровоостанавливающим действием.

Кору дуба собирают ранней весной в период сокодвижения, когда она наиболее богата полезными веществами. Используют для этой цели ветви и стволы молодых деревьев, не превышающих в диаметре 10 см. Сырьё режут на небольшие кусочки и хорошо просушивают под навесом.

Листья дуба содержат большое количество фитонцидов, поэтому их заваривают как чай и пьют при инфекционных заболеваниях.

Желуди дуба тоже ценны. Из очищенных и поджаренных желудей изготавливают диетический кофе, который полезен при кишечных коликах, малокровии, рахите и др.

Древние римляне и греки, славяне и другие народы относили дуб к числу священных деревьев; под ними совершались жертвоприношения, принимались важные государственные решения.

Дуб — дерево древних преданий и сказок. Наши предки, славяне, считали дуб священным деревом, посвящённым богу грома и молнии — Перуну. Статую Перуна вырубали из дуба и называли её «Перуново дерево».

В старину было принято сажать дубы в честь каких-либо исторических событий. В Петербурге до сих пор растут обнесённые железной решёткой дубы, посаженные Петром I на площади Декабристов и на Каменном острове.

Отвар: 200 г измельчённой коры дуба заливают 2 л кипятка, ещё варят 10-15 минут, настаивают 3 часа, процеживают и добавляют 2 л воды. Применяют для полосканий при заболеваниях полости рта и горла; наружно — при ожогах, обморожениях, трещинах на коже, экземе и др. кожных заболеваниях, при кровоточащих геморроидальных узлах и для ножных ванн при потливости ног.

При белях делают спринцевание отваром коры дуба (1 ст. ложка на 0,5 л воды). Отвар молодой дубовой коры принимают внутрь при обильных менструациях по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

При кишечных расстройствах пить отвар дубовой коры 3-4 раза в день по 1/2 стакана.

Отваром промывают гноящиеся ранки и присыпают их порошком из коры.

Настой: 1 ч. ложку измельчённой коры дуба на пол-литра холодной воды настаивают 6 часов, процеживают. Применяют для полосканий при дурном запахе изо рта, для смазывания прыщей и гнойников.

Молодую свежую кору, настоенную 30 минут (1 ст. ложка на 0,5 л кипятка), применяют при начинающемся зобе (обёртывания горла).

Измельчённую в порошок кору рекомендуется вдыхать при носовых кровотечениях. Затем, запрокинув голову и зажав одно крыло носа, сидеть минут 40 (до остановки кровотечения).

Мазь от пролежней: 2 части коры дуба, 1 часть коры чёрного тополя, 7 частей сливочного масла. Всё смешать и настаивать в духовке в течение ночи. Утром прокипятить на огне 30 минут, процедить, отжать, слить в банку. Мазь готова к употреблению.

Внимание! При употреблении настоя коры дуба вовнутрь следует соблюдать осторожность, т. к. большие дозы настоя могут вызвать рвоту.

Дороги
мы продо
целительн
киной для
желудка,
стрита, яз
надцатипе

Здравс
Мир ва
Сегодн
пять людя
болевани

При га
лотность

1. Лист
лины, трав
по 10 г, цв
робой — по
рекоменду
ряд. В ста
сказано, ч
ская трав
рить в тер
вать не ме
принимать
день.

2. Незре
настаивати
водки 2 не
2 раза в де
вать водой

3. Сок д
1:1) прини
кан кефира

4. С веч
кипятка 1 с
стоит до уп
за 30 минут
сяц, потом м
3 курса.

5. Отвар
корней зал
кипятить 5-
процедить.
за в день.

6. Взять
ную, листь
1 ст. ложк
1 ст. ложк
Настаивати
1/2 стакан
состав мо
бессмертн
листьев кр
менами — т

А вот пр
кислотност

1. Суше
Сначала за
цы 1 стан
1 час, пото
да. Пить по
за 2 часа д

И НА ЭТУ БОЛЕЗНЬ УПРАВА ЕСТЬ

Дорогие читатели! В данном номере мы продолжаем публиковать советы целительницы Галины Владимировны Чукиной для тех, кого беспокоят болезни желудка. Сегодня читайте рецепты от гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

ЛЕЧИМ ЖЕЛУДОК

Продолжение.

Здравствуйтесь, дорогие мои!
Мир вашему дому!

Сегодня поговорим о том, что делать людям, у которых желудочные заболевания.

При гастрите с повышенной кислотностью непременно помогут:

1. Листья мать-и-мачехи, листья малины, трава и цветы тысячелистника — по 10 г, цветы ромашки аптечной, зверобой — по 30 г (мужчинам зверобой не рекомендуют пить больше 7 дней подряд. В старинных колдовских книгах сказано, что зверобой — чисто женская трава). 4 ст. ложки смеси заварить в термосе 1 л кипятка, настаивать не менее 3-х часов, процедить и принимать по 2/3 стакана 3 раза в день.

2. Незрелые грецкие орехи (15 штук) настаивать на солнышке в пол-литре водки 2 недели. Пить по 1 ст. ложке 2 раза в день после еды. Можно запивать водой.

3. Сок лука с мёдом (приготовить 1:1) принимать по 1 ст. ложке на 1 стакан кефира перед едой.

4. С вечера заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку семян льна. Пусть стоит до утра. Утром выпить натощак за 30 минут до завтрака. Курс — 1 месяц, потом месяц — перерыв, провести 3 курса.

5. Отвар корней лопуха: 1 ч. ложку корней залить 1 стаканом кипятка и кипятить 5-10 минут. После остывания процедить. Пить по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

6. Взять шалфей, ромашку аптечную, листья мяты перечной — всего по 1 ст. ложке, смешать. Заваривать по 1 ст. ложке смеси на 1 стакан кипятка. Настаивать 30 минут. Пить горячим по 1/2 стакана за полчаса до еды. В этот состав можно добавить 1 ст. ложку бессмертника песчаного и столько же листьев крапивы (а если крапива с семенами — то можно 1,5 ст. ложки).

А вот при гастрите с пониженной кислотностью надо пить:

1. Сушеницу болотную с мёдом. Сначала заварить 1 ст. ложку сушеницы 1 стаканом кипятка и настоять 1 час, потом добавить 1 ст. ложку мёда. Пить по 2 ст. ложки 3 раза в день за 2 часа до еды.

2. Сок лука смешать с таким же количеством сока алоэ (можно аптечного) и добавить столько же мёда. Пить по 1 ч. ложке смеси 3 раза в день. Если желудок болит до еды, то пить надо до еды за 10-15 минут, если начинает болеть после еды — пить после еды, через час.

3. Есть ещё один совершенно безопасный аптечный препарат «Эдас № 114». Это гомеопатическое средство. Его следует принимать по 5-6 капель в 1 ч. ложке воды, но не глотать сразу, а подержать во рту 1 минуту. Противопоказаний нет.

Желудок тесно связан не только с печенью и поджелудочной железой, но ещё и с кишечником. Поэтому, говоря о болезнях желудка, нельзя не упомянуть и о болезнях кишечника и двенадцатиперстной кишки. Это язвы, колиты, энтероколиты, метеоризм.

Если гастрит запущен, то слизистая не только истончается, она воспаляется, изъязвляется. В этом случае вам поможет:

250 г мёда, смешанного с 600 г оливкового масла и соком 3-х лимонов. Употреблять по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

При язвенном колите поможет:

1. Масло шиповника или облепихи. Делать микроклизмочки (объёмом до 50 мг). Чтобы восстановить перистальтику кишечника можно также делать микроклизмочки из собственной мочи (до 300 г). Это великолепное гомеопатическое средство, к тому же стерильное. Возвращаясь обратно в организм, моча как бы сообщает, что именно сработало не так и где требуется коррекция.

2. Не следует забывать и о соках, например, картофельном, который полезно пить по полстакана 3 раза в день.

3. Сок лопуха, сок чистотела, сок алоэ — по 100 г, добавить 200 г сока моркови и 200 г водки. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

Язву двенадцатиперстной кишки надо лечить долго. Но вылечить можно:

1. Если пить, например, 5-7 месяцев «ромашковую воду». Для этого с вечера 5-6 ст. ложек ромашки аптечной залить 1 л холодной кипячёной во-

ды. А с утра, процедив, начать приём по 1/2 стакана за 1 час до еды.

2. Кашицу из чеснока класть на пупок на такое время, сколько выдержите.

Помните, что некоторые рекомендуемые травы ядовиты! Например, чистотел. Да и лопух может вызвать рвоту, если будет передозировка.

При метеоризме хорошо помогает тмин, семя укропа.

Кстати, семя укропа, если его есть по 1 ч. ложке 40 дней подряд, помогает избавиться от недобрых пожеланий. Считается, что оно чистит душу. Никогда не забывайте о душе! Любое лечение нужно начинать с очистки души (помыслы должны быть только добрыми; умеете прощать и понимать!) и тела (кишечника, печени).

Из продуктов пчеловодства для лечения желудка и кишечника можно использовать не только мёд, но и спиртовую настойку прополиса (продаётся в аптеке). Принимать натощак по 1 ч. ложке настойки, сразу же заедая таким же количеством сливочного масла. Спирт обжигает слизистую, а масло тут же смазывает. Также хорошо лечат прополис, маточное молочко (продаётся в аптеке под названием «апилак») и цветочная пыльца. А иногда помогает апитерапия (ужаление пчёлами). Правда, в данном случае жалить они должны только область позвоночника. Почему? Да потому, что позвоночник — это диагностический столб, и по нему всегда можно узнать, какая часть вашего тела болит и почему. Ваши ногти, губы и глаза тоже могут многое рассказать о состоянии здоровья вашего организма.

Не забывайте, что все люди индивидуальны — то, что подходит одному, может быть совершенно противопоказано другому.

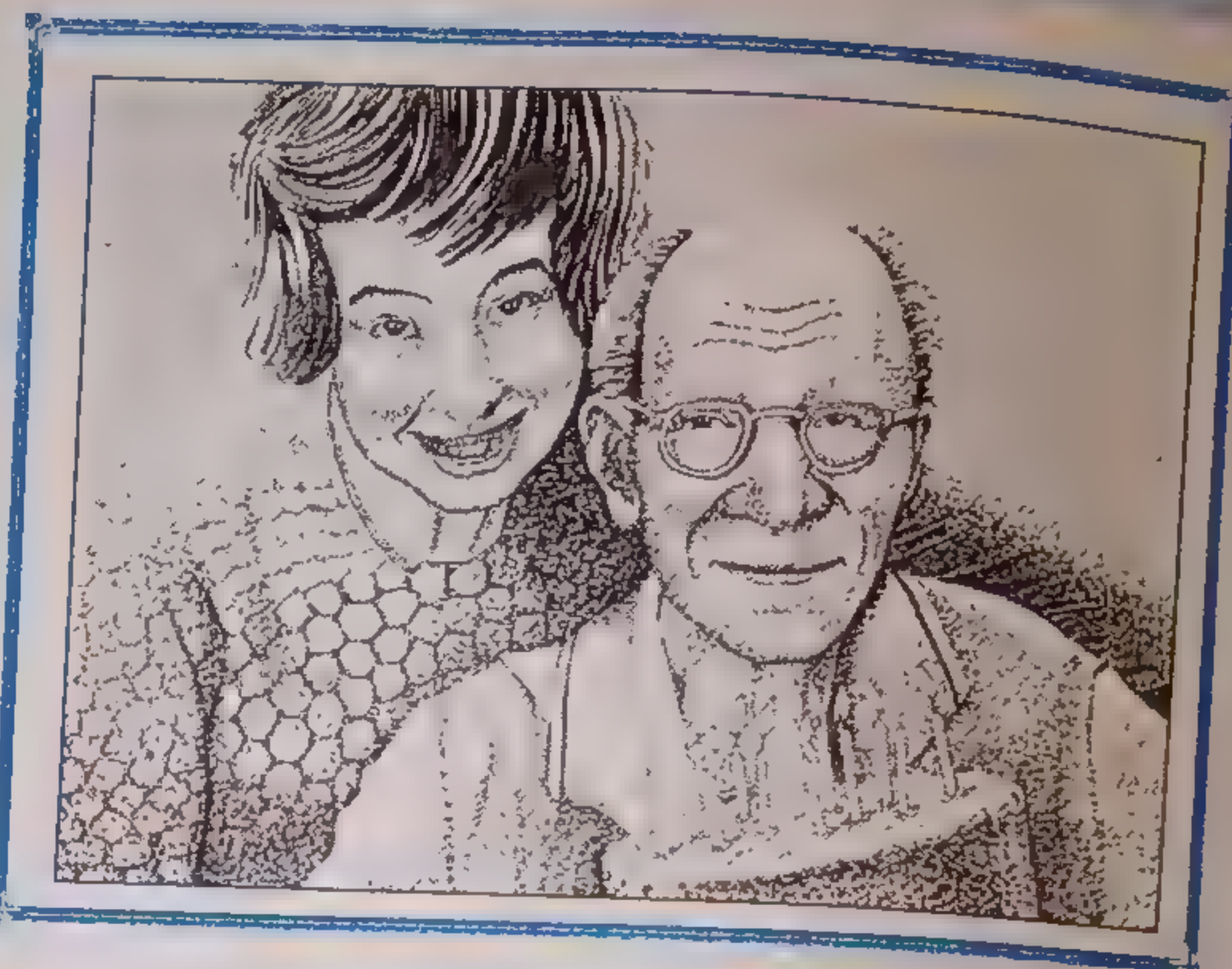
Дай Вам Бог здоровья, радости, счастья, желайте всем того, чего себе хотите. И тогда, я верю, всем людям станет жить легче.

Галина Владимировна Чукина.
413710, Саратовская обл.,
Пугачёвский район, с. Давыдовка,
ул. Набережная, 94

ЖИТЬ БЕЗ БЕД ДО СТА И БОЛЕЕ ЛЕТ

ЧТО МОЖНО ПОДАРИТЬ ПОЖИЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ

Давайте подумаем о подарках пожилым людям, которые живут вместе со своими детьми или могут быть одни. Это разные ситуации, и идеи подарков могут быть различными. Часто взрослые дети и внуки испытывают затруднения — что же подарить любимой маме или дорогому дедушке на праздник или день рождения. Возможно, какая-то идея из предложенных покажется вам интересной или наведёт на самостоятельное оригинальное решение. Вы можете воспользоваться предложенными советами и для того, чтобы ненавязчиво подсказать своим близким идею нужного подарка.



Конечно, главное для пожилого человека — здоровье. И хорошим подарком может быть всё, что каким-то образом способствует улучшению здоровья, поддержанию активности, бодрости, помогает контролировать своё состояние.

ПОДДЕРЖАНИЕ И УЛУЧШЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

- Подойдут бальзамы, согревающие мази, сухие лечебные травы. Но не те, что врач прописывает в случае тяжёлого заболевания, а общеупотребительные, народные или современные средства поддержания жизненного тонуса, профилактики простуд и др. болезней.
- Хорош будет также какой-нибудь амулетик или что-то «чудодейственное», биорегулирующее, что можно просто носить с собой в кармане, сумочке или на цепочке, и «оно ото всех недугов помогает».

Важно так преподнести подарок, чтобы человек поверил в его целебность, и положительная психологическая установка сделает своё дело — самочувствие действительно улучшится.

Только не поддавайтесь на рекламу универсальных сильнодействующих средств, которые нужно принимать внутрь — это строго по назначению врача!

- В большинстве случаев пожилым людям необходимо тщательно следить за давлением крови. Нетрудно для этой цели найти современные, удобные тонометры. На самочувствие обычно сильно влияет погода. Барометр, термометры, которые показывают темпе-

ратуру в квартире и на улице, будут уместными подарками.

АНТИТРАВМАТИЗМ

У пожилых людей могут ухудшаться память, зрение, слух, координация движений. В связи с этим возрастает вероятность получения травм. Подумайте, актуально ли это в вашем случае. Поскользнуться в ванной, к примеру, может человек в любом возрасте, и это часто приводит к серьёзным травмам. Для людей старше 50 это особенно опасно из-за медленного восстановления костей.

- Специальный коврик для ванной комнаты поможет избежать травмы.
- Могут пригодиться удобные и надёжные сиденья для ванной; поручень, за который можно держаться, входя в ванну и выходя из неё.

Для одиноких хороший подарок — специальная мочалка с ручками, которой можно самому себе потереть спину. Чесалка для спины — тоже вещь полезная.

УХУДИЛАСЬ ПАМЯТЬ

Если есть вероятность, что человек может забыть выключить электроприбор, стоит подарить ему специальную розетку с таймером или безопасный современный электрочайник с автоматическим режимом работы.

ТРУДНОСТИ СО ЗРЕНИЕМ

Многие люди в этом возрасте испытывают трудности со зрением. И очки эту проблему на 100% не решают. Телефонный аппарат с крупными клавишами, часы с большими цифрами (или говорящие часы) будут очень уместны в качестве подарка.

- Большая линза в оправе поможет рассмотреть мелкий текст или рисунок.
- Хороши также настольная лампа с приятным равномерным светом или торшер.

СНИЖЕНИЕ СЛУХА

При этой проблеме пригодятся настольные приборчики, которые дублируют звонок световым сигналом.

НЕДОСТАТОЧНО ТЕПЛО

У пожилых людей ухудшается кровообращение, они мёрзнут. В связи с этим, любые тёплые вещи (свитер, шарф, плед, меховая жилетка, валенки, в конце концов) или безопасные обогревательные приборы могут стать прекрасным подарком.

ТРУДНО ПЕРЕДВИГАТЬСЯ

Чтобы избавить человека от лишней передвиганий, можно организовать дистанционное включение — выключение света.

И, конечно же, самое главное — пожилому человеку нужны просто внимание, общение, забота и конкретная помощь. Отсутствия этого нельзя компенсировать никакими подарками. Обязательно привлекайте к поздравлениям внуков. Самодельная открытка, детский рисунок в рамочке, чтобы повесить на стену — это самое дорогое для бабушки и дедушки. Не упускайте и не откладывайте ничего из того, что может принести в жизнь ваших близких радость и улыбку!

ЖИЗНЬ ПРОЖИТЬ - НЕ ПОЛЕ ПЕРЕЙТИ

КТО РАБОТЫ НЕ БОИТСЯ, ТОТ МОЗОЛЕЙ НЕ СТЫДИТСЯ

В квартире напротив живут хорошие люди — муж и жена Вороновы. У них двое детей — семнадцатилетний Роман и пятнадцатилетняя Вера. Дети неплохие, но Ромку, как первенца, немного избаловали. Вера и по дому матери помогает, и в магазин за продуктами ходит. Ромку же с трудом уговаривают хотя бы вынести мусор. Но и это он делает с большой неохотой.

По весне всем желающим выделяли огороды под картофель. Участки наши оказались рядом, и мы с женой невольно стали свидетелями тому, что происходило у Вороновых на участке.

Принялись Вороновы сажать картошку, а чтобы успеть посадить её за один день, решили сажать по два ряда сразу. Отец и мать ямки копают, а дети картошку в них кидают. Земля на огороде тяжёлая, сыроватая. Отцу тяжело, а матери — тем более. Устала она, стала от мужа отставать. Он уже далеко вперёд ушёл, кричит сыну: «Рома, подмени мать! Пусть она отдохнет!» Но

Ромка, скорчив недовольную мину, заявил во всеуслышание: «Не могу! Я сам устал! Всё утро ведра с картошкой таскаю». «Эх ты, работник!» — сказал с обидой в голосе отец и, продолжая копать, добавил: «Вот, мать, какой у нас с тобой на старость помощничек растёт. А все ты со своей жалостью: «Сыночек то, сыночек сё!» Вот тебе и то, и сё!»

Добрая Вера не смогла спокойно слушать горькие слова отца и, забрав лопату из рук матери, стала сама копать ямки, в которые теперь уже мать кидала картошку. Отец поглядел, как старается дочка, и стал её нахваливать. Вера копает, а он нахваливает. Она ещё пуще старается. Отец ещё больше нахваливает. Уже мозоли на девичьих руках появились, копать больно, а бросить лопату не может — в азарт вошла.

Но, наконец, отец объявил перерыв на обед. Была расстелена на краю огорода клеёнка, вынуты из сумки и разложены продукты. Супруги присели на подвернувшееся очень кстати бревно. А Вера с Ромкой — на перевернутые ведра, в которых носили по полю картошку.

За обедом мать заметила, что Вера ест вяло, и на глаза девочки то и дело набегают слёзы. Мать заволновалась и спросила дочку: «Верочка, что с тобой? Кто тебя обидел?» Вера заплакала и сказала: «Руки очень

болят!» Мать взяла Верины руки в свои, повернула их ладошками вверх и ахнула. Ладони Веры были покрыты большими мозольными волдырями.

Накинулась жена на мужа с упрёками: «Что же ты наделал? Посмотри на дочкины руки! Ты своей похвалой чуть до смерти её не заездил!» Но отец, ласково глядя на Веру, сказал: «Не расстраивайся, доча! Грязь с ручек смоемся, ладошки заживут. Зато от души родителям помогла. За это от нас с матерью тебе любовь и уважение». Он обнял Веру за плечи и, притянув её к себе, выразительно окинул презрительным взглядом рослую фигуру сына. Взгляд отца прожёл лентяя насковозь. Роман перестал жевать, опустил голову и густо покраснел. Конец обеда прошёл в полной тишине. Каждый молча думал о своём.

После обеда отец взял лопату и пошёл работать. Мама убрала остатки еды и сложенную клеёнку в сумку и взялась было за лопату, но Ромка тихо сказал: «Не

надо, мама, я сам!» Он забрал лопату из рук матери и пошёл следом за отцом.

Вороновы управились с посадкой картошки за светло. Мы тоже. Собрались и все вместе пошли к остановке автобуса напрямик, через небольшой сосняк.

Проходя через лесок, Воронова собрала с деревьев живицу сосны и, сложив в пакетик, сунула

её в карман куртки. Я спросил: «Зачем, соседка, вам эта смола?» Она ответила: «Вот приду домой, распарю хорошенько дочкины ладошки, наложу на ранки живицу-смолу и забинтую на сутки. Должно всё зажить. А если сразу не заживёт, то ещё раз распарю и ещё на сутки забинтую. Тогда уж точно заживёт. Ещё моя прабабушка лечила мозоли смолой-живицей».

Тут подошёл Ромка и сказал: «Мам, мне тоже нужно будет так сделать». И показал матери ладони в мозолях. Увидев мозоли на руках сына, Воронов расплылся в улыбке: «Мать, а сын-то наш сегодня, наконец, стал расти не только телом, но и умом. Молодец, Ромка! Так держать!»

Отец положил руку сыну на плечо, и они пошли вперёд, о чём-то весело переговариваясь. Воронова, обняв дочь, смотрела им вслед и тоже улыбалась...

Каргопольцев Николай Семёнович, г. Ярославль



КУШАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

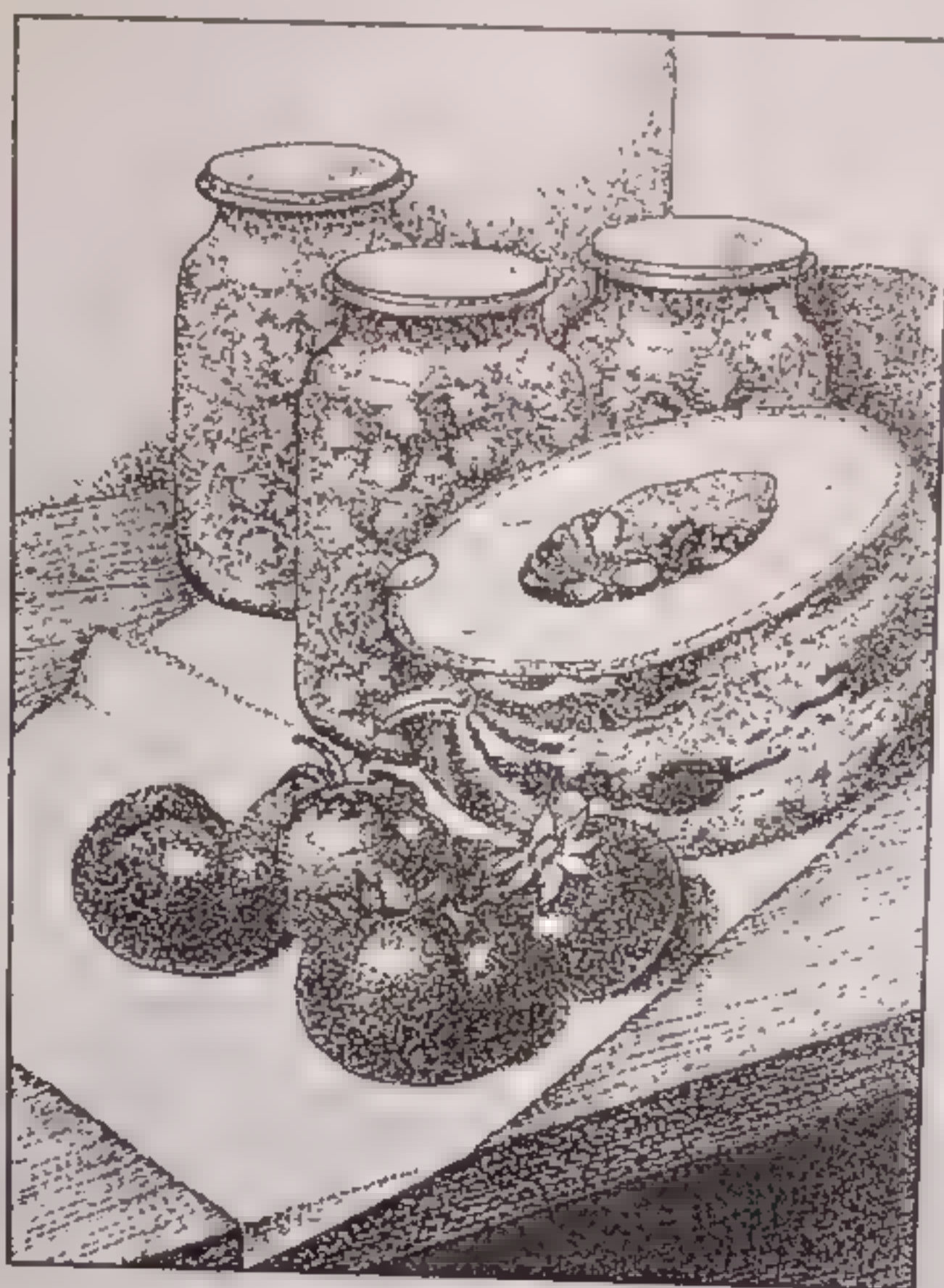
КИТАЙСКИЕ БЛЮДА ЗИМОЙ БУДУТ ВКУСНЫ, ЕСЛИ ИЗ ТЫКВЫ ГАРНИР ПРИГОТОВИТЕ ВЫ

На зиму, в качестве гарнира к рису, рыбе, пельменям или к блюдам из китайской кухни, я консервирую тыкву с помидорами. Предлагаю вам рецепт этого гарнира: на 1 кг тыквы надо взять 5 луковиц, 1 головку чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложку имбиря, 3 шт. чёрного перца-горошка, 3 ст. ложки соевого соуса, 500 г помидоров или томатного сока. Соль по вкусу.

Из-за проблем с печенью я ничего не обжариваю, а только тушу. Так что, если кому можно есть обжаренное, то лук и тыкву можете обжарить. Я же буду описывать все так, как делаю для себя.

В кастрюлю наливаю 2 ст. ложки масла и немного пассерую в нём нарезанный кружочками лук. Добавляю мелко нарезанную кубиками тыкву (1х1 см) с небольшим количеством воды (пару ст. ложек) и опять немного тушу. Затем добавляю в кастрюлю измельчённый чеснок, соевый соус, порезанные помидоры (или томат), специи, соль. Всё тушу 20-30 минут, пока овощи не станут мягкими и не загустеют. Этой массой (прямо с огня) наполняю маленькие баночки и плотно укупориваю. Всё, гарнир готов.

Ледовская Е.К., г. Ставрополь



СУП-ПЮРЕ ИЗ КРУП ОВСЯНЫХ ЖЕЛЧЬ ВЫГОНЯЕТ ВЕСЬМА РЯНО

Каждое блюдо, которое я готовлю, я рассматриваю с точки зрения здоровья – полезно оно или нет. Если в нём оказывается много холестерина или углеводов, то я стараюсь его готовить реже.

А вот некоторые блюда я готовлю часто. Например, суп-пюре из овсяных круп. 200 г овсяной крупы развариваю в 1 л воды. Когда крупа становится мягкой, отбрасываю её на сито, протираю и снова смешиваю с процеженным отваром. Добавляю 50 г сливочного масла, 100 г чернослива без косточек и два раза супу хорошо вскипеть (вскипит, отставлю и опять кипячу). Есть такой суп-пюре хорошо с гренками из белого хлеба. Этот суп полезен как желчегонное средство.

Коромыслова У.Д., г. Тула

МОЧЁНУЮ РЯБИНУ НА ЗИМУ ЗАПАСАЕМ — ОТ ВСЯКИХ БОЛЕЗНЕЙ СЕБЯ СПАСАЕМ

Зимой для здоровья очень полезна мочёная рябина. Заготовить её нетрудно. Рябина желчь гонит, геморрой и маточные кровотечения лечит, климакс облегчает, от ожирения помогает, жир с печени сгоняет. А мочёная она ещё и вкусная.

Собираю рябину после первых заморозков, отделяю от веточек, промываю холодной водой, откидываю на сито и просушиваю, рассыпав тонким слоем на полотенце. Затем беру стеклянную или глиняную посуду с широким горлышком и высыпаю туда ягоды. Готовлю заливку: на 1 л воды беру 1 ст. ложку сахара и кусочек коры корицы, кипячу, охлаждаю и заливаю этой жидкостью рябину. Сверху накрываю чистой салфеткой, прижимаю деревянным кружком и кладу гнёт. Держу в доме неделю, следя за тем, чтобы салфетка всегда оставалась чистой и сухой. Через неделю ставлю рябину в погреб, а через месяц рябина готова.

Брагонов Илья Никифорович, г. Тула

КАРТОФЕЛЬ ОСОБЕННЫМ БЛЮДОМ СТАЛ — БАЗИЛИК ЕМУ ВКУС ДРУГОЙ ПРИДАЛ

Мне очень нравится пряная трава — базилик. Она ароматная и придаёт любым блюдам аппетитный запах и пикантный вкус. С базиликом любой салат, соус или мясное блюдо гораздо вкуснее. Даже обыкновенный картофель с ним приобретает экзотический вкус.

Я очень люблю картофель с базиликом: 1 кг ровных, небольших клубней картофеля в мундире отвариваю в подсоленной воде. Очищаю, заправляю растопленным сливочным маслом (50 г) и посыпаю 1 ст. ложкой сушёного базилика. Немного подсаливаю и даю постоять минут 10. Получается ароматный гарнир к любым мясным и рыбным блюдам. Вкусно есть его и просто с селедочкой.

Сивцова Екатерина, г. Южно-Сахалинск

От редакции

Смесь сухих листьев базилика и розмарина рекомендуется как заменитель перца. Иногда такая замена особенно хороша для детей с аллергической реакцией. В итальянской кухне южных славян базилик часто употребляется при приготовлении блюд из спагетти и макарон.

Но будьте осторожны: базилик в больших дозах действует раздражающе. Его препараты противопоказаны при ишемической болезни сердца, инфаркте, сахарном диабете, тромбозе, гипертонии.

ПИСЬМО ПИШУ — ПОМОЧЬ ПРОШУ

Помогите мне избавиться от витилиго — белых пятен по телу и лицу. Страдаю с детства, в настоящее время пятна стали ещё больше, лекарств от этого нет. Возможно, кто знает другие способы лечения. Напишите, где это можно приобрести.

С уважением А.И., Белгородская обл., г. Губкин

У меня часто воспаляются лимфатические узлы. Принимаю лекарства, но чувствую, что этого недостаточно. Посоветуйте, какое лечение ещё можно применять от воспаления лимфатических узлов?

Деревянкин Игорь, г. Астрахань

Никак не сладить мне с диабетом. И диету соблюдаю, и лекарство пью. Но жизнь очень нервная, а на нервной почве сахар постоянно поднимается. Настои литрами пью. Но иногда так плохо себя чувствую, что нет сил каждый день заваривать травы. Может есть какие-нибудь капельные настойки от диабета, чтобы приготовить и надолго хватило?

Филинов А.А., г. Оренбург

На лице у меня сильно пористая кожа. Кремы и лосьоны не помогают. Поры становятся только шире. Что мне сделать, чтобы поры наконец закрылись? Посоветуйте, какими средствами можно этого добиться. Мне стыдно ходить с таким лицом!

С. Ф., г. Тамбов

В основном, вы печатаете письма о серьёзных заболеваниях. Но для меня моё заболевание тоже кажется серьёзным, а с косметической точки зрения — просто ужасным. Я лысею! Для мужчины это плохо, а как-то для женщины? Пожалуйста, посоветуйте, как вернуть хоть часть шевелюры? С большой надеждой жду ответа.

С. Т., г. Астрахань

Всё лето и осень страдаю от гнойного гайморита. Лечилась и каплями, и мазями — ничего не помогает. Врач предлагает сделать прокол, но я боюсь, что потом придётся его всё время делать, как моей соседке. Может быть, кто-нибудь избавился от гайморита без проколов? Посоветуйте, пожалуйста, чем можно вылечиться.

Томакова А. П., г. Саратов

У моего сына обнаружили в головном мозге небольшую гематому. Удалять её хирургическим путем он не решается, а врачи говорят, что может быть тяжёлое осложнение. Помогите! Может есть средства, помогающие рассосать гематому без операции?

Малышева В.Д., г. Орёл

НА ПОМОЩЬ СПЕШУ — РЕЦЕПТ ПИШУ

ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ

Уважаемая редакция «Желаем здоровья», часто читаю вашу газету (я её очень люблю). И себе, и детям своим, и внукам нахожу подходящие рецепты.

Хочу дать совет для К.Л. из г. Курска и Н.В. из г. Новый Оскол, у которых проблемы по-женски. Рецепт проверен на нашей семье.

Рецепт из маточной гвоздики (боровая матка). Попив этой травы, вы позабудете о болях внизу живота, и месячные будут идти нормально. Лечит эта травка и бесплодие тоже.

Одну порцию (50 г) маточной гвоздики измельчить и залить 0,5 л водки. Настояв 30 дней, пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Можно принимать до 30-40 капель 3 раза в день за 1 час до еды. Противопоказаний нет. Пить от двух-трёх недель до нескольких месяцев, по самочувствию.

Дьяченко Н.В., г. Невинномысск,
тел. 8-(86554)2-04-76

При болезнях придатков (при болях):

Присев на корточки, как можно глубже ввести таблетку стрептоцида во влагалище. Затем аккуратно натереть скипидаром (чистым) часть тела выше лобка, хорошо укутав это место тёплым платком. Делать это продолжительное время. Перед натиранием тело надо смазывать вазелином. (Рекомендация гинеколога высшей категории, г. Черкассы, обл. центр Украины.)

Буянина А.П. 309504, г. Старый Оскол,
м-н Молодогвардеец, д. 8, кв. 17

КОНЬЮНКТИВИТ

Для Ольги Нефёдовой из г. Пермь, которая страдает аллергическим конъюнктивитом:

Траву «очанка» измельчить и 1 десертную ложку залить кипятком. Настоять 30 минут, процедить. Пить по 2 ст. ложки 3 раза в день. А к глазам прикладывать 2 раза в день примочки из этого настоя.

Дьяченко Н.В., г. Невинномысск

ПРИ ПЕРЕЛОМЕ

А вот рецепт для бабушки, которой 93 года. У неё перелом руки. Нужно взять окопник (чернокорень) и прокрутить через мясорубку, смешать со сливочным маслом (несолёным), туда же добавить растёртые таблетки мумиё. На 200 г окопника — 200 г масла и 20 таблеток мумиё. Натирать больные места несколько раз в день, можно попить таблетки кальция, если нет никаких противопоказаний.

Вика Романова из г. Воронеж, надеюсь, это поможет вашей бабушке. Желаю здоровья.

Галина Владимировна Чукина. 413710,
Саратовская область, Пугачевский район,
с. Давыдовка, ул. Набережная, 94

ПОНЕМНОГУ ОБО ВСЁМ

ОФИСНАЯ ГИМНАСТИКА

Зарядку обычно советуют делать утром, перед началом рабочего дня. Но не всегда находится на неё время. Бывает и так: утром человек прибегает на работу, садится на своё привычное место у компьютера, но чувствует себя совершенно разбитым. А впереди – длинный рабочий день. В таких случаях помогает маленький комплекс гимнастики, который можно выполнить прямо на рабочем месте.

Эти четыре упражнения вернут бодрость и создадут рабочее настроение.



РАЗБУДИТЕ ТЕЛО

Сядьте в кресло, выпрямите спину, широко расставьте ноги, стопы держите параллельно. Глубоко вдыхая, потянитесь; руки поднимите над головой ладонями вверх, пальцы сцепите. Сделайте полный выдох и оставайтесь в таком положении в течение 10 – 15 секунд. Повторите упражнение 2 раза.

ПОЗА КУЧЕРА

Сядьте, широко расставив ноги и свесив между ними расслабленные руки. Опустите голову, согните спину, расслабьтесь. Оставайтесь в таком положении в течение 20-30 секунд.



УСТАВШАЯ ШЕЯ

Сядьте устойчиво, широко расставив ноги, спину выпрямите, сцепите пальцы рук и поднимите их на уровень подбородка. Опустите подбородок на сцепленные пальцы, как на подушку, — шея расслабится. Оставайтесь в таком положении в течение 10-15 секунд.

СХВАТКА С ОБИДЧИКОМ

Встаньте у кресла, ноги расставьте широко, заняв удобную, устойчивую позицию. Представьте, что перед вами обидчик. Сожмите ладони в кулаки, поднимите согнутые руки на уровень плеч. А теперь боксируйте – наносите удары по воздуху в разных направлениях. Напряжения как не бывало!



Все эти движения способствуют укреплению мышц спины, хороший тонус которых важен для поддержания красивой осанки.

ОКАЗЫВАЕТСЯ...

НЕРВНЫЕ КЛЕТКИ ВОССТАНАВЛИВАЮТСЯ!

Часто доводится слышать уже давно ставшую расхожей фразу о том, что нервные клетки не восстанавливаются. Радуйтесь: это не так, они восстанавливаются! Но очень медленно – примерно по 1 миллиметру в сутки, а если учесть, что всё наше тело пронизано сетью нервных окончаний общей протяжённостью примерно в миллиард метров (что приблизительно соответствует расстоянию от Земли до Луны и обратно), то начинаешь понимать, что всё-таки не стоит нервничать по пустякам.

ИММУНИТЕТ ЗАВИСИТ ОТ ОПТИМИЗМА.

Оптимистический взгляд на жизнь помогает справиться с трудностями и уменьшает риск заболеваний, связанных со стрессом. Таково мнение исследователей, изучавших показатели студентов-первокурсников юридического факультета. К середине семестра оказалось, что у тех студентов, которые имели позитивные взгляды на жизнь, клетки иммунной системы работали на 33% активнее, чем у их однокурсников-пессимистов.

ЭФИРНЫЕ МАСЛА СПАСАЮТ ОТ ВИРУСОВ.

Чтобы не заболеть гриппом, желательно почаще рассеивать в воздухе вокруг себя эфирные масла. Насыщенный маслами воздух становится губительным для бактерий и вирусов. Можно, например, смешать по 5 капель масла лаванды и бергамота в стеклянном пузырьке с пульверизатором, добавить 120 миллилитров воды, хорошенько встряхнуть и опрыскивать комнату, в которой находитесь, каждые 1-2 часа. Или воспользоваться аромакурительницами.

ГИПЕРАКТИВНЫЕ ДЕТИ НЕ ТАКАЯ УЖ И РЕДКОСТЬ.

По статистике, как минимум 5% детей страдают синдромом гиперактивности и нарушения внимания. Это заболевание встречается у мальчиков в 3 раза чаще, чем у девочек. Часто родители не знают, что в «скверном» поведении ребёнка виноват не его дурной нрав, а врождённое заболевание головного мозга, и только врач может оказать психологическую помощь и назначить правильное лечение.

При выборе народного средства учитывайте индивидуальные особенности организма. Не забывайте советоваться с лечащим врачом.

Учредитель: ООО «СОВА».

Адрес редакции: г. Белгород, пр. Б.Хмельницкого, 131, 3 эт.
Отдел распространения: т. (0722) 33-18-33
Редактор Осипов В.В.

Цена свободная

Адрес для писем: 308000,

г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11,
газета «Желаем Здоровья».

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Отпечатана в ГП «Белгородская областная типография» (пр-т Б.Хмельницкого, 111-а). Т. (0722) 26-25-63
Тираж 23900 экз. Заказ № 9638 Сдано в печать 28.10.2004

Желаем

ЗДОРОВЬЯ

№ 11 (40) 2005

Выходит 2 раза в месяц

СОВЕТЫ ПО ЛЕЧЕНИЮ И ОЗДОРОВЛЕНИЮ

МЕД:
ЦАРСТВЕННЫЙ
НЕКТАР
СТР. 2

НО ОБ ЭТОМ -
ТССС! -
НИКОМУ...

СТР. 12

КАЛЕНДАРЬ СЪОТА
ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ
СТР. 5

ОПАСНЫЕ СЮРПРИЗЫ, ИЛИ
ОСТОРОЖНО: СОЛНЦЕ!

СТР. 14

На газету **Здоровья** можно подписаться с любого месяца
во всех почтовых отделениях. Подписные индексы:
11498 (Каталог Российской прессы «Почта России»)
50811 (Местный каталог для жителей г. Белгорода и Белгородской
области)

Путь к долголетию



Великая балерина Анна Павлова на вопрос, как ей удается иметь такой прекрасный цвет лица, неизменно отвечала, что весь секрет в том, что она никогда не употребляет никаких кремов, а пользуется лишь чистым белым вазелином. От самых заманчивых предложений прорекламировать косметику известных западных фирм Павлова отказывалась словами, что привыкла говорить правду, а значит, должна рекомендовать один вазелин. Но прекрасная прима русского балета не была бы женщиной, если бы говорила о себе всю правду до конца. Известно, что любым сладостям она предпочитала чай с ложечкой меда. Делала она и медовые маски, о благотвор-

ЭЛИЗЫ
ЗДОРОВЬЕ

Все знают, что мед целебен, но мало кто задумывался, почему. В чем же секрет его удивительных свойств? Наблюдения и научные опыты показали, что дело здесь не только и не столько в его составе (органических и минеральных кислотах, витаминах, полезных ферментах). Дело еще и в том, что все это находится в удивительном, уникальном для каждого сорта меда, а также для каждого времени и ме-

Пчелиный мед обладает способностью подавлять жизнедеятельность микробов, грибков, простейших и гельминтов (глистов). Наблюдения показали, что мед даже при хранении десятки и сотни лет не покрывается плесенью - это говорит о его мощном противомикробном действии.

Мед с давних времен известен и как противоядие. Его используют при отравлении грибами и другими ядовитыми продуктами.

Еще в Египте и Древней Греции пользовались консервирующими свойствами меда, применяя его для бальзамирования. Древние римляне с его помощью консервировали мясо, которое благодаря этому в дальних военных походах долго оставалось свежим и не портилось даже в самую страшную жару.

Пчелиный мед восстанавливает работу сердца, способствует перевариванию "тяжелой" пищи (например, жирного мяса), нормализует флору кишечника, подавляя процессы гниения и брожения.

Особо нужно сказать об использовании меда в педиатрии. В школах Древнего Египта его специально вводили в рацион учеников. Дети, потреблявшие мед, лучше

МЕД:

ЦАРСТВЕННЫЙ НЕКТАР

ном воздействии которых на кожу знают многие женщины. Видимо, именно в медете и был скрыт главный "рецепт ее молодости".

Знаменитый математик Древней Греции Пифагор, проживший около 80 лет, утверждал, что он дожил до глубокой старости лишь потому, что постоянно употреблял мед. Древнегреческий философ Демокрит, которому удалось перешагнуть вековой рубеж и дожить до 110-летия, говорил, что "для сохранения здоровья внутренности следует орошать медом, а наружность маслом". Выдающийся арабский врач, естествоиспытатель и поэт Ибн-Сина (Авиценна) указывал: "Если хочешь сохранить молодость, то обязательно ешь мед". В древней китайской книге сказано: "Длительное применение меда закаляет волю, облегчает тело, сохраняет молодость, удлиняет жизнь".

ста сбора, равновесии, которое создала сама природа. Вот почему любая

ПЧЕЛКИ - ВЕЛИКИЕ ТРУЖЕНИЦЫ

Однажды ученые подсчитали, что за один вылет пчела приносит в улей чуть более двух сотых грамма меда, пролетая при этом около трех километров. Стало быть, килограмм текущего золотистого продукта - это примерно пятьдесят тысяч вылетов, что равносильно четырём облетам земного шара вокруг экватора.

посторонняя примесь, любое вмешательство и грубое воздействие (например, нагревание или влияние солнечных лучей) сводит на нет целительные свойства этого продукта. А ведь по многообразию лечебных качеств натуральному пчелиному меду просто нет равных. Судите сами.

развивались и физически, и умственно. А швейцарские врачи и сегодня успешно лечат молоком с медом детей, в том числе новорожденных, страдающих дистрофией, малокровием, легочными заболеваниями и неврологическими нарушениями.

ТОЛЬКО НЕМНОЖЕЧКО - ЧАЙНАЯ ЛОЖЕЧКА...

Винни-Пух, сочинявший знаменитые песенки-"пыхтелки" о меде, был совершенно прав: суточная доза этого продукта не должна превышать 50 г (2 столовые ложки) для ребенка старше 5 лет и 100 г (соответственно, 4 столовые ложки) для взрослого, не склонного к аллергии на продукты пчеловодства. Иными словами, мед - не пища, а своеобразная биологически активная добавка к ней. Он мягко воздействует на органы и ткани, нормализуя обмен веществ.

В бол
как и лю
потребле
гию даже
века.

Тем
незаме
обеззара
поэтому
кие сорт
наших р
мед, что
здоровь

МАЙ

Самы
пателей
приписы
свойства
немноги
мом смы
даже не
пчелово
пчелино
принято
который
июня. П
шла в 19
на лето
начало л

Наст
называет
получает
всего из
ного в н
бый аро
ко он х
остальн
больше
гих саха
го орган
сулина.
есть диа
нужно к
крови).

Нар
употреб
ниях п
склероз
зрение
другие

Пос
большо
можно
емый п
что ма
ется, а
сохран
прозра
ка, нах
вят за
меется
тается
Отл
трудно

В больших количествах мед вреден, как и любое лекарство! Чрезмерное его потребление способно вызвать аллергию даже у практически здорового человека.

Тем не менее, в разумных дозах мед незаменим как общеукрепляющее и обеззараживающее средство. Именно поэтому каждому из нас важно знать, какие сорта этого продукта продаются на наших рынках и как правильно выбрать мед, чтобы не навредить собственному здоровью.

МАЙСКИЙ ИЛИ ГРЕТЫЙ?

Самый популярный мед среди покупателей - **майский**. Именно ему молва приписывает особенные целебные свойства. Так-то оно так. Но лишь немногие знают, что майского (в прямом смысле этого слова) меда в продаже не бывает. Самый ранний мед пчеловоды используют на прокорм пчелиного молодняка. Майским же принято называть раннелетний мед, который собирают в первой половине июня. Путаница с названием произошла в 1918 году, когда Россия перешла на летоисчисление по новому стилю, и начало лета "сместилось" на две недели.

Настоящий раннелетний мед (будем называть его майским - так привычнее) получается из ранних медоносов, чаще всего из акации. С виду ничего особенного в нем нет: бледноватый цвет, слабый аромат... Сироп, да и только! Однако он хорош тем, что, по сравнению с остальными сортами, содержит гораздо больше фруктозы. Фруктоза лучше других сахаров усваивается клетками нашего организма и не требует для этого инсулина. Поэтому майский мед можно есть диабетикам (хотя при этом все же нужно контролировать уровень сахара в крови).

Народная медицина рекомендует употреблять майский мед при заболеваниях печени, головокружении, атеросклерозе, бессоннице, проблемах со зрением, а также тем, у кого аллергия на другие виды меда.

Поскольку на майский мед самый большой спрос, на рынке в изобилии можно встретить гретый мед, сбываемый под видом майского. А все потому, что майский мед почти не кристаллизуется, а значит, дольше других сортов сохраняет товарный вид. Чтобы мед был прозрачным и чистым, как слеза ребенка, находчивые продавцы попросту плавят закристаллизовавшиеся сорта. Разумеется, в таком продукте от меда не остается ничего, кроме калорий.

Отличить гретый мед от майского нетрудно. Если продукт настолько прозра-

чен, что видно дно банки, - перед вами гретый мед. В настоящем майском меде есть пыльца, мелкие частички воска, из-за чего он чуть мутноват. Кроме того, при температуре воздуха ниже +5°C гретый мед образует тянущиеся за ложкой стекловидные нити, тогда как у натурального меда такое можно увидеть лишь на хорошем морозце. И последнее. Гретый мед имеет хорошо выраженный привкус карамели.

ВСЕ СОРТА ТУТ ХОРОШИ...

Большинство покупателей знает о меде лишь то, что он бывает майским и каким-то другим. А

МЕДОВАЯ КОСМЕТИКА

Быстро снимает усталость умывание в течение нескольких минут "медовой водой". Приготовить ее несложно: две чайные ложки меда растворите в двух стаканах теплой воды. После медового умывания ополосните лицо и шею обычной прохладной водой - бодрость вновь к вам вернется.

ведь у каждого сорта есть свой неповторимый вкус и уникальные, лишь ему присущие, целебные свойства. Помимо майского, есть еще, по меньшей мере, два сорта меда, которые должен знать каждый: это гречишный и подсолнечниковый. О них и пойдет речь ниже.

Гречишный: мед нельзя спутать ни с каким другим. Он имеет пряный вкус, темный цвет и терпкий аромат. Но недостаток его в том, что кристаллизоваться он начинает уже через месяц после откачки. С октября гречишного меда в естественном жидком состоянии вы не найдете. А если найдете, то только в составе разнотравья.

Натуральный гречишный мед богат витаминами и минералами, поэтому он незаменим при профилактике и лечении анемии и малокровия, помогает при ревматизме, скарлатине, кори. Медок этот полезен и при гипертонии, особенно в сочетании с лекарствами. Он также облегчает состояние больных при кровоизлиянии в мозг или сетчатку глаза.

Самый красивый и ароматный мед - из подсолнечника. Дилетант, попробовав **подсолнечникового меда**, с уверенностью скажет: "Сахар!". Дело в том, что этот сорт кристаллизуется так же быстро, как и гречишный, причем образующиеся кристаллы действительно похожи на обычный сахар. Только они гораздо слаще. Из-за этого подсолнечниковый мед продают несколько дешевле. Но по качеству и лечебным свойствам он не уступает другим медам.

Подсолнечниковый мед хорош в лечении таких заболеваний, как бронхиальная астма, грипп, атеросклероз, остеохондроз, невралгия. Замечательное свойство целебного нектара из солнечного цветка состоит в его способности очищать организм от шлаков и повышать иммунитет.

САМ СЕБЕ ЭКСПЕРТ

Очевидно, что мед очень полезен. Но известно также, что недобросовестные продавцы, желая подзаработать, подмешивают в свой продукт дешевые наполнители, а то и вовсе подсовывают доверчивым покупателям уваренный сахарный сироп с медовой эссенцией. Естественно, пользы от такого "меда" немного. Если вы до сих пор не знаете, как отличить натуральный цветочный мед от фальсификата, не расстраивайтесь! Подавляющее большинство людей тоже не смогут этого сделать (если они, конечно, не пчеловоды). Но есть несколько простых способов распознавания примесей в основном продукте пчеловодства в домашних условиях.

Итак, чтобы определить наличие муки и крахмала, растворите столовую ложку меда в 2 ст. л. дистиллированной (или талой) воды и капните туда 3 - 4 ка-

пли йода (из аптечки). Если раствор посинеет - крахмал точно есть.

Еще один способ: в аналогичный раствор меда (1 часть меда, 2 - воды) прибавьте 1/4 объема 96% спирта, взболтайте. Если смесь мутнеет и выпадает осадок - в меде содержится патока.

А главное - если вам предлагают мед "с рук", и при этом цена его подозрительно низкая, не рискуйте. Скорее всего, риск не будет оправдан.



Письмо в номер

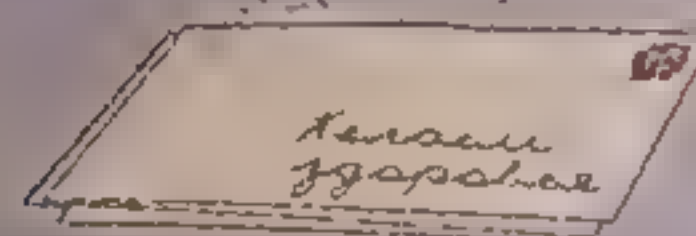


Я прикрываю лишь на миг ресницы

ГДЕ АРНИКА ЦВЕТЕТ...

Об этом прекрасном растении-целителе хочется говорить стихами. Райски красивы места, где цветет арника.

Арника горная - многолетнее травянистое растение высотой до 60 см, со своеобразным приятным запахом. Цветы - одиночные корзинки золотистого цвета диаметром до 5 см. Цветет в мае-июне. Растет, в основном, на Западной Украине, в Белоруссии, в Литве и у нас, на Северном Кавказе.



Часто встречается на полянах хвойных лесов.

В наших краях почти в каждом доме имеется настойка арники. Болят суставы - арника поможет. Покалывает, рвется из груди сердце - арника. Заболел живот - арника. По преданию, даже князя Данилу Галицкого знахарь вылечил от бронхиальной астмы с помощью арники. Очень широк спектр действия этого чудесного растения, хочу поделиться своими знаниями о нем.

При ревматизме, шумах в сердце, заболеваниях желчного пузыря, экссудативном диатезе, судорогах, сотрясении мозга употребляют настой из цветков арники. Его приготавливают следующим образом: 1 ст. ложку цветков арники заливают 1 стаканом кипятка, настаивают ночь. Дают пить по 1 ч. ложке детям и по 1 ст. ложке взрослым.

слым 5 раз в день до еды в течение 3 месяцев. Этот настой помогает также укрепить сердечную мышцу, устраняет спазмы и болевые ощущения, улучшает работу печени, снимает нервное перенапряжение.

При кожных заболеваниях, сопровождающихся сильным зудом, используют мазь из арники. Для ее приготовления 100 г сухих

корней арники измельчают в порошок, смешивают с 500 мл свежего нутряного или свиного жира и томят в духовке 3 часа, желательно в глиняном горшке. Охлаждают, постоянно помешивая. Смазывают больные места несколько раз в день.

При варикозном расширении вен особенно благотворно действует настой из цветков арники и конского каштана. 1 ст. ложку смеси из перемолотых цветков арники и цветков конского каштана (1:1) запарить 2-3 стаканами кипятка, настоять ночь, пить по 1/4 стакана несколько раз в день за 30 мин до еды. А на ночь делать компрессы из этого же настоя. Лечение, конечно, длительное, но очень эффективное, поэтому надо набраться терпения: как известно, болезнь входит пудами, а выходит золотниками (для сравнения: пуд - 16 кг, золотник - 4,1 г).

При стенокардии и сердечно-сосудистой недостаточности, при ишемической болезни сердца и повышенном холестерине в крови принимают настой арники следующего приготовления: 1 ст. ложку цветков арники заливают 300 мл кипятка (дневная доза), настаивают на водяной бане 15 мин, после охлаждения процеживают и принимают 3 раза в день по 100 мл до еды. Курс лечения - 2-3 недели.

При сердечно-сосудистых за-

болеваниях также очень полезен квас из арники.

В 3-литровую банку опустить 1 стакан сухих цветов арники, предварительно помещенных в марлевый мешочек с грузиком (чистый камешек), наполнить эту банку охлажденной кипяченой водой, туда же засыпать один стакан сахарного песка и добавить 1 ч. ложку сметаны. Все размешать, накрыть марлей и поставить в теплое место на 2 недели. По истечении этого срока квас процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды, не забывая каждый раз доливать банку с квасом доверху водой с 1 ч. ложкой сахара. Пьют этот квас 4 недели. Последнюю неделю пить, не доливая воды. Затем точно так же готовят новый квас и продолжают лечение.

Квас прекрасно оздоравливает сердце и сосуды, что, впрочем, вы и сами заметите по своему самочувствию.

Так что смело обращайтесь за помощью к зеленым друзьям, стоящим на

страже нашего здоровья.

Ну а тем, кто нуждается в лекарственном сырье, с радостью помогу. Отвечу на письма, в которые вложен конверт с обратным адресом. Пишите мне по адресу: 385000, Республика Адыгея, г. Майкоп, ул. Советская, 156/3, Амировой Алле Алиевне.

ОТ РЕДАКЦИИ

Любопытно происхождение названия этого растения. Считают, что Диоскорид назвал его "птармика" (это по-гречески означало "чихательная"), поскольку цветки и листья арники вызывали чихание. Позже название, которое дал Диоскорид, изменили, и получилось слово "арника". В Германии арнику называли "травой падения", так как в давние времена заметили, что это растение помогает при ушибах и лечит долго не заживающие раны.

НАСТОЙКА АРНИКИ ГОРНОЙ

Взять 5 ст. ложек цветков арники, залить 500 мл 70% спирта, настоять в темном теплом месте 14 дней, процедить. Прикладывать к больным местам в виде примочек и компрессов в разбавленном виде (1 ст. ложка настоя на 5 ст. ложек воды). Это средство хорошо всегда иметь под рукой, так как настойка дезинфицирует и быстро заживает раны, ушибы, фурункулы.

КАЛЕНДАРЬ СБОРА ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Наступила самая горячая пора для приверженцев фитотерапии - время сбора лекарственных растений. Поэтому каждому, кто заготавливает травы для лечения, необходимо знать о том, когда и где их собирать и при каких заболеваниях они используются.

Растение **Части растения; время сбора; место сбора. Заболевания, которые лечит**

Фото растения

Боярышник кроваво-красный

Плоды; июль-август; берега рек, лес. Ишемическая болезнь сердца, нарушения сердечного ритма, гипертония, ревматизм, атеросклероз



Василек синий

Цветки; июнь-сентябрь; в посевах ржи. Цистит, нефрит, уретрит, желчнокаменная болезнь, желтуха, инфаркт миокарда



Душица обыкновенная

Трава; июль-август; на пустырях, возле культурных посадок. Бронхит, астма, воспаление легких, ревматизм, панкреатит, язва желудка, гастрит



Кровохлебка лекарственная (красноголовник)

Корневища с корнями; июль-август; луга. Кровотечения, нервная возбудимость, гипертония, дизентерия, геморрой



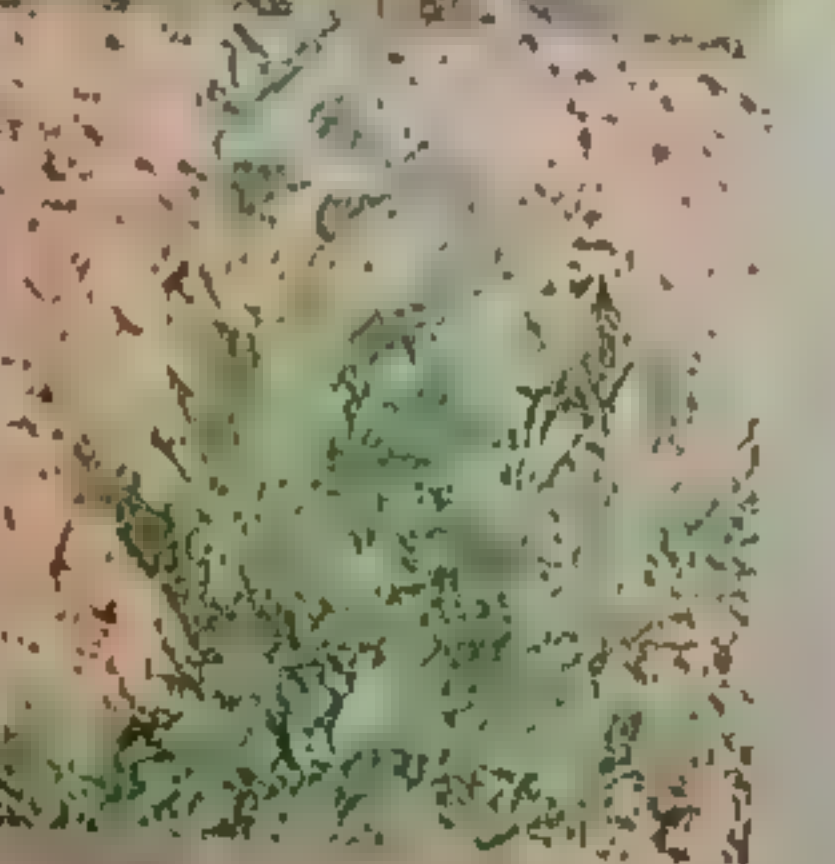
Льнянка обыкновенная (львиный зев, зорница)

Трава; июль; луга. Одышка, водянка, желтуха, головная боль, синдром Миньера, ночное недержание мочи, геморрой, диатез, анемия, мочекаменная болезнь, аскаридоз



Любисток лекарственный (зоря)

Корни, трава, плоды; июль-сентябрь; огороды. Подагра, ревматизм, нервные заболевания, болезни желудка и кишечника, простатит, аменорея, выпадение волос



Пастушья сумка

Трава; июль-сентябрь; необработанные участки земли, пустыри. Кровотечения, гипотония, пиелонефрит, цистит, запор, подагра, полиартрит



Растение

Части растения; время сбора; место сбора. Заболевания, которые лечит

Фото растения

Пустырник пятилопастный

Трава; июль-июль; холмистые склоны. Нарушения сердечного ритма, гипертония, атеросклероз, малокровие, бессонница



Ромашка аптечная

Цветки; май-август; поляны, огороды. Заболевания органов дыхания, гепатит, панкреатит, гастрит, язва желудка, колит, заболевания кожи, суставов, климакс



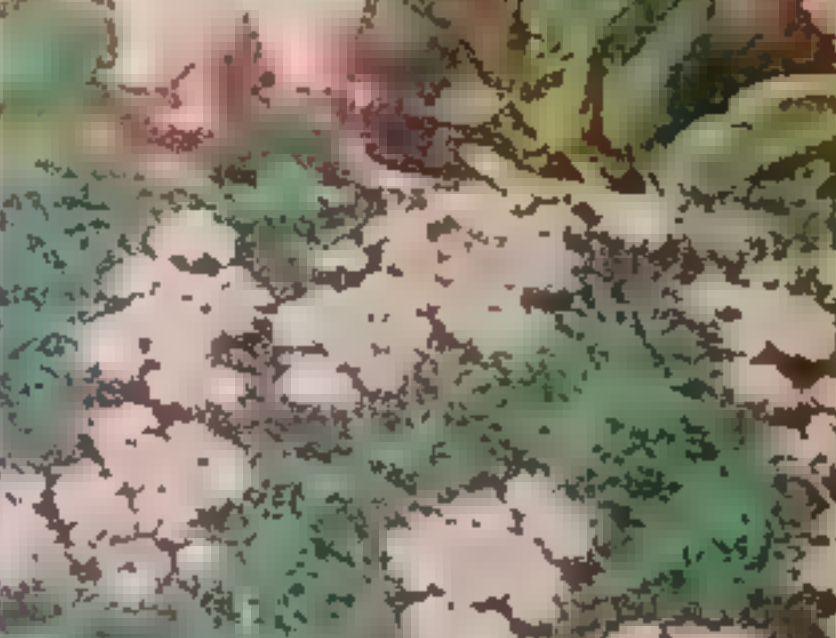
Толокнянка обыкновенная (медвежье ушко)

Листья; июль-сентябрь; сосновые леса, лесотундра. Туберкулез легких, холецистит, диарея, почечнокаменная болезнь, пиелонефрит, тиреотоксикоз, сахарный диабет, эпилепсия, неврастения



Тысячелистник обыкновенный

Трава; июль-август; луга, поляны. Фарингит, ангина, воспаление легких, бронхиальная астма, гастрит, геморрой, колит, эпилепсия, бессонница, неврастения



Чабрец (тимьян ползучий)

Трава; июль-июль; луга, поляны. Ангина, бронхит, воспаление легких, туберкулез легких, тиреотоксикоз, климакс, эпилепсия, радикулит, экзема



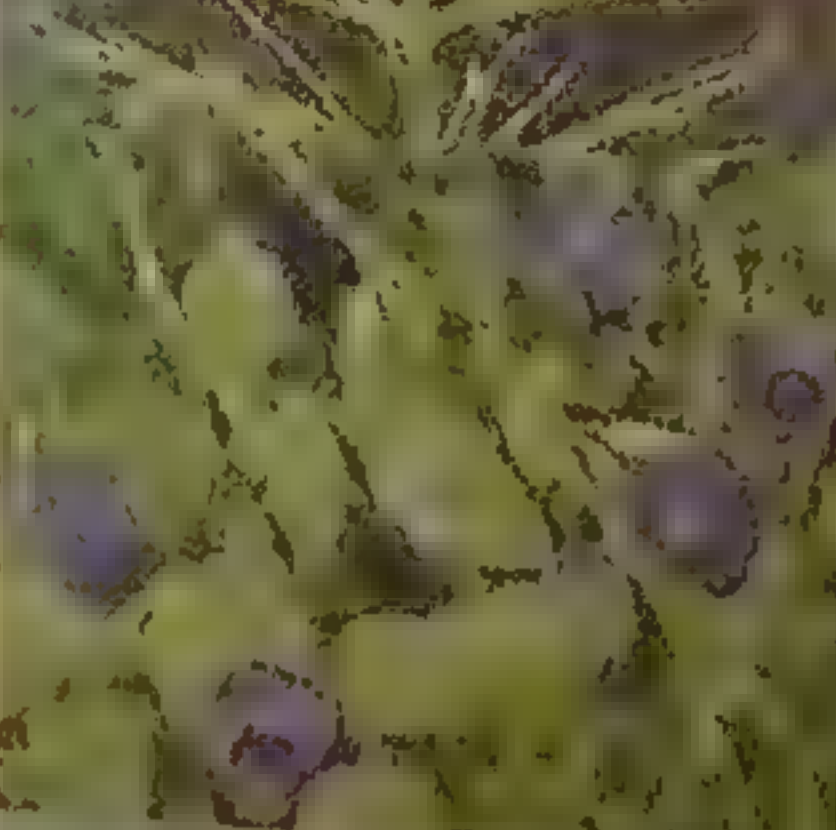
Хвощ полевой (пестушки)

Трава; июль-август; леса, поляны. Плеврит, туберкулез, ишемическая болезнь сердца, нарушения сердечного ритма, гипертония, атеросклероз, кровотечения, желчнокаменная болезнь, пиелонефрит



Черника обыкновенная

Листья; июль; леса. Сахарный диабет, цистит, желчнокаменная болезнь, катар кишечника, колит, дизентерия, подагра, ревматизм, чешуйчатый лишай, экзема



Растение - целитель



пестки к солнцу, чтобы затем уступить место созревающим плодам - стручковым коробочкам, наполненным черными блестя-

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15-20 мин до еды. Курс лечения - 3 недели.

● При отеках, геморрое, глистах, а также для улучшения пищеварения принимают настой чистотела. Для этого 1 ст. л. сухой травы чистотела заливают 500 мл кипятка, настаивают 1 час, процеживают.

например, чистый камешек) и опустить его в 3-литровую банку с 2,5 л молочной сыворотки. Закрывать 3-мя слоями марли и поставить бродить на 2 недели при комнатной температуре. После этого процедить, принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 мин до еды. Отпив из банки, вечером добавьте в нее

ЧИСТЫЙ ТЕЛОМ

ЧИСТОТЕЛОМ

ЛАСТОЧКИНА ТРАВА

Древние греки прозвали чистотел ласточкиной травой, когда заметили, что его желтые цветки расцветают, когда появляются ласточки, и отцветают, когда они улетают. Даже придумали легенду: будто целительным соком чистотела эти птицы смазывают глаза своим слепорожденным птенцам, чтобы они прозрели.

В нашей стране это растение имеет множество названий из-за своих лечебных свойств. Самое распространенное название - "чистотел" - связано с применением его при кожных заболеваниях. В настои травы купали детей, чтобы снять чесотку и золотуху. Чистотелом лечили кожный туберкулез (волчанку), желтуху; за это лекари прозвали его "желтушником". Соком растений сводили бородавки и веснушки. Отсюда другое прозвище - "бородавник". А как "прозорник" известен чистотел из-за использования его при лечении глазных болезней. "Желтым молочаем" прослыло растение из-за своего желтого млечного сока.

ЗНАКОМЬТЕСЬ: ЧИСТОТЕЛ БОЛЬШОЙ

Чистотел принадлежит к семейству маковых. У него очень красивые листья - очередные, с округлыми долями, сверху зеленые, снизу сизые. Цветки с четырьмя золотисто-желтыми, некрупными лепестками собраны в простой зонтик. Всего два дня тянутся ле-

Природа одаривает нас множеством растений. Одно из них - растение-целитель с говорящим названием: чистотел большой. Последние исследования установили, что он не только очищает тело снаружи, но и способен избавить от очень серьезных и опасных заболеваний.

щими семенами, которыми очень любят лакомиться муравьи. Благодаря муравьям же растение широко расселяется. В качестве сырья используются трава и корни чистотела. Их заготавливают во время цветения растения с мая до осени.

Чистотел содержит более 10 алкалоидов, аскорбиновую кислоту, эфирные масла, желтый пигмент, липазу. Оказывает болеутоляющее, успокаивающее действие. Кроме того, обладает желчегонным, мочегонным, слабительным, бактерицидным, противоглистным действием. Экспериментально доказано, что чистотел задерживает рост злокачественных клеток, способствует рассасыванию рубцов на сердце и сосудах после инфарктов и инсультов.

ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

● При дискинезии желчевыводящих путей помогает настой травы чистотела. Взять 2 ст. ложки сухой травы, залить 2 стаканами кипящей воды, настоять в течение 4 часов. Принимать натощак утром и вечером по 3/4 стакана в течение 10 дней.

● При язве желудка и двенадцатиперстной кишки помогает настойка сока чистотела. Взять 1 л свежего сока чистотела, залить 0,5 л водки. Настаивать в течение одних суток.

Принимают по 100 мл 4 раза в день за 15-20 мин до еды в течение 10 дней.

● При воспалении грудной железы (мастит) рекомендуется 1 раз в час обильно смазывать трещины на сосках и грудь соком чистотела 3-4 раза в течение одной процедуры с промежутком в 2-3 минуты. Обычно одного дня такого интенсивного лечения бывает достаточно.

ВНИМАНИЕ! Во время лечения чистотелом кормление грудью строго запрещено!

● Псориаз лечат настоем из смеси равных частей чистотела и трехцветной фиалки. 2 столовые ложки сбора заваривают 1 стаканом кипятка и в охлажденном виде выпивают по 1/3 стакана до еды. Во время лечения ежедневно делают горячие ванны с отваром травы чистотела: 4 столовые ложки на 1 л воды. Кипятить 10 мин на медленном огне. Принимать ванну с добавлением отвара в течение 15 мин. Курс лечения - 2 недели. При необходимости повторять курсы после месячного перерыва - до улучшения состояния.

● Для лечения и профилактики рака, а также туберкулеза легких есть замечательный рецепт кваса из чистотела. Один стакан мелко нарезанной зелени чистотела (или 1/2 стакана сухой травы) смешать с 1 стаканом сахарного песка, сложить в марлевый мешочек (куда для веса положить грузик,

воду и сахар из расчета одна десертная ложка сахара на стакан воды. На следующее утро квас будет вновь готов к употреблению.

Взрослым для очистки организма можно проводить профилактические курсы лечения квасом из чистотела два раза в год (весной и осенью) в течение одной - двух недель.

● При полипах в носу закапывать в одну ноздрю 1-2 капли сока чистотела. После этого возникнет ощущение легкого пощипывания. Спустя 2-5 мин после того, как это ощущение исчезнет, можно ввести 2-3 капли в другую ноздрю. Процедуру следует повторять 2-3 раза в день.

● При раке кожи, волчанке, лишае, экземе и для сведения бородавок делать компрессы из настойки корней чистотела. Для этого нужно 300 г свежих корней залить 500 мл водки, плотно закрыть и настаивать 7 дней в теплом месте. Смазывать пораженные места 3 раза с интервалом 2-3 минуты. Так повторять 2-3 раза в день. Курс лечения - 2-3 недели.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Чистотел противопоказан лицам, страдающим эпилепсией, бронхиальной астмой и стенокардией.

ВНИМАНИЕ! Все части растения ядовиты. Поэтому внутреннее применение чистотела требует большой осторожности.

БАРБАРИС ИСЦЕЛИТ ВОСПАЛЕНИЕ МАТКИ

Страдала эндометритом, воспаление было хроническим. Помогло мне народное средство - настойка из барбариса обыкновенного. 2 ст. ложки измельченного листа барбариса залить 100 мл водки, настоять 2 недели в темном месте, периодически встряхивая содержимое, процедить, отжать. Готовую настойку хранить в темном, прохладном месте. Принимать по 25-30 капель, запивая глотком воды, 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения - 3 недели. Затем сделать перерыв (2 недели) и лечение повторить.

Якшина М. И., г. Курск

ЕСЛИ ВЫ СЪЕЛИ ЧТО-ТО НЕ ТО...

Иногда, бывает, съешь что-нибудь - и начинаются мучения: тошнота, рвота, головная боль. Предлагаю эффективное средство от отравлений, которое помогает мне и моей семье. Нужно 1 ст. ложку порошка из высушенной травы цикория (желательно вместе с цветами) за-



варить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 мин, остудить, процедить. Разделить полученный настой на 3-4 дозы и пить в течение дня за 30 мин до еды.

Семенова Р. Г., г. Горно-Алтайск

БОЛИТ СПИНА? ЛОПУХ ПОМОЖЕТ!

Моя сестра страдает радикулитом. Для снятия боли при обострениях она пользуется таким народным средством. Свежий лист лопуха смочить в холодной воде, обратной стороной положить на больное место и перевязать. Компресс из лопуха ставить на 2 часа, лучше на ночь. На зиму можно засушить листья с длинными черенками. Когда нужно, достаточно размочить их в теплой воде и применять, как указано.

Максимова И. Н., г. Орел

ВОЗЬМИ НА ВООРУЖЕНИЕ - ОТ ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ

У меня по неизвестной причине стала кружиться голова - особенно при наклонах. Мне подсказали средство, которое может помочь в данной ситуации. Это отвар клевера лугового. Взять 1 ч. ложку соцветий клевера, залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 5 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4-5 раз в день до улучшения состояния. Я пила отвар неделю, сейчас чувствую себя хорошо.

Никорюкина А. Д.,
Курская обл.,
п.Обоянь



РОЗМАРИН УКРЕПИТ СОСУДЫ

Время от времени дает о себе знать вегето-сосудистая дистония, учащается сердцебиение, появляются боли в области сердца. Для поддержания здоровья употребляю настой из листьев розмарина. Для этого 2 ст. ложки сухого сырья заливаю 1 стаканом кипятка. Настаиваю 2 часа, процеживаю. Принимаю по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Так лечусь 7 дней. После этого длительное время чувствую себя хорошо.

Ильина С. П., г. Саратов

КОЗЬЯ ИВА ОТ НЕВРОЗА

Хочу подсказать читателям "ЖЗ" верное средство от невроза. Это кора козьей ивы. Ива эта (еще ее называют ракитой или брединой) растет возле рек, по сырым местам. Нужно нарезать мелкими кусочками тонкие молодые веточки без листьев, высушить, измельчить в кофемолке. Принимать по 1/2 ч. ложки порошка ивы козьей 2 раза в день до еды, запивая стаканом воды. Улучшение наступает через 3 недели после начала лечения. Затем сделайте перерыв на неделю. Если самочувствие опять ухудшится, повторите курс лечения.



Козья ива (ракита)

Красильников Н. С., г. Белгород

СПРАВИМСЯ С ОСТРЫМ ГАСТРИТОМ

В первый день приступа острого га-

стрита мне хорошо помогает следующий сбор: трава зверобоя - 1 часть, трава репешка аптечного - 1 часть, листья подорожника - 2 части, листья мяты перечной - 2 части, цветки ромашки аптечной -

2 части. Взять 1 ст. ложку сбора, залить 500 мл кипятка, настаивать 30 мин, процедить, принимать по 1/3 стакана через каждый час. После первого приема возможна рвота. Сразу после нее возобновите прием настоя небольшими глотками. Рвота больше не повторится, а состояние улучшится. В последующие дни болезни рекомендую такой лекарственный сбор: цветки календулы - 1 часть, трава зверобоя - 1 часть, цветки ромашки аптечной - 4 части, трава тысячелистника обыкновенного - 2 части. Взять 1 ст. ложку сбора, залить 400 мл воды, далее способ приготовления такой же, как и у предыдущего сбора. Принимать по 100 мл 4-5 раз в день, независимо от приема пищи.

Максимов О. В., г. Тамбов

НАСТОЙКА ОТ "ПРОСТУДЫ" НА ГУБАХ

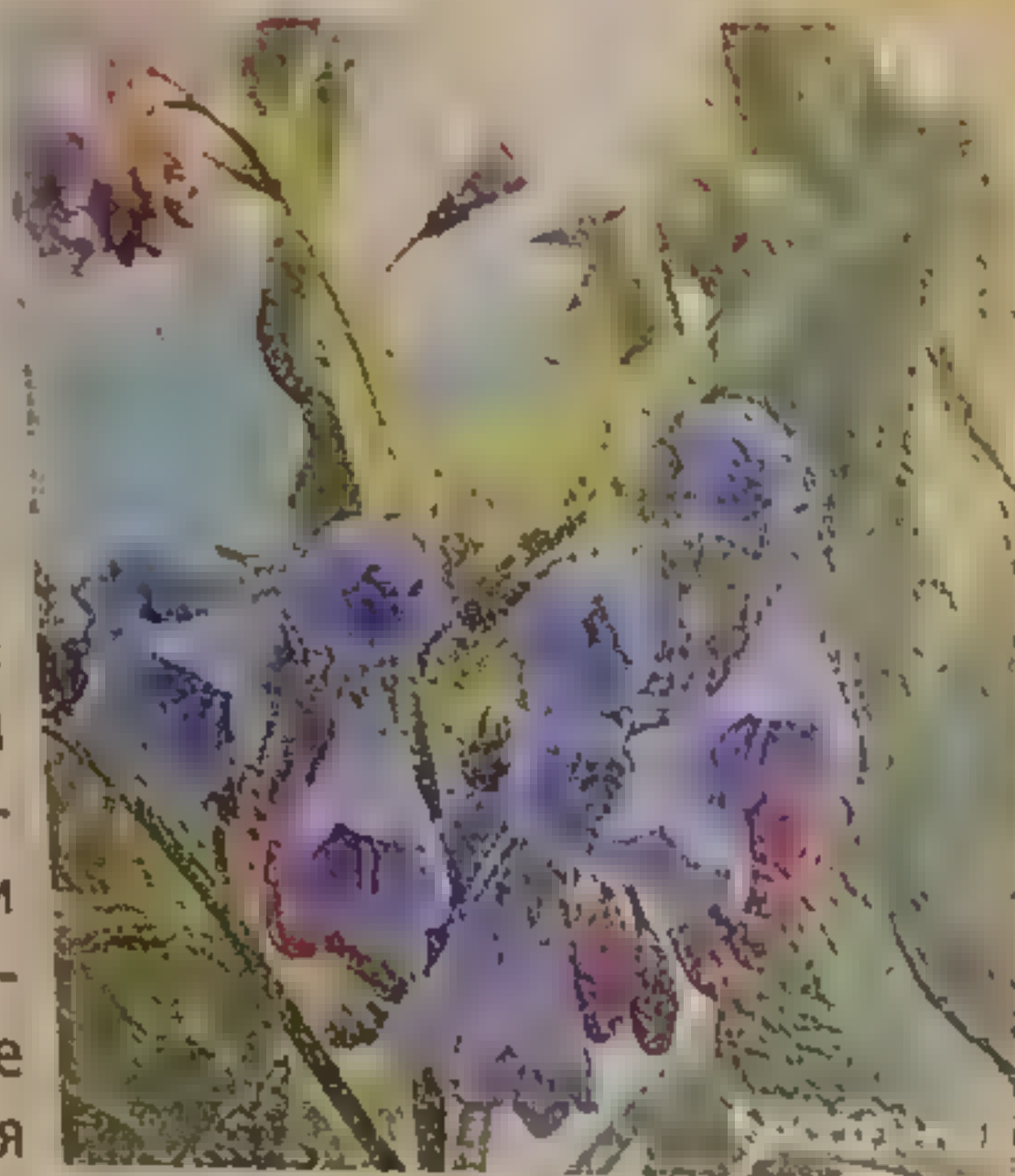
Часто от простуды у меня выскакивали на губах волдыри - герпес. От знакомых я узнала об очень хорошем средстве от этой болезни. Это настойка по В. Н. Сергееву. Для ее приготовления нужно взять 1 ст. ложку настойки календулы (продается в аптеке) и развести в 1 стакане воды, добавить 25 сушеных цветков таволги (лабазник вязолистный) и настоять сутки, процедить. Пить по 1/2 ч. ложки 3 раза в день до еды. Курс лечения - 5 дней. Сейчас, после того как я 2 раза пролечилась этой настойкой, герпес меня больше не беспокоит.

Емельянова В. Д., г. Белгород

Рецепты из конверта

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ИМПЕТИГО

Как-то раз после долгого купания в прохладной речке у меня по всему телу высыпали пузырьки, наполненные гноем. Заболевание это называется импетиго. Лекарства не помогли, и я решила попробовать народные средства. Меня



вылечил окопник лекарственный. Из настоя этого чудесного растения я делала компрессы, смазывала им пораженные участки кожи. После недели лечения гнойнички исчезли, кожа стала гладкой и красивой, как раньше.

Вот что нужно делать. Взять 1 ст. ложку измельченных корней окопника лекарственного, залить 300 мл воды, настоять 30 мин при комнатной температуре, процедить. Компрессы ставить на 2 часа, лучше вечером. И 2-3 раза в день смазывать пузырьки настоем, чтобы он впитался в кожу.

Игрунцова Т., г. Кострома

С ПОМОЩЬЮ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ Я ПОБЕДИЛ СТРАШНУЮ БОЛЕЗНЬ

Полностью доверяю народной медицине, т. к. она спасла мне жизнь. У меня обнаружили рак желудка. Пил очень много лекарств, но все безрезультатно. От безысходности стал лечиться народными методами. Как же я был удивлен, когда состояние мое стало улучшаться. Я поверил в то, что обязательно вылечусь, и это случилось. Сейчас я просто счастлив, что не сдался и победил страшную болезнь. Хочу поделиться с читателями своим рецептом лечения. Может, для кого-то это жизненно важно.

Листья алоэ с растения не моложе 3 лет выдержать 10-12 дней в холодильнике на нижней полке, затем измельчить, отжать сок. На 1 л коньяка берется 4 ст. ложки сока. Отдельно приготовить



настой из листьев красной герани. 6 свежих измельченных листиков этого комнатного растения ошпарить 6 ст. ложками кипятка, плотно закрыть чашку и поставить на горячую, но не кипящую водяную баню на 8 часов. Затем настой отцедить, влить в коньяк, смешанный с соком алоэ, добавить 3 капли 5%-ой настойки йода.

Принимать по 1 ст. ложке натощак 2 раза в день утром и вечером. Через несколько дней могут появиться боли, особенно в ночные часы, и даже кровянистые выделения, но пару недель спустя наступает стойкое улучшение, боли исчезают и больше не возвращаются. Это значит, что выздоровление не за горами! Лечился я этим лекарством 30 дней. Опухоль рассосалась полностью. Вот уже несколько лет, как я забыл о болезни.

Нарышкин П. Н., г. Майкоп
респ. Адыгея

СРЕДСТВО РУССКИХ ЗНАХАРЕЙ ОТ ВРОСШЕГО НОГТЯ

Оттого что много хожу и подолгу не снимаю обувь, у меня врос ноготь на большом пальце правой ноги. При ходьбе палец очень сильно болел. Бабушка подсказала старинный рецепт, который помог мне вылечиться. Каждый вечер я надевала на больной палец наполненный сливочным маслом напальчник, а сверху чистый носок и не снимала в течение ночи. Так делала 2 недели. Когда боли прекратились, осторожно приподняла края вросшего ногтя и подложила кусочки стерильного бинта. Через 5 дней все прошло.

Миронова О., г. Саратов

НАСТОЙ ИЗ ТРАВ ПОМОЖЕТ ПРИ СТЕНОКАРДИИ

Уже несколько лет страдаю стенокардией. При обострениях болезни мне хорошо помогает настой из трав. Предлагаю его рецепт. Взять 6 ст. ложек с "горкой" сухих плодов боярышника и такое же количество измельченной травы пустырника, залить в термосе 1,5 л крутого кипятка на ночь.

Утром процедить. Пить по 2/3 стакана 3-4 раза в день в течение 7-10 дней. После курса лечения состояние намного улучшается.

Тимошенко М. А., г. Ставрополь

ПОДАГРУ ВЫЛЕЧИТ ДЕВЯСИЛ

Вылечила свою подагру народным способом. Высушенный корень девясила мелко измельчила. 4 ст. ложки корня залила 4 л кипятка, слегка охладила и парила ноги. Процедуру эту делала 12 дней подряд на ночь. Подагра рассосалась полностью.

Нестеренко Н. М., г. Новый Оскол,
Белгородской обл.

СИНЕГОЛОВНИК ПОДЛЕЧИТ СЕРДЦЕ

Поделюсь своим рецептом лечения

ишемической болезни сердца. Залить 1 ст. ложку измельченной травы синеголовника плосколистного, собранной во время цветения, одним стаканом кипятка, поставить на огонь, довести до кипения и кипятить 5 мин, осту-



дить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4-5 раз в день независимо от приема пищи в течение 2-3 недель, до улучшения состояния.

Восковский С. А., Орловская обл.

ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА БЕРЕЗОВЫХ ПОЧЕК

Если у вас часто болят зубы, попробуйте народные средства, которыми пользуюсь и я сам. Для уменьшения зубной боли приложить на пораженный зуб кусочек сырой свеклы или ватку, смоченную настойкой почек березы. Настойку приготовить так. Взять 2 ст. ложки почек березы (можно мелко измельченных молодых листьев), залить 100 мл спирта, настоять в темном месте неделю.

Эта же настойка поможет и при кожных заболеваниях, так как очищает кровь. Принимать по 1 ч. ложке, разбавляя в небольшом количестве воды, 3-4 раза в день за 20 мин до еды.

Якушев С. Т., г. Нальчик

ПРИ АСЦИТЕ ПОМОЖЕТ ДРОК КРАСИЛЬНЫЙ

Из-за нарушения обмена веществ появилась у меня брюшная водянка. Избавиться от нее помог отвар из травы дрока красильного. Готовится он так. 1 ст. ложку сырья залить 1 стаканом кипятка. Варить до тех пор, пока не останется 1/3 часть жид-



кости, охладить и процедить. Принимать по 2 ст. ложки через каждые 2 часа, пока не начнется обильное мочеиспускание. Через день лечение повторить. От отека не остается и следа.

Кораблев В. П., г. Вологда
ОТ РЕДАКЦИИ. Строго соблюдайте дозировку: растение ядовито!

СОСНА ИЗБАВИТ ОТ ПРОБЛЕМ

Я очень просто избавился от неприятного запаха изо рта с помощью настоя из иголок сосны. Для его приготовления возьмите 1 ст. л. измельченных иголок сосны и залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте в закрытой посуде в течение часа, затем процедите. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день после еды. Не забывайте этим же настоем полоскать рот. Результат не заставит себя ждать: через 10 дней ваше дыхание станет свежим без всякого "Рондо"!

Н. Алексеев, Тамбовская обл., г. Мичуринск

ОТ РЕДАКЦИИ. Применение лекарственных средств из сосны противопоказано при гепатите и гломерулонефрите.

МУЖСКИЕ ХВОРИ ИСЦЕЛЯЕМ ТРАВАМИ

Мой старенький дед особо никогда не болел, но к 70 годам появились проблемы с мочеиспусканием, сильно заболела поясница, опухли яички (началась водянка), за ночь в туалет бегал по 5 - 6 раз, под глазами появились отеки. По-



хотите? У Вас возраст - у всех так бывает!" Назначили лекарства и прогревания, но они не помогли. А боли между тем усиливались. Тогда я решила полечить его травами.

Сначала сделала очистительный сбор: лещина, подорожник, ромашка, сурепка - все в равных частях. 2 ст. л. смеси заварить 500 мл кипятка в термосе, оставить на ночь, утром процедить; выпить в течение дня с медом и лимоном. Питание вегетарианское: без мяса и молока. Курс - 1 месяц.

После очищения дед начал пить настойку от простатита из крапивы и сабельника по 2 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

Настойку делали так: 100 г травы лапчатки прямостоячей (калган) и 100 г травы сабельника болотного залить 2 л водки, настоять 3 недели. Этого количества хватит на 1 курс. Курс - 1 месяц, перерыв - 7 дней. Повторял 3 курса.

Для снятия болей и опухли дед смазывал на ночь яички мазью из болиголова в течение 1 месяца. Водянка прошла. А потом еще для закрепления эффекта применял мазь 1 - 2 раза в неделю.

Лечение длилось 4 месяца, и результат был хороший: мочеиспускание наладилось, яички ушли в норму, боли исчезли.

Если возникнут вопросы или вам тоже добится мазь из болиголова, пишите мне по адресу: 247430, Удмуртия, г. Воткинск, ул. Кирова, 15, а/я 43. Корсаковой Елене Юрьевне. В письмо вложите, пожалуйста, конверт с марками и обратным адресом для ответа.

ЛЕКАРЬ С ОГОРОДА

Хочу рассказать читателям "ЖЗ", как быстро и без особых хлопот избавиться от повышенного газообразования в кишечнике (метеоризма). Те, кто страдает от метеоризма, знают, сколько неудобств и неприятных минут доставляет эта "блячка". Я тоже мучился несколько лет, пока не узнал от приятеля,

что лекарство от моих проблем растет, как говорится, прямо под ногами - на моем же дачном участке. Это шпинат. Для приготовления "лекарства" нужно взять 1 ст. ложку свежей измельченной зелени (травы и листьев) шпината, залить стаканом холодной кипяченой воды, довести на огне до кипения и варить 10 минут. Отвар накрыть крышкой, настаивать 1 час, процедить. Принимать по стопочке (50 мл) до еды 4 раза в день. Курс лечения - 5 дней. Если необходимо, периодически повторяйте лечение. Вместо отвара можно просто есть свежий шпинат, добавляя его в салаты, супы, овощные блюда. На зиму это целебное растение можно сохранить в сушеном или соленом виде.

Самойлов И.Р., г. Белгород

БАБУШКИНО СРЕДСТВО ОТ ОТИТА

Как-то летом проехала я с мужем в автомобиле с открытыми нараспашку окнами и потолочным люком - что называется,

"с ветерком". Думаю, вы уже поняли, чем обернулся для меня коварный сквознячок. Но, помимо обычной простуды, в тот раз я заработала себе еще и осложнение - гнойный отит. Уши болели так, что хотелось выть. Я не спала несколько ночей, буквально валилась с ног от недосыпания. Хорошо, что старенькая бабушка мужа уговорила меня попробовать их, деревенский, способ лечения. Он очень простой: нужно, по меньшей мере, три раза в день закапывать в уши по 2 капли сока хрена. Честно признаться, в первый день я капала сок раз 6 - чаще не рискнула, боялась, что наврежу себе. Но в эту ночь я заснула и спала, как в детстве, - без снов. А через неделю от боли и гнойных выделений не осталось и следа!

Волошкина Н., г. Челябинск

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Приглашаем вас к сотрудничеству. Если вы знаете способы и средства лечения каких-либо заболеваний, с которыми сами смогли справиться, обязательно напишите нам, чтобы мы могли опубликовать их на страницах нашей газеты. Советы, рецепты и просто добрые слова поддержки помогут и другим людям. Ваш опыт для кого-то может оказаться бесценным!

Адрес для писем: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, редакция газеты "Желаем Здоровья".

Вопросы и ответы из конверта

Помощи прошу

Очень прошу помочь. Подскажите народное средство, которое помогло бы нормализовать нерегулярные месячные. Хотим завести второго ребенка, но не получается. Из-за этого в семье произошел разлад. Помогите сохранить мир и благополучие в доме.

С уважением, Н. М., г. Новый Оскол

Обращаюсь за помощью в свою газету. У меня опущение матки, мне предлагают операцию, но я отказываюсь пока... Боюсь. Очень надеюсь на добрые советы, на все молитвы, травы, заговоры. Жду писем.

Валентина. Адрес в редакции.

Прошу через газету у людей помощи. Я руководитель учреждения и надо

Ответ пишу

ЛЕЧЕНИЕ ЯЗВЫ 12-ПЕРСТНОЙ КИШКИ

Для Оболенского Сергея, город Казань, (№ 9, 2005 г.) Язва двенадцатиперстной кишки лечится так:

РЕЦЕПТ 1. Взять в равных пропорциях траву подорожника большого, чабреца, мяты перечной и кору дуба, измельчить и перемешать. Заварить 1 ст. ложку смеси 3 стаканами кипятка. Пить по 1 стакану 3 раза в день в течение 6 дней за 30 мин до еды (только до еды, иначе лечения не получится). Это будет один сеанс. Через 3 дня провести еще один 6-дневный сеанс, что составит 1 курс лечения, обычно достаточный для полного выздоровления. В сложных случаях через месяц допускается повторить курс лечения.

РЕЦЕПТ 2. В течение 6 дней пить свежеприготовленный сок предварительно очищенного картофеля 3-4 раза в день за 30 мин до еды. Это полный курс лечения.

РЕЦЕПТ 3. Оливковое масло пить по 1 ст. ложке 3 раза в день строго за 1 час до еды. Курс - 10 дней. Масло можно заменить рыбьим жиром.

РЕЦЕПТ 4. Он самый простой. Хорош также для тех, кто хочет похудеть. В течение 10 дней один раз в день утром натощак съедать 50 г несоленого свиного сала. (Если худеете, ешьте сало не 10 дней, а дольше - сколько понадобится.)

При лечении язвы следует исключить из питания все копченое, соленое и острое, курить тоже нельзя. Ку-

всегда выглядеть хорошо, но у меня уже полгода слоятся ногти на руках. Принимала много препаратов кальция, сдала кровь на кальций - все в норме. Дошло до того, что ногти совсем обламываются. Подскажите, что нужно предпринять. Заранее всем благодарна.

С уважением Рогожина

Ольга Александровна

352700, Краснодарский край,
г. Тимашевск, ул. Казачья 59/1

Меня уже пятый год беспокоит нос: признавали гайморит, аллергический ринит, но снимки, которые делали каждый год, ничего не показали. Самый последний диагноз - отек слизистой оболочки. Делали уколы в нос, но улучшения нет. В носу сухо, дышать нечем. Каждый день приходится закапы-

вать лучше почаще, 6-7 раз в день, долго и тщательно пережевывая пищу. Больным язвой рекомендуются каши (рисовая, геркулес) и очень полезно пить сок свежих огурцов (полезен именно сок, а не сами огурцы). Также можно 2-3 раза в день пить по 1 ст. ложке сок свежих ягод барбариса (это одновременно подлечит и печень, особенно полезно при гепатите и циррозе). Куриный бульон по 100 г 3 раза в день и мясо цыпленка в ежедневном питании тоже хорошо заживляют язву и вообще полезны для пищеварительной системы. В любое время дня до еды можно выливать по 100-200 мл теплой, без газа, минеральной воды "Ессентуки - 17".

И еще один полезный совет. Ежедневно рано утром, не вставая с постели, делайте себе легкий массаж живота: 9-12 круговых движений по часовой стрелке. Курс - 3 месяца.

Сафаров М.М., травник.

Если нужна помощь или у Вас возникли еще вопросы, обращайтесь по адресу: Белгородская обл., Белгородский р-он, с. Никольское, ул. 8 Марта, 18. Сафарову Меджиду Мадатовичу.

ПОМОЩЬ ПРИ ЗАИКАНИИ

Для Иры Т., г. Орел, (№5, 2005 г.) предлагаю средство при заикании:

Взять по 100 г листьев крапивы и соцветий ромашки, по 50 г корней дягиля, травы вереска и зверобоя, а также листьев мелиссы, "шишек" хмеля. Все составляющие измельчить и хоро-

вать "Кселен", но эффект от этого только на три часа. Потом надо повторять. Помогите, пожалуйста! Заранее вам благодарна.

Рая Б., г. Петровск

У мужа нашли полипы в желчном пузыре, подскажите средство избавления от этого недуга.

Наталья Г., Ивановская обл.

ОТ РЕДАКЦИИ

Уважаемые читатели! Убедительно просим вас точно указывать диагноз. А также, пожалуйста, подписывайте письма и указывайте адрес, по которому мы сможем связаться с вами, если возникнут вопросы. По вашей просьбе мы не печатаем адреса и фамилии.

шенько перемешать. 1 ч. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и настоять в течение 20-30 минут. Настой пить теплым по 1/2 стакана утром и перед сном. Курс лечения - 4 месяца. Через 3-4 месяца можно провести повторный курс.

Белкина И. В., Белгородская обл.

ЦЕЛЕБНАЯ НАСТОЙКА ДЛЯ ЗАЖИВЛЕНИЯ РАН

Для Смирнова В. В. из г. Костромы (№1, 2005 г.).

При трофических язвах, а также при воспалительных процессах и для заживления любых ран используют корни подсолнечника в сочетании с корнями других растений - облепихи, валерианы, чистотела, крапивы, шиповника. Для этого нужно нарезать чисто вымытых и обсушенных корней полную трехлитровую банку (в равных пропорциях) и залить спиртом или водкой. Массу уплотнить скалкой. Банку закрыть полиэтиленовой пленкой, а затем полиэтиленовой крышкой. Настаивать 2 недели в теплом темном месте. Пить только разбавленным - 1 ст. л. на стакан воды, компота, молока, чая, кофе 3 раза в день на протяжении 3 месяцев в год при болезнях. Для профилактики - 1 раз в день в течение 3 месяцев в год.

Лечение проводить строго по рецептам.

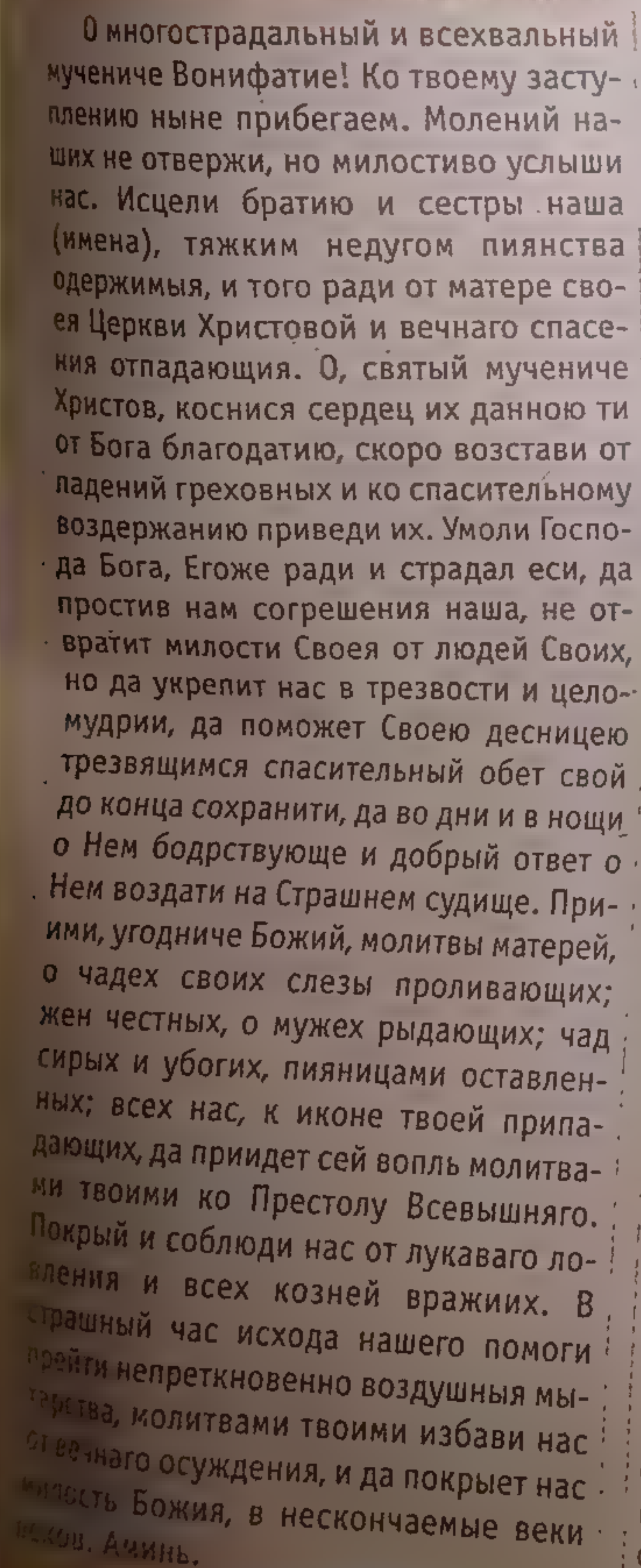
Камышан Т. И., травница.

Если возникнут вопросы, обращайтесь по адресу: 346338, Россия, Ростовская обл., г. Донецк, п/о 8, до востребования. Камышан Т. И.

ИЗБАВЛЯЮЩИЙ

Вот уже много лет я помогаю

В те времена на Востоке христиан подвергали сильным гонениям. Аглаида пожелала иметь у себя в доме мощи святых мучеников, надеясь под их покровительством получить спасение. Она отправила Вонифатия с несколькими слугами в Киликию (Малая Азия), чтобы он выкупил святые мощи у нечестивых мучителей. Всю дорогу Вонифатий размышлял о своей беспутной жизни, сожалея о содеянных грехах. В пути он постился и прилежно молился Богу. Прибыв в город Тарс, Вонифатий поспешил на площадь, где публично пытали христианских мучеников. Пораженный их духовной силой, он исполнился Божественной веры и всенародно объявил себя христианином. Судья повелел схватить странника и после короткого допроса предал его на мучения. Жесточайшие пытки длились два дня. Однако Господь, вняв молитвам мученика, таинственно сохранял его невредимым. Тогда разъяренный судья приказал отсечь святому великомученику голову. Спутники Вонифатия выкупили его тело и с почестями доставили Аглаиде, которую Ангел уже предупредил о происшедшем. В своем имении недалеко от Рима она построила храм, где положила мощи мученика. Они прославились множеством чудес, исцеляя больных и страждущих от духов нечистых. Молясь Святому Вонифатию, верующие обретают исцеление от недугов и избавление от греховных страстей - пьянства и распутства.



Проблема крупным планом

но в прямой кишке, а во втором - выступают наружу из заднего прохода, и их легко можно нащупать.

Кроме того, настояраживать должны неожиданно возникшие нарушения стула или запоры, а также постоянные тяжесть, вздутие, урчание в животе, чувство ди-

старелого геморроя официальными медицинскими методами, воспользовался этим рецептом и исцелился за одну процедуру.

Рецепт был таков. Вскипятить в кастрюле 2 л воды и растворить в кипятке примерно 400 г алюмокалиевых квасцов (если квасцов достать не удалось, можно взять толстый глиняный горшок, наполнить его молоком, опустить туда 4 больших головки лука, закрыть и

медом рябиновый сок (75 - 100 г) принимается 3 раза в день независимо от приема пищи и запивается стаканом воды.

На Кавказе для борьбы с геморроем после каждого испражнения делают холодные обмывания, после чего на шнечки на 1 минуту накладывают компресс из холодной мягкой тряпочки. Во время лечения нельзя пить спиртные на-

НО ОБ ЭТОМ - ТССС! - НИКОМУ ...

А между тем, не стоит недооценивать серьезность этого заболевания. Такая беда может приключиться и в 17 лет, и в 70. По самым скромным подсчетам, от геморроя страдает приблизительно половина населения развитых стран.

Заболевание может возникнуть по многим причинам. Среди них - неправильное, нерегулярное, бедное клетчаткой и витаминами питание; малоподвижный или, наоборот, чрезмерно активный образ жизни; избыточный вес. В "группу риска" попадают представители так называемых "сидячих" профессий (водители, операторы), а также те, кто по роду деятельности вынужден долго находиться на ногах (парикмахеры, продавцы, учителя) и регулярно поднимать тяжести (землекопы, грузчики). Нередко сталкиваются с этой неприятной проблемой беременные и недавно родившие женщины.

МЕДИЦИНСКИЙ ЛИКБЕЗ

В переводе с греческого "геморрой" означает "кровотечение". Характерными симптомами болезни как раз и являются кровянистые выделения из заднего прохода, зуд и боли при дефекации. Кстати, эти признаки могут свидетельствовать и об онкологическом заболевании.

Геморрой может быть внутренним и наружным. В первом случае геморроидальные узелки образуются непосредствен-

Геморрой - это не болезнь, а состояние. И когда болезнь уже дает о себе знать, визит к врачу оказывается уже не последним...

скомфорта, болезненные ощущения. В подобных случаях крайне вредно заниматься самолечением - лучше вместе со специалистом разобраться, в чем дело.

По мнению медиков, каждый человек должен посещать врача-проктолога хотя бы раз в год. К сожалению, этого не происходит: слишком уж сфера деликатная, и многих смущает сама процедура осмотра. А зря: постоянная потеря крови при запущенном геморрое может привести к анемии, а лечение заболевания на ранних стадиях почти в 100% случаев позволяет обойтись без хирургического вмешательства.

БЕЗ ОПЕРАЦИИ

Народ в разные времена и в разных местах планеты лечил и лечит геморрой без скальпеля.

На страницах "Русского народного лечебника", изданного в Санкт-Петербурге в начале прошлого века, приводится рецепт излечения геморроя с помощью квасцов. Известно также, что некий железнодорожник Голузин, потративший приличную сумму в иностранной валюте на лечение своего за-

парить в духовке на медленном огне). Затем накрыть посуду крышкой с отверстием и прогревать больное место над паром. После сеанса смазать задний проход внутри и снаружи вазелином. Прогреться нужно не чаще раза в неделю. Обычно 2 - 3 процедур бывает достаточно.

В Персии лечили геморрой с помощью сидячей ванны из чеснока. Для этого брали невысокий железный бидон, на дно которого помещали сильно ра-

питки и работать в стоячем положении.

При застарелом геморрое используются ледяные свечи. Бумажные формы малого диаметра в виде цилиндра наполняют водой, дают им замерзнуть и вводят в задний проход, предварительно сняв бумагу. Нужно следить за тем, чтобы головка свечи была округлой и не причинила вреда выводному каналу. Первые 3 - 5 дней свечку держат не более полминуты. Затем время увеличивается еще на столько же, в зависимости от самочувствия больного.

КИШЕЧНИК ПОХОЖ НА КУХНЮ...

...И пусть это сравнение вас не удивляет. В кишечнике должны царить такие же чистота и порядок, как на кухне у

хорошей хозяйки, - от этого зависит наше здоровье.

Уже ни для кого не является секретом тот факт, что многие наши болезни находятся в прямой зависимости от состояния кишечника - особенно толстой кишки. Тем не менее, люди зачастую думают, что кишечник, как "выхлопная труба", в процессе переработки без остатка выводит нару-

КУШАЙТЕ ЯБЛОЧКИ!
Яблоки хороши не только своими вкусовыми качествами и доступностью. Они приносят неоценимую пользу кишечнику. Пектиновые вещества, содержащиеся в яблоках, улучшают пищеварение. Клетчатка регулирует моторику и перистальтику кишечника. Конечно же, наибольшей пользой обладают свежие фрукты. Но при запорах рекомендуют есть яблоки в печеном виде.

загорелый на огне кирпич с мелко нарезанным чесноком. Больной садился на бидон и принимал дымную ванну.

Сибиряки использовали против геморроя сок свежей красной рябины. Если пить его продолжительное время, то открывается и излечивается не только наружный, но и внутренний геморрой. Чуть подслащенный

жу в
"Бро
все с
шинс
стый
ся с
мер
ной и
мы б
Ведь
ски в
содер
динен
римы
ни в
вещес
форм
калов
щие з
итоге
ше по
шему
что пр
ние не
брасы
ра. Пр
происх
вредны
гниени
шечни
кровь
и орга
мы мед
ся.
Воз
вопрос
Ответ п
ное. С
тельно
вычный
виться
роедом
следов
прогул
дене
ние у
кише
Пом
дите с
левизор
Не по
крайне
Врем
вайте "I
ные" дн
По
цион о
свежие
супов и
И посл
клизма
естествен
шечник

БОСИКОМ ОТ БОЛЕЗНЕЙ

ПОЧЕМУ ЭТО ПОЛЕЗНО?

Всем известно, что на стопе человека расположены зоны, которые представляют собой "проекцию" практически всех внутренних органов и коры головного мозга. Этими знаниями активно пользуются рефлексотерапевты, воздействуя на упомянутые зоны разными методами, включая точечный массаж и иглоукалывание. Ведь даже если просто помассировать стопы в течение 5-10 минут, человек начинает совершенно иначе себя чувствовать: исчезает ощущение тяжести в ногах, уходят боли в пояснице, походка становится легкой, летящей. Дело в том, что за счет дополнительной стимуляции стоп улучшается циркуляция крови в ногах, активизируется работа внутренних органов.

То же самое происходит и при ходьбе босиком. Неровности почвы, мелкие камешки, щепочки, травинки механически раздражают активные зоны на стопе, вызывая ответную реакцию внутренних органов. В результате улучшается самочувствие, повышается общий тонус организма. Полезна эта процедура и для профилактики многих заболеваний, так как она стимулирует работу внутренних органов, включая печень, сердце, почки, кишечник, желудок, легкие, головной мозг, органы зрения.

Ходить босиком полезно и для позвоночника. Особенно это касается женщин, привыкших к высоким каблукам. Увы, по вине шпилек и танкеток позвоночник испытывает несвойственные ему нагрузки, что приводит к смещению позвонков.

Помимо всего этого, ходьба босиком позволяет, так сказать, "заземлиться" - сбросить накопленный электростатический заряд и отрицательную энергию. Помните историю о том, как Геракл не мог победить Антея до тех пор, пока не поднял его над землей? Оказалось, что Земля давала силы титану, когда он

Летом порой мы спешим насладиться солнечным теплом, ароматом водоемов, запахом трав и цветов. Все это благотворно действует на наше самочувствие. Но есть еще один способ оздоровления организма летом - ходьба босиком.

соприкасаясь с ней. Как говорится, сказка ложь, да в ней намек...

водой и досуха растирать полотенцем. Затем приступайте к ходьбе по земле. Делайте это хотя бы неделю, минут по 15.

И только после всех этих тренировок можно пройтись по холодной росе. Легкий холодок заставит кровь течь быстрее и повысит общий тонус, а капли росы обеспечат наш организм массой полезных веществ. Ведь роса - своеобразная целебная "вытяжка" из растений. Кроме того, именно наши босые подошвы более всего приспособлены к "вытягиванию" микроэлементов из земли, из росы. Проходя по системе циркуляции крови до сердца, они лучше усваиваются организмом. И модницам, берегущим нежную кожу своих пяточек, опасаться нечего - как раз такие "ванны из росы" придадут ступням эластичность и свежесть лучше любого крема.

Используйте любую возможность походить босиком, хотя бы даже 15-20 минут в день - положительный результат не заставит себя ждать!

Ученые давно установили связь между биохимическими свойствами утренней росы и оздоровлением организма.

Но, прежде чем отправиться гулять босиком по росе, подготовьте к этому свои ноги заранее, еще дома. Самое простое - это контрастные ванны для ног. Опустите ноги в горячую воду, а через несколько секунд перенесите их в холодную. Затем насухо разотрите ноги полотенцем и повторите процедуру, только в обратной последовательности. Когда почувствуете, что ноги привыкли к контрастам, можно начинать мыть их только холодной

...не "ненужные" отбросы. ...в трубу, что хочешь, - ...считает большинство. На самом деле, толстый кишечник не справляется с перевариванием чрезмерно жирной, острой, копченой и сладкой пищи, которой мы бездумно его потчует. Ведь все эти кулинарные изыски в больших количествах содержат крахмалистые соединения, которые не растворимы ни в воде, ни в спирте, ни в эфире. Именно из этих веществ в толстой кишке и формируются долгие годы каловые массы, провоцирующие запоры и - в конечном итоге - геморрой. Чтобы лучше понять, чем это грозит нашему организму, представьте, что произойдет, если в течение нескольких дней не выбрасывать мусор из контейнера. Представили? То же самое происходит и внутри нас. Все вредные вещества, продукты гниения, скопившиеся в кишечнике, попадают обратно в кровь и разносятся по тканям и органам. Иными словами, мы медленно самоотравляемся.

Возникает закономерный вопрос: как этого избежать? Ответ прост, как все гениальное. Совершенно не обязательно полностью менять привычный образ жизни, становиться вегетарианцем или "сыроедом". Нужно всего лишь следовать нескольким простым правилам. Вот они.

- Не пренебрегайте пешими прогулками, хотя бы по часу в день: помимо прочего, движение усиливает перистальтику кишечника.
- Поменьше времени проводите сидя (или лежа) перед телевизором.
- Не поднимайте тяжестей без крайней необходимости.
- Время от времени устраивайте "разгрузочные" и "постные" дни.
- Почаще включайте в рацион овощи и фрукты - как свежие, так и в виде отваров, супов и рагу.
- И последнее. Не увлекайтесь клизмами - они вымывают естественную микрофлору кишечника.



Возьмите на заметку

ги, расстегните на нем одежду, обеспечьте покой и достаточный доступ свежего воздуха.

☞ Если человек в сознании, напоите его крепким холодным чаем или водой.

☞ Смочите голову пострадавшего холодной водой или положите на нее холодное влажное полотенце. В более тяжелых случаях можно обернуть его тело простыней, смоченной в холодной воде, или протереть кусочком льда, или просто облить водой, но осторожно и недлительно. Если начнется дрожь, процедуру прекратите, смените мокрую простыню на сухую и измерьте температуру тела. При температуре ниже 38° активное охлаждение можно прекратить. Внимательно следите за состоянием больного: жар может снова усилиться, и тогда все нужно начать сначала.

☞ Если пострадавший теряет сознание, поверните его набок, чтобы не нарушать про-

трой нехватки воды в организме, надо пить больше жидкости. Лучше всего подойдет чай или смесь минеральной воды с фруктовым соком (в соотношении 1:4).

☞ Если ожогом поражен большой участок кожи, страдания облегчит ванна с лечебной глиной. Смешайте 8 ст. ложек белой или красной глины с небольшим количеством воды и вылейте эту смесь в ванну с прохладной (около 36 градусов) водой. Полежите в ней минут 15, после чего обмойтесь под душем и, не вытираясь полотенцем, высохните на воздухе.

☞ Для охлаждения кожи и смягчения боли попробуйте использовать творожный компресс: смешайте творог с небольшим количеством пахты и нанесите на чистое льняное или вафельное полотенце. Полученный "компресс" положите на больное место и полежите с ним до тех пор, пока он не станет теплым. Вместо творога можно взять

ОСТОРОЖНО: СОЛНЦЕ!

В ситуации, подобной описанной выше, не застрахован никто, причем произойти подобное может не только на пляже, но и на дачном участке, на городском стадионе и просто во дворе, где "заботливые" зеленостроители еще в феврале вырубали старые тополя и вязы с роскошными кронами, не удосужившись ничего посадить взамен. Что же надо знать, чтобы помочь ближнему, пострадавшему от долгожданного - и такого коварного! - солнца?

БЕРЕГИТЕ ГОЛОВУ!

Долго находясь на солнце с непокрытой головой, мы рискуем получить солнечный удар - резкий перегрев головного мозга. Понять, что расплата за беспечность близка, можно по следующим "сигналам": неожиданно появились вялость, жажда, усталость, разболелась или закружилась голова, а в ушах зашумело. Как только почувствуете что-либо подобное - сразу бегите в тень, иначе симптомы перегрева усилятся, к ним добавятся тошнота и рвота, а также сбои в работе сердца; часто бывают и носовые кровотечения.

Дальше - хуже: человек может упасть в обморок, и тут уж не до смеха. При отсутствии своевременной медицинской помощи возможно дальнейшее ухудшение состояния, вплоть до летального исхода.

ЕСЛИ СОЛНЫШКО УДАРИЛО...

Прежде всего, переведите или перенесите пострадавшего в прохладное место, уложите на спину, немного приподняв но-

Ура! Наконец-то! Позади затяжная и холодная весна, на дворе жара, городские пляжи и берега всех мало-мальски чистых окрестных водоемов переполнены загорающими. Между степенными взрослыми и жизнерадостными студентами копошится ребятня "от нуля и старше". Шум, визг, плеск воды, стук волейбольного мяча... И вдруг: "Кто-нибудь! Помогите! Кажется, у моего мужа солнечный удар!" К сожалению, врач оказывается рядом далеко не всегда...

ходимость дыхательных путей. Если дыхание слабое или отсутствует, необходимо сразу же начать искусственное дыхание методом "рот в рот" или "рот в нос", а при отсутствии пульса - непрямой массаж сердца. Немедленно вызывайте "Скорую помощь" - такое состояние представляет угрозу для жизни! Сердечно-легочную реанимацию продолжайте до приезда врачей.

☞ Постарайтесь, чтобы пострадавшего в любом случае осмотрел врач - даже если, на первый взгляд, опасность миновала.

Я НА СОЛНЫШКЕ ЛЕЖУ...

Если вы любите загорать, не переусердствуйте: опасайтесь не только солнечного удара, но и ожогов, которые, как известно, увеличивают риск развития рака кожи. Если все же после похода на пляж у вас покраснела кожа, а прикосновение к обожженному месту вызывает боль, следует немедленно принять меры.

☞ Так как солнечный ожог - признак ос-

метану, кефир, простоквашу или молоко. Процедуру повторять 2-3 раза в день.

☞ Смазывайте обожженные места несколько раз в день смесью из 1 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложек сметаны, 2 свежих яичных желтков.

☞ Положите в кипящую воду листья кочанного салата, варите около 5 минут, затем листья выньте. Отвар охладите и тампоном наносите несколько раз в день на обожженные места. Это средство охладит кожу и смягчит боль.

☞ Можно также смазать обожженные места холодным крепким чаем либо свежим соком - огуречным, помидорным, арбузным, картофельным или брусничным.

☞ При сильном солнечном ожоге не лишним будет прием витаминных препаратов Е и С, которые обладают противовоспалительным действием и способствуют восстановлению поврежденных клеток кожи.

Внимание! Если кожа сильно обожжена и покрыта волдырями, вам необходима квалифицированная медицинская помощь!

В разумных дозах солнце приносит не вред, а пользу, так как под действием солнечной радиации в организме вырабатывается витамин Д, который способствует предотвращению и даже лечению рака легких, кишечника, простаты и, как это ни парадоксально, рака кожи. "Солнечные ванны" можно принимать в течение 15 - 30 мин в утренние часы (с 9 до 11 часов) и ближе к вечеру (с 16 до 17 часов).

ЧИ
у в
пользу
недозр
вить ч
подой
мальн
пример
режетс
орехов
те с 2 с
ной ма
смесь м
мясору
на лицо
Для
соком
потребу
можно
чанной

К
С

Летом
рода пр
ше для
го дачн

толките
ные лист
В капуст
мельченн
мешайте.
предвари
массируй

Люба
ство для
нять част
ухода пр
сухой и н
свежего
кипячено
капустны
тампоном
Замеч
жу огу
протерет
огурца.

В нач
недостат
коже. Ке
чит вашу
Для при
клубники

ЧИСТОТА ДЛЯ КРАСОТЫ

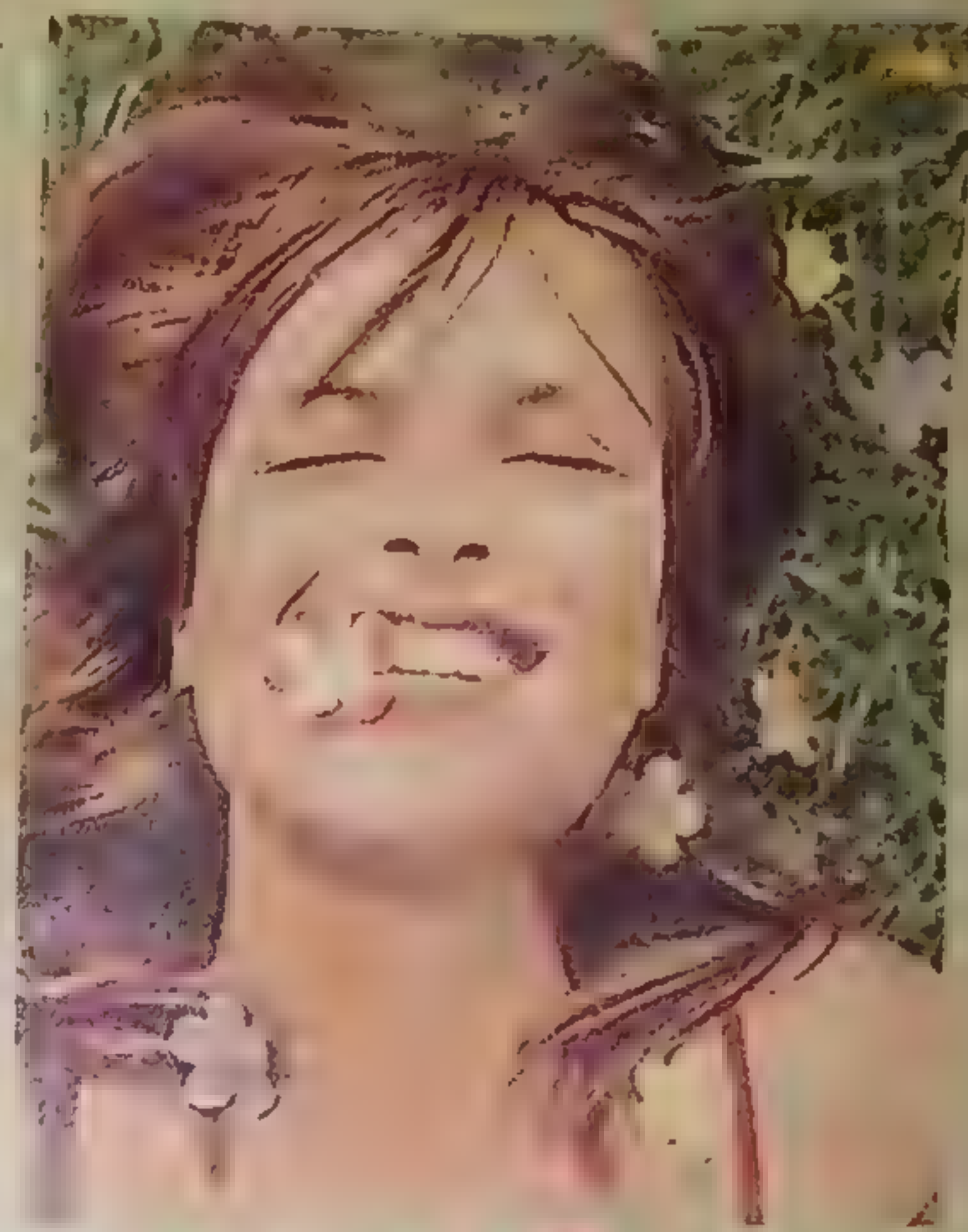
У вас на даче растет грецкий орех? Используйте себе на благо зеленую скорлупу незрелых плодов. Из нее можно приготовить чудесный **ореховый скраб**, который подойдет обладательницам сухой и нормальной кожи. Сбирать скорлупу надо примерно в середине лета, когда она еще режется ножом. 1 стакан высушенной коры орехов измельчите в кофемолке и смешайте с 2 ст. л. сметаны или сливок до однородной массы. Если у вас очень сухая кожа, в смесь можно добавить прокрученную через мясорубку кожуру яблока. Нанесите скраб на лицо, помассируйте в течение 3-5 минут.

Для жирной кожи приготовьте скраб с **соком капусты и льняным семенем**. Вам потребуется 1 ст. л. льняного семени (его можно купить в аптеке) и 3 листа белокочанной капусты. Льняное семя немного по-

смешайте с 3 ст. л. густого кефира. Нанесите маску на чистую кожу лица. Через 25 минут остатки маски удалите салфеткой и умойтесь прохладной водой.

Летом, как никогда, будет полезна **освежающая маска**. Она подойдет для любого типа кожи. Натертое на мелкой терке небольшое яблоко (можно взять огурец или кусочек тыквы) залейте молоком (полстакана) и поставьте на медленный огонь. Помешивая, добавьте растворенный в холодной воде крахмал (примерно 1 ч. л.). Варите до густоты сметаны. Нанесите маску на лицо еще теплой и через 15 минут смойте холодной водой. Вы почувствуете приятный тонизирующий эффект.

Прекрасное средство для увядающей кожи - **абрикосовая маска**. Разомните мякоть 3-5 спелых плодов абрикосов и перемешайте с 2 ст. л. сметаны. Нанесите на ко-



КОСМЕТИЧЕСКИЙ САЛОН - НА ДАЧЕ

Летом хочется быть особенно красивой. Все вокруг цветет и пахнет, и природа предоставляет нам шанс расцвести вместе с ней. Ведь нет ничего лучше для нашей кожи, чем натуральные продукты прямо с грядки собственного дачного участка. Стоит только протянуть руку...

толките в ступке. Помойте свежие капустные листья и прокрутите через мясорубку. В капустную кашу с соком добавьте размельченное льняное семя. Тщательно перемешайте. Полученную смесь нанесите на предварительно распаренную кожу лица, массируйте 3-5 минут.

Любая женщина знает, что скраб - средство для глубокой очистки кожи, и применять часто его нельзя. Для ежедневного ухода приготовьте **капустный лосьон**. Для сухой и нормальной кожи возьмите 2 ст. л. свежего капустного сока и 6 ст. л. теплой кипяченой воды. Для очистки жирной кожи капустный сок разбавлять не стоит. Ватным тампоном протрите кожу лица и шеи.

Замечательно очищает и увлажняет кожу **огуречный сок**. Для этого достаточно протереть лицо и шею кусочком свежего огурца.

ВИТАМИНЧИКИ ДЛЯ ЛИЧИКА

В начале лета мы все еще испытываем недостаток витаминов. Необходимы они и коже. **Кефирная маска с клубникой** смягчит вашу кожу и вернет ей цветущий вид. Для приготовления маски 100 г свежей клубники протрите через мелкое сито и

жу на 15-20 минут.

Подобные рецепты можно придумать самим. Не бойтесь экспериментировать! Летом сделать это проще простого. берите овощи - фрукты, большую часть съедайте сами, а совсем немного оставьте для красоты собственной кожи. Скоро увидите: результат "налицо", а точнее - на лице!

ВАЖНО! Перед тем как использовать маску, лосьон и т.д., убедитесь, что кожа не отреагирует аллергией. Это относится не только к натуральным, но и ко всем остальным косметическим средствам.

Дары лета дают нам возможность ухаживать за собой, почти не прикладывая усилий. Берите любые плоды и ягоды, разминайте и втирайте в кожу лица круговыми

движениями вдоль массажных линий. Сделайте своеобразную маску. Лягте на спину и начинайте наносить кашу на лоб, нос, щеки и скулы. Не забудьте про шею и область декольте. Вокруг глаз маска не накладывается. Учтите, что фрукты могут потечь, поэтому предварительно положите на грудь и под голову полотенца. Полежите так минут 20. Затем смойте маску ватным тампоном, смоченным в теплой воде или чае. После процедуры не спешите наносить крем - пусть кожа подышит.

Особенно полезны для кожи красные и оранжевые овощи и фрукты. Абрикосы ее успокаивают, персики смягчают и разглаживают. Сухую кожу хорошо увлажняют клубника, малина, виноград, для жирной подойдет маска из смородины. Яблоки прекрасно отбеливают и освежают кожу. На область вокруг глаз можно положить кружочки огурцов или сырой картофелины. Они избавят от припухлостей.

ПРИМЕНЕНИЕ СКРАБОВ ТРЕБУЕТ СОБЛЮДЕНИЯ НЕКОТОРЫХ ПРАВИЛ:

1. Полученный из натуральных продуктов скраб используйте сразу же после приготовления. Хранить его можно, но только в холодильнике и максимум 2-3 дня.
2. Применять скраб следует после принятия ванны или паровой ванночки, когда кожа лица распарена.
3. Наносить средство нужно аккуратно, легкими круговыми движениями пальцев, и массировать несколько минут.
4. Смывайте скраб прохладной, лучше кипяченой или талой водой.
5. После процедуры нанесите на лицо питательный крем.
6. Помните: применять скраб рекомендуется не чаще 1 раза в неделю, а если у вас сухая кожа - раз в две недели.

ДАРЫ ЛЕТА И НАШИ БОЛЕЗНИ

Как поется в старой детской песенке, "лето - это хорошо!" Теплое солнышко, яркая зелень, синее небо - уже только этого достаточно для приподнятого настроения. А сколько еще больших и маленьких радостей ждет нас в это самое прекрасное время года: неспешные отпускные дни, блики на теплой водной глади, ароматы прогретого солнцем леса, изобилие фруктов и ягод... Но не стоит забывать, что дары лета не только помогают нам справиться с недугами, насыщают витаминами и выводят шлаки, но могут иногда и навредить.

Например, любимые многими **грибы** плохо перевариваются, поэтому не рекомендуются при заболеваниях пищеварительной системы, печени и почек. Помните об этом, если не хотите, чтобы приятный поход в лес с лукошком закончился в больничной палате.

ОДНУ ЯГОДКУ БЕРУ, НА ДРУГУЮ СМОТРЮ...

Летнее фруктовое-ягодное изобилие радует глаз и согревает сердце. Чтобы солнечное настроение не омрачилось обострением застарелой или появлением новой болячки, внимательно прочтите наши советы.

● **Душистая малина** обладает потогонным и мочегонным действием, ее ягоды хорошо утоляют жажду, однако людям, страдающим подагрой и камнями в почках, следует лакомиться ими с большой осторожностью.

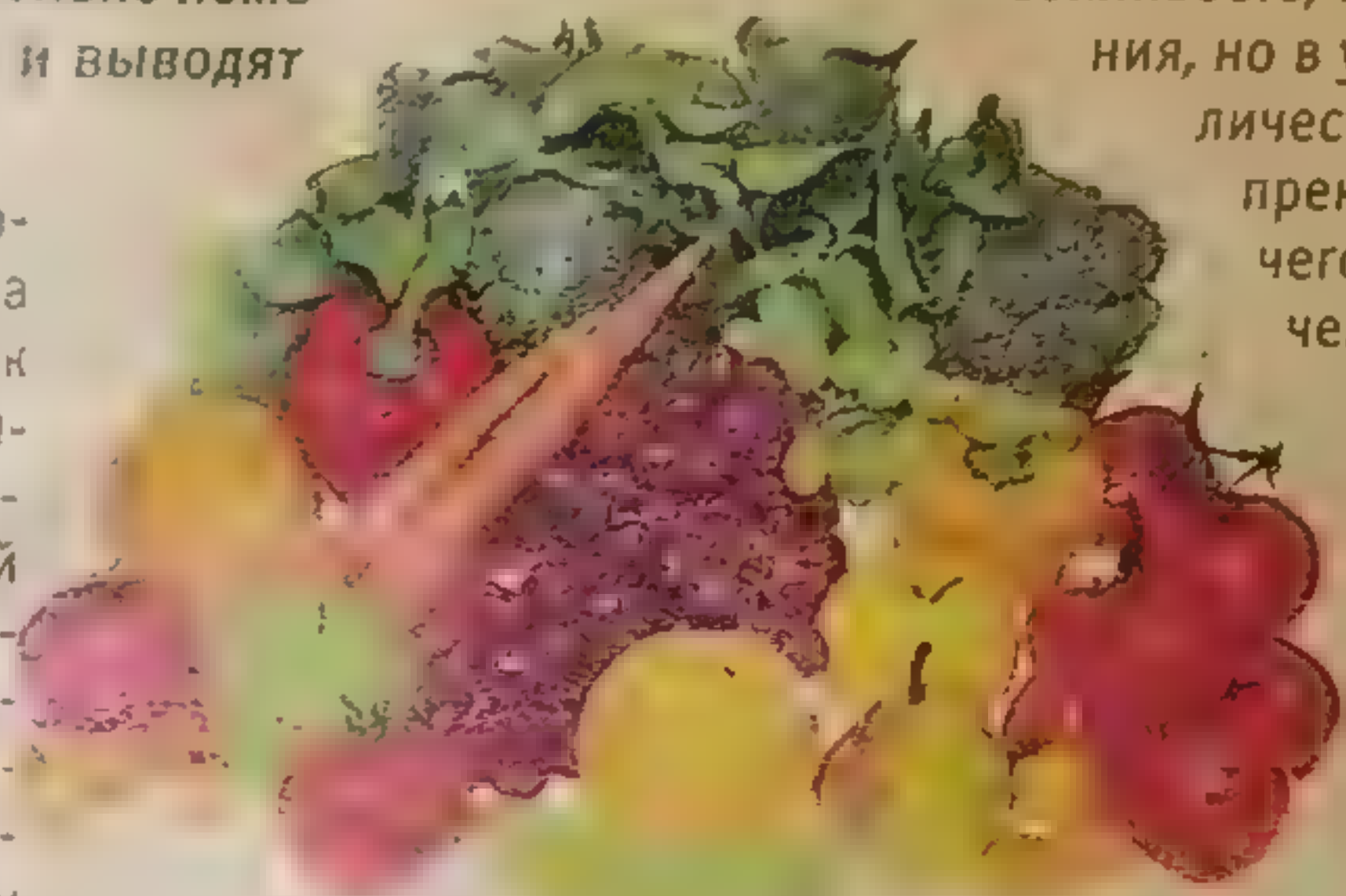
● **Черная смородина** - поистине кладовая витаминов. Эффективна как противовоспалительное и мочегонное средство. Ею нужно постоянно подкармливать часто болеющих детишек, да и взрослым она значительно укрепляет иммунитет. Тем не менее, врачи не рекомендуют ее при язве желудка и 12-перстной кишки, а также при остром гастрите.

● **Сестрица черной - смородина красная** - незаменима для будущих мамочек, так как прекрасно избавляет от тошноты, рвоты, устраняет запоры. Красносмородиновый сок обладает жаропонижающими и мочегонными свойствами, способствует выведению солей. Противопоказания здесь те же, что и у черной смородины.

● **Крыжовник** - "королевская ягода" - особенно полезен сердечникам, гипертоникам, а также тем, кто страдает ожирением и малокровием. Не рекомендуется при язвенной болезни, диарее, энтерите, сахарном диабете.

● **Диабетикам, язвенникам, тем, кто страдает дисбактериозом, а также хроническим фарингитом, не следует увлекаться виноградом** - особенно сладкими, темными его сортами. Однако сахара, содержащиеся в винограде и изюме, быстро восстанавливают потраченную энергию и потерю воды. Кроме того, ягоды эти благотворно действуют на работу почек и сердца, снимают отеки, очищают кровь от лишних солей и токсинов.

● **Для ученых до сих пор остается загадкой, почему черника так сильно повышает остроту зрения.** Кроме того, лесная гостья поможет восстановить "расстроенный" кишечник, снимет воспале-



ние мочевого пузыря, принесет облегчение при коликах. Однако тем, кого мучают хронические запоры, черника противопоказана.

● **Яблоки** усиливают выведение из организма мочевой кислоты и мочеотделение. Кислые сорта рекомендуются при диабете и ожирении, сладкие - при камнеобразовании в почках и подагре. Тем не менее, людям с повышенной кислотностью желудочного сока и расстройством пищеварения любые яблоки можно кушать только в печеном виде.

ВО САДУ ЛИ, В ОГОРОДЕ...

Разберемся теперь с плюсами и минусами овощного меню.

● **Помидоры и баклажаны** снижают содержание холестерина в крови, усиливают выделение из организма мочевой кислоты. Рекомендуются при заболеваниях печени и почек, подагре и атеросклерозе, но их кожа и се-

мечки вызывают раздражение слизистой желудка и кишечника и способны вызвать сильную диарею. Не следует забывать и о том, что все пасленовые полезны лишь в том случае, когда дозрели на кусте. В плодах, сорванных зелеными и дозревавших в помещении, количество полезных веществ близко к нулю.

● **Огурцы** при переизбытке вызывают головокружение, сонливость, потерю внимания, но в умеренных количествах являются прекрасным желчегонным и мочегонным средством.

● **Трава и корень петрушки** - первое средство от гипертонии, но чрезмерное увлечение

этой, на первый взгляд, безобидной зеленью может нарушить менструальный цикл у женщин, а у беременных - привести к выкидышу.

● **Лук** - особенно зеленые "перья" - возбуждает аппетит, но не рекомендуется при обострении заболеваний органов пищеварения, печени и почек.

● **Чеснок** подавляет процессы брожения и гниения в кишечнике, усиливает мочеотделение, повышает иммунитет, очищает сосуды, и т.д., и т.п. - всех полезных свойств не перечислить. Есть лишь одно маленькое "но": его следует с осторожностью употреблять людям, имеющим проблемы с сердцем, так как чеснок усиливает сердцебиение.

● **Арбуз** из-за ярко выраженного мочегонного эффекта полезен при склонности к камнеобразованию в почках и при сердечно-сосудистых заболеваниях, однако запрещен к употреблению в случае обострения мочекаменной болезни.

При выборе народного средства учитывайте индивидуальные особенности организма. Не забывайте советоваться с лечащим врачом.

делаем

№13(42)2005

ДОРОВЬЯ

СОВЕТЫ ПО ЛЕЧЕНИЮ И ОЗДОРОВЛЕНИЮ

обязатель
спортсмен

В
И К

Это у
грецкого
все, что п
скорлуп
допледн
городки
Гла

раза в месяц

нбу,
эммики,
торых не с
шем органи
тите оздо
коить ра
нервы и
сердеч

ЕПТ

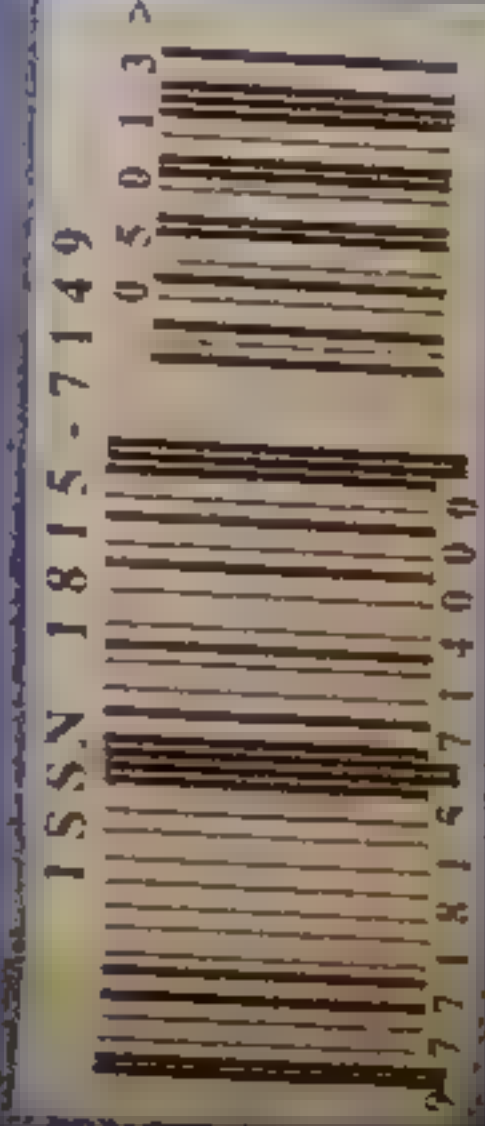
плодот

СТР. 7

"ОСЕНЬ"
ЖИЗНИ

СТР. 4

БОЛЬШИЕ
ПРОБЛЕМЫ
МАЛЕНЬКОЙ ЖЕЛЕЗЫ
СТР. 12



На газету **Желания Здоровья** можно подписаться с любого
месяца во всех почтовых отделениях. Подписные индексы:
11498 (Каталог Российской прессы «Почта России»)
50811 (Местный каталог для жителей г. Белгорода и Белгородской
области)

Путь к долголетию



Когда выяснилось, что любители грецких орехов очень редко страдают болезнями сердца и сосудов, специалисты всерьез задумались. Калифорнийская комиссия по грецким орехам (представьте, и такие комиссии существуют!) организовала исследование по изучению воздействия орехов на обмен веществ.

В эксперименте приняли участие 49 добровольцев, у которых уровень так называемого "плохого" холестерина в крови изначально был выше нормы. Исследование продолжалось 12 недель. Первые 6 недель испытуемые питались по так называемой "средиземноморской" диете (низкое содержание животных жиров, ограничение любого мяса и яиц; в основе рациона - овощи и рыба, для приготовления пищи используется только растительное масло).

В течение следующих 6 недель оливковое масло и другие жирные продукты частично заменили грецкими орехами. В сумме ореховая диета содержала столько же калорий, что и средиземноморская.

Что же получилось в результате? Анализ крови испы-

туемых показали: за 6 "ореховых" недель среднее значение "плохого" холестерина снизилось аж на 11%! Средиземноморская диета дала снижение лишь на 6%. При этом масса тела участников эксперимен-

та не изменилась. Помимо этого, ореховая диета имела еще один "побочный"

результат: уровень холестерина в крови испытуемых снизился на 11%, а уровень триглицеридов - на 16%.

эффект: у тех испытуемых, кто страдал запорами, нормализовался стул! Это ли не повод обратить на привычные грецкие орехи самое пристальное внимание?

ЭКСКУРС В ИСТОРИЮ

Родина грецкого ореха - Балканы. Оттуда он широко распространился по всей Европе, включая Англию, где вывели новые, устойчивые к прохладному климату, сорта и до сих пор придают селекционеры этому виду огромное значение.

Древнегреческий миф о происхождении грецкого ореха гласит, что Кария, дочь лаонесского царя Диона, была возлюбленной бога виноделия Диониса. Но случилось несчастье - девушка умерла.

КРЕПКИЙ ОРЕШЕК

Калифорнийский ученый Г. Фрезер утверждает, что тот, кто хотя бы 5 раз в неделю съедает по 5 грецких орехов, живет в среднем на 7 лет дольше.

Опечаленный Дионис превратил красавицу в ореховое дерево (отсюда и произошло греческое слово "кария" - "орешник").

В Индии упоминание о грецком орехе встречается еще в древних санскритских письменах, а китайцам он был известен уже во II веке до нашей эры.

В Киевскую Русь грецкий орех попал по древнему торговому пути "из варяг в греки" - отсюда и пошло его русское название. Кое-где в мире этот орешек зовут "английским" - потому что туда орехи привезли английские купцы, а кое-где - "персидским", потому что в те места он

попал из Персии, как вы понимаете, не в названии.

Известный американский специалист в области медицинской радиологии доктор Гейл считает, что в настоящее время в условиях повышенной радиации необходимо хорошее питание, в которое обязательно должно входить 4-5 грецких орехов. Известный путешественник Тур Хейердал, готовясь к своим длительным и небезопасным экспедициям, обязательно включал в рацион грецкие орехи для укрепления организма.

Даже космонавты во время полетов употребляют пасту из сливки, приготовленные из грецких орехов. Они также

попал из Персии, как вы понимаете, не в названии.

О НЕМ... И ЭТО ВСЕ

По совокупности полезных свойств грецкий орех не имеет себе равных в растительном мире. "Дерево жизни" - так часто называют орех, поскольку он кормил и лечил. В частности, древние греки считали, что он полезен при заболеваниях желудка, мозга, сердца, печени. Если же нужно обострить чувства - зрение, обоняние,

Отцы медицины - Авиценна и Гиппократ - посвящали грецкому ореху стихи-дидактические поэмочки. Они считали, что он полезен при заболеваниях желудка, мозга, сердца, печени. Если же нужно обострить чувства - зрение, обоняние,

осязание, - то в орехи надо добавить изюм.

Известный американский специалист в области медицинской радиологии доктор Гейл считает, что в настоящее время в условиях повышенной радиации необходимо хорошее питание, в которое обязательно должно входить 4-5 грецких орехов. Известный путешественник Тур Хейердал, готовясь к своим длительным и небезопасным экспедициям, обязательно включал в рацион грецкие орехи для укрепления организма.

Даже космонавты во время полетов употребляют пасту из сливки, приготовленные из грецких орехов. Они также

обязательно входят в рацион спортсменов.

ВЕРШКИ И КОРЕШКИ

Это удивительно, но от грецкого ореха можно взять все, что пожелаете: плоды со скорлупой и без, листья, околоплодники, кору, даже перегородки!

● **Главное в орехе - это, конечно же, плод.** Обладающее потрясающим вкусом, ядро грецкого ореха еще и способно нормализовать обмен веществ, восстановить силы. Кроме того, в нем содержится впечатляющий набор витаминов, минеральных веществ и аминокислот, половина из которых не синтезируется в нашем организме. А если вы хотите оздоровить печень, успокоить расшатанные нервы и подлечить сердечко, приготовьте гоник - смесь по старинному монашескому рецепту, состоящую из равных долей ядер грецкого ореха, сыра и изюма.

● Издавна народная медицина воздавала должное и незрелым плодам чудесного дерева. Их собирают, когда они еще не одревеснели и режутся ножом. В этот период орех является настоящим кладом

витамина С: его содержание в незрелых орешках в 6 раз выше, чем в черной смородине! В связи с этим кушайте его осторожно, опасаясь передозировки.

● У вас сахарный диабет или повышенное давление? Не беда! Приготовьте **настойку из перегоронок зрелых плодов**. Их настаивают на водке или 40%-ном спирте в соотношении 1:10. Принимайте по 20-30 капель 3-4 раза в день за полчаса до еды в течение 2-4 недель. С помощью этой настойки можно также избавиться от поноса и хронического колита.

● Как мягкое слабительное, а также как укрепляющее зубы и десны средство используют кору ствола и корня грецкого ореха. Собирают ее осенью и в нужных случаях готовят настой по традиционному рецепту (1 ст. ложку сырья на стакан воды довести до кипения, настоять 2-3 часа и процедить).

● Наши прабабушки, не ведавшие о "сверхстойких и абсолютно безвредных для волос" химических красках, использовали для того, чтобы придать волосам непередаваемый темно-ореховый цвет, **околоплодники - зеленую корку незрелых орехов**. Отваром из околоплодников в старину лечили золотуху, рахит, кожные болезни и ранения, желудочно-кишечные за-

мазь", основу которой составлял масляный настой **молых листьев грецкого ореха**. Секрет приготовления этой мази знали также запорожские казаки. Теперь он доступен и вам. Возьмите 50-80 г свежих или 100 г сухих листьев (учтите: они должны быть собраны до начала июня) и добавьте 300 г (1 стакан + еще 1/5 часть) растительного масла, лучше оливкового. Полученное снадобье поставьте в темное место на 15-20 суток. Перед применением процедите. Настой рекомендуется для приема внутрь при болезнях печени и желудка и наружно - для лечения гнойных, обычных, а также застарелых ран, язв и мокрой экземы.

● Современные испытания показали, что **водный экстракт листьев и околоплодников** облегчает состояние при некоторых формах туберкулеза кожи, гортани, туберкулезном лимфадените, а также обладают вяжущими свойствами и улучшают пищеварение.

На этом лечебные свойства листьев ореха не заканчиваются. В народной меди-

цине их вместе с околоплодниками применяли при авитаминозах, катаре кишечника, ревматизме и подагре. Дополняют этот список болезни сердца и почек, некоторые кожные и гинекологические заболевания. Добавьте к вышесказанному ангину, атеросклероз, аллергию, рахит, воспаление лимфатических узлов...

Согласитесь, проще перечислить болезни, при которых грецкий орех не помогает. Конечно, это растение - не панацея, но если у вас есть возможность посадить его у себя на даче, непременно сделайте это!

Согласитесь, проще перечислить болезни, при которых грецкий орех не помогает. Конечно, это растение - не панацея, но если у вас есть возможность посадить его у себя на даче, непременно сделайте это!



ГРЕЦКИЙ ОРЕХ - ЯД?...

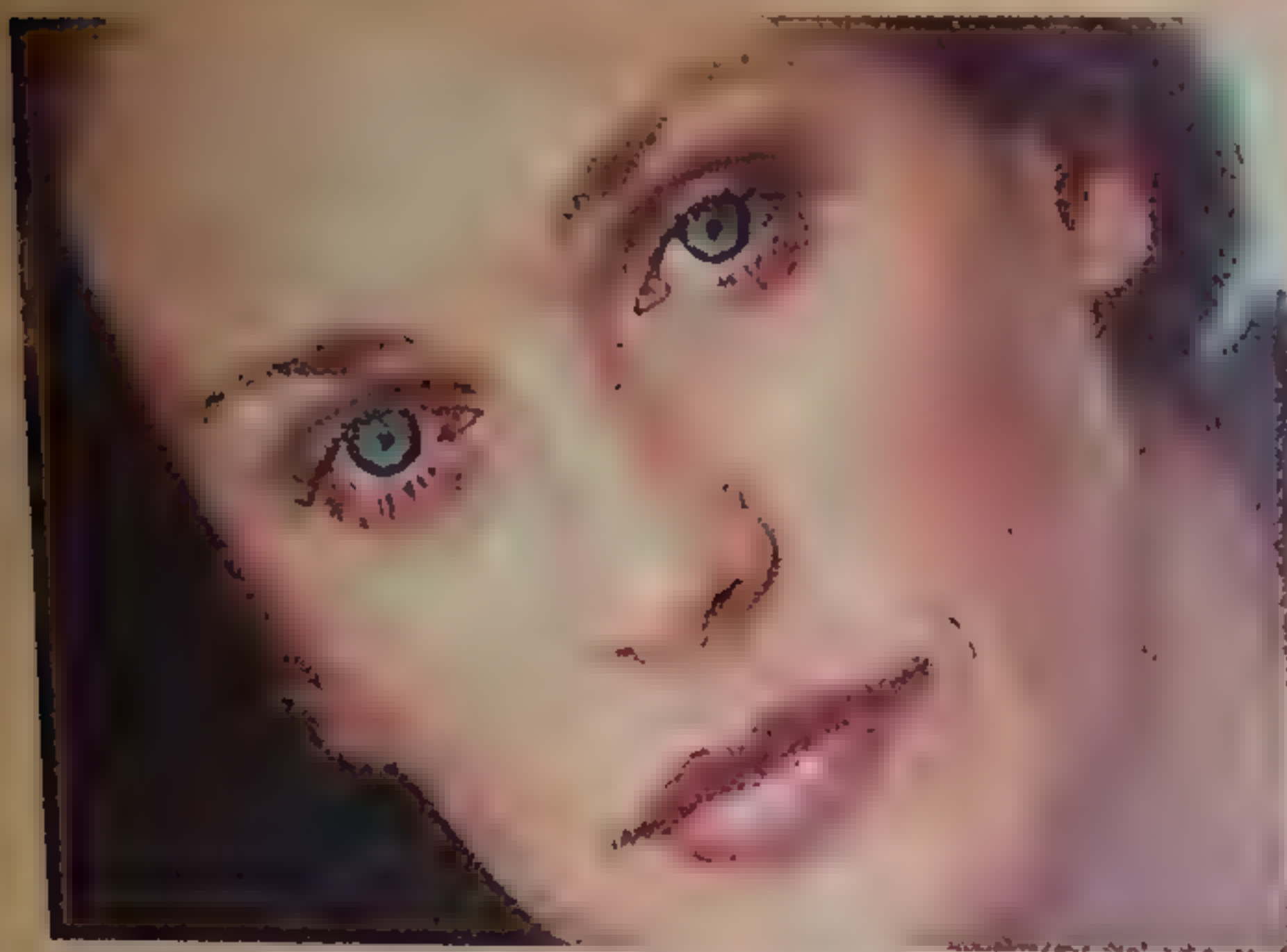
Люди давно заметили, что под деревом грецкого ореха плохо растет другая растительность. В стародавние времена священнослужители объясняли этот факт тем, что в орехе гнездятся злые духи, вредящие людям и растениям. На самом же деле это "происки" особого вещества, образующегося в листьях этого дерева. Его называли юглоном - "в честь" латинского названия грецкого ореха. Юглон, вымываясь из листьев дождем и затем попадая в почву, угнетает рост многих растений. Ученые провели опыт: поместили в одну банку с листьями грецкого ореха несколько видов болезнетворных микроорганизмов. Оказалось, что простейшие от такого "приятного" соседства гибнут в течение 12 - 18 секунд.

...ИЛИ ПРОТИВОЯДИЕ?

Известно, что знаменитый римский полководец Помпей одержал много побед, в том числе и над понтийским царем Митридатом (да-да, это тот самый Митридат, который с детства боялся быть отравленным и сам придушивал и яды, и противоядия). Вместе с другими трофеями в руках Помпея оказался рецепт чудодейственного лекарства, способного нейтрализовать сильнейший яд. Выглядел этот рецепт так: растолочь в ступке 2 ядра грецких орехов, 2 плода инжира с листьями и посыпать щепоткой соли.



Фитотерапия



В молодости мы нередко слышим слово "климакс", но в смысл его, как правило, не вникаем. Зачем? Ведь эта проблема не касается лично нас. Она кажется такой отдаленной и мифической, что не пробуждает даже обыкновенного любопытства. А зря. Ведь наши биологические часы не останавливаются. Они неумолимо отсчитывают годы: 20... 30... И вот нам уже за 40. Душа по-прежнему молода. Она еще спорит с возрастом. Но организм уже вынужден ему подчиниться...

Знаете, как переводится с греческого слово "климакс"? "Ступень лестницы". И "спуск" по ней очень труден.

ВВЕРХ ПО ЛЕСТНИЦЕ, ВЕДУЩЕЙ ВНИЗ

Климакс - это период угасания деятельности половых желез. В это время постепенно прекращается выработка специфических половых гормонов - эстрогенов и прогестеронов. Именно их дефицит отрицательно сказывается на самочувствии женщины. Длиться этот процесс может достаточно долго - от 8 до 10 лет.

На ранней стадии климактерического периода у многих женщин наблюдается так называемый "климактерический синдром". Самый характерный его признак - резкие "приливы", во время которых женщину бросает в жар, и она начинает усиленно потеть. Очень часто приступ сопровождается сильными головными болями. Апофеоз всему - снижение полового влечения.

Через два-три года могут появиться и другие неприятные симптомы: боли в мочевом пузыре, жжение и зуд в области половых органов. Примерно половина всех женщин в этот период сильно прибавляет в весе. Спустя пять и более лет после менопаузы в организме возникают обменные нарушения: атеросклероз и остеопороз. У некоторых женщин "климактерический синдром" выражен сильнее, у других слабее, но страдают от этого, безусловно, все.

КАК ПОСТУПИТЬ?

Если климакс мешает нормально жить, необходимо срочно обратиться к врачу. В

первую очередь, женщину проконсультируют три специалиста: гинеколог, эндокринолог и маммолог. Затем будет назначено комплексное обследование: общий и биохимический анализ крови, определение уровня гормонов в крови, рентгенография костей. Только после этого пациентке подберут соответствующее лечение.

К сожалению, в последнее время растет число заболеваний, при которых противопока-

вляется крепкий здоровый сон.

ШАГ 2. УМЕНЬШАЕМ ПОТООТДЕЛЕНИЕ.

9 ст. ложек листьев шалфея лекарственного, 1 ст. ложка корней с корневищами валерианы лекарственной, 9 ст. ложек травы хвоща полевого. Взять 1 ст. ложку сбора, залить стаканом кипятка, на водяной бане выдержать 15 мин, остудить, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды. Курс лечения - 10 дней.

ШАГ 3. СНИЖАЕМ ДАВЛЕНИЕ.

Трава пастушьей сумки - 10 ст. ложек, трава горца птичьего - 15 ст. ложек; трава

"ОСЕНЬ" ЖИЗНИ

Бегло прочитав название статьи, не спешите переворачивать страницу. Об этой проблеме должны знать не только женщины "бальзаковского возраста", но и мужчины, и молодые женщины. Не делайте вид, что эта тема Вас не касается. Прочтите: возможно, Вы лучше поймете, что происходит с Вами, Вашей женой, подругой, любимой, мамой или бабушкой.

зан прием гормональных препаратов, лежащих в основе лекарственного лечения климактерия. Но даже если у женщины было выявлено такое заболевание, не стоит отчаиваться. В арсенале врачей есть целый набор средств для облегчения климактерического состояния. Самое простое и доступное из них - фитотерапия.

СЕМЬ ШАГОВ НАВСТРЕЧУ ЗДОРОВЬЮ

Сделаем их рука об руку с народной медициной.

ШАГ 1. БОРЕМСЯ С ДУЖАМИ

Ясменник пахучий - 2 ч. ложки, листья ежевики - 3 ст. ложки, цветки боярышника - 2 ст. ложки, трава пустырника - 4 ст. ложки, трава сушеницы болотной - 10 ст. ложек. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка. Укутать на час, процедить.

Принимать как чай

3 раза в день по стакану. Курс лечения - 10 дней. После десятидневного приема такого чая значительно уменьшается прилив крови к голове, прекращаются зуд тела, головные боли; возвращается аппетит, по-

омелы белой - 10 ст. ложек. 2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, кипятить на медленном огне 5 мин, процедить. Принимать по 1 стакану утром и вечером до еды. Курс лечения - 10 дней. **ВНИМАНИЕ!** Омела белая - ядовитое растение. Строго соблюдайте дозировку!

ШАГ 4. ПОМОГАЕМ СЕРДЦУ.

Листья мяты перечной - 6 ст. ложек, корень валерианы - 2 ст. ложки, листья вахты трехлистной - 8 ст. ложек, шишки хмеля - 10 ст. ложек. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить на водяной бане

15 мин, настоять 30 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды в течение 2-4 недель.

ШАГ 5.

СНИЖАЕМ БОЛЬ.

Корень валерианы - 3 ст. ложки, листья мяты перечной - 10 ст. ложек,

цветки ромашки аптечной - 16 ст. ложек. 2 ст. ложки сбора кипятить на медленном огне в 2 стаканах кипятка 10 минут, процедить. Принимать по 1 стакану утром и вечером за 20 мин до еды. Курс лечения - 2 недели.

ШАГ 6. Р

Цветк
ва тысяче
робоя пл
1 ст. лож
ка, настоя
кан насто
в течение

ШАГ 7. ПО

Плоды
повника -
мельченно
пятка, про
огне, ость
мать по 1/
течение 2

Исполъ
ты по отде
другом - в
птомов. Са
не забудьте

ПИТА

В конц
зительное
торые рас
вещества,
ганизм чел
вым гормо
аналоги му
кунжутном
гены - ана
- в гранатах
бовых, мор
няном масл
де и красн
продукты п
Людам бол
гают восста
лез, победи
кроме того,
пятствуют
матки и онк
бенно поле
редька, ред

ИТАК, И

ЗА ПРА
● 1-2 раза
тыквы, мор
● употреб
укропа, кр
рея, пастер
● в холодн
лять в блю
щенных зе
● съедать
● почаще
нечные се
лесными о
● чтобы п
но-сосуди
за, 2-3 раз
из сои (мо
роха.

ШАГ 6. РЕГУЛИРУЕМ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ.

Цветки арники горной - 1 ст. ложка, трава тысячелистника - 6 ст. ложек, трава зверобоя продырявленного - 5 ст. ложек. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 мин, процедить. Выпить стакан настоя по 1 ст. ложке через каждый час в течение дня. Курс лечения - 10 дней.

ШАГ 7. ПОВЫШАЕМ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС.

Плоды рябины - 3 ст. ложки, плоды шиповника - 2 ст. ложки. Взять 1 ст. ложку измельченного сбора, залить 1 стаканом кипятка, прокипятить 5 мин на медленном огне, остывший отвар процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день до еды в течение 2 недель.

Используйте вышеприведенные рецепты по отдельности или в сочетании друг с другом - в зависимости от конкретных симптомов. Само собой, перед началом лечения не забудьте проконсультироваться с врачом!

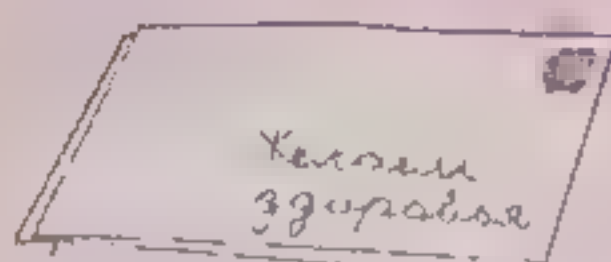
ПИТАЕМСЯ ПРАВИЛЬНО

В конце XX века ученые сделали поразительное открытие: оказалось, что некоторые растения способны синтезировать вещества, которые, попадая с пищей в организм человека, ведут себя подобно половым гормонам. Например, фитостеролы - аналоги мужских гормонов - содержатся в кунжутном и соевом маслах, а фитоэстрогены - аналоги женских половых гормонов - в гранатах и финиках, цельных злаках, бобовых, моркови, свекле, сое, шпинате, льняном масле, цитрусовых, темном винограде и красном виноградном вине. Все эти продукты полезны не только при климаксе. Людям более молодого возраста они помогают восстановить функцию половых желез, победить импотенцию и бесплодие, а кроме того, являясь антиоксидантами, препятствуют развитию мастопатии, миомы матки и онкологических заболеваний. Особенно полезны в этом отношении капуста, редька, редис, репа, хрен.

ИТАК, ЕСЛИ ВАМ ЗА 40, ВОЗЬМИТЕ ЗА ПРАВИЛО:

- 1-2 раза в неделю есть блюда из свеклы, тыквы, моркови, свежий лук и чеснок;
- употреблять как можно больше зелени: укропа, кресс-салата, любистoka, сельдерея, пастернака, кориандра, петрушки;
- в холодное время года ежедневно добавлять в блюда не менее 2 ст. ложек пророщенных зерен пшеницы;
- съедать по 1-2 граната в месяц;
- почаще жевать финики, грызть подсолнечные семечки и лакомиться грецкими и лесными орехами;
- чтобы предотвратить развитие сердечно-сосудистых заболеваний и остеопороза, 2-3 раза в неделю употреблять блюда из сои (молоко, сыр, творог), фасоли и гороха.

САБЕЛЬНИК СПАСАЕТ СУСТАВЫ



Суставы меня беспокоили давно: после 40 лет стали временами отекать и побаливать. Но я старался этого не замечать. Да и неудобно было мне, мужчине, жаловаться на какие-то болячки. Ну и, как это часто бывает, запустил болезнь. Отеки превратились в опухоли, пальцы на руках начали деформироваться. Суставы болели уже нестерпимо. В конце концов, я был вынужден заняться своим здоровьем. Побывал у ревматолога. После обследования он выписал мне несколько рецептов. В аптеке я попросил инструкции к выписанным лекарствам и обратил внимание на то, что они дают при лечении много нежелательных побочных эффектов. Особенно при этом страдает печень. Прочитанное мне не понравилось, как вы понимаете. Решил я эти лекарства пока не принимать, а найти какое-нибудь другое средство.

Как ни странно, такое средство помогло мне найти... моя 17-летняя дочь. Из Интернета Танюшка "скачала" (ох уж эти модные словечки!) рецепт настойки корней сабельника болотного, которая якобы лечит не только заболевшие суставы, но и отложение солей. Она же и принесла мне с рынка корни этого растения.

По рецепту я сам изготовил целебную настойку: помыл и высушил корни сабельника, измельчил их на доске острым ножом и засыпал в пол-литровую бутылку на треть емкости. Бутылку залил доверху водкой и поставил на 21 день настаиваться. А так как в рецепте было сказано, что за курс лечения надо выпить 3 бутылки настойки, то, подумав, я приготовил еще 2 бутылки с таким же содержанием.

ОТ РЕДАКЦИИ. В заболоченных лесах и лугах, на сырых берегах рек столетиями накапливаются минеральные и органические вещества. Именно здесь можно найти сабельник - многолетний полукустарник с длинным и ползучим корневищем, который постепенно впитывает своими корнями все эти богатства и превращается в бесценное лекарство. Плавный изгиб стебля этого растения напоминает саблю. Однако с древних времен происхождение названия люди объясняли не только изящным внешним видом растения, но и его способностью, словно саблей, "отсекать" болезни. Отвары сабельника помогают при носовых и маточных кровотечениях, кишечных расстройствах, венерических заболеваниях, туберкулезе, парадонтозе и множестве других заболеваний. Особенно незаменимо это растение при болезнях суставов и позвоночника. Наш соотечественник, большой знаток лекарственных трав Владимир Павлович Кузнецов писал, что вобравший в себя Искру Божью сабельник стал чудодействующим средством, которое вернет здоровье больным людям: "Убежден, что... сабельник является одним из лучших средств, избавляющих человека от отложения солей и дарующих больным людям свободу самостоятельного передвижения без костыля и палки".



Прошли три недели, и я начал лечиться: пил настойку по 1 ст. ложке за 20 мин до еды. Сначала вроде никакого облегчения не наблюдалось. Но через десять дней после начала лечения суставы перестали ныть и вопить, а стали побаливать тихонько, вежливо, как бы стесняясь; опухоли практически исчезли, а деформация пальцев значительно уменьшилась. Когда же я допивал последнюю ложку настойки, то чувствовал себя гораздо лучше, чем раньше. Сейчас, по прошествии трех месяцев, я снова поставил настаиваться порцию лекарства. Подожду 21 день и проведу еще один курс лечения, чтобы закрепить результат. Жалею только об одном: что не знал об этом замечательном растении раньше. Начал бы вовремя лечиться - не запустил бы болезнь. Как говорится, "век живи - век учись".

Колыванов Николай Григорьевич, г. Воронеж

КАЛЕНДАРЬ СБОРА ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

В этом номере мы завершаем публикацию иллюстрированного календаря, призванного помочь всем, кто любит природу, использовать себе во благо ее щедрые дары.

Растение	Части растения; время сбора; место сбора. Заболевания, которые лечит	Фото растения	Растение	Части растения; время сбора; место сбора. Заболевания, которые лечит	Фото растения
Бессмертник песчаный	Соцветия; август; песчаные почвы, степные склоны. Гепатит, холецистит.		Крестовник обыкновенный	Трава, корни; август-сентябрь; огороды, пустыри, берега рек. Судороги, сердцебиение, малокровие, геморрой.	
Горец почечуйный	Трава; июль-август; сырые места, огороды, поля, берега рек. Опухоли, головные боли, лишай, кожная сыпь.		Пион уклоняющийся (марьин корень)	Корни; август-сентябрь; опушки леса, луга. Рак желудка, матки, кровотечения, лихорадка, ревматизм, подагра, бессонница, гнойный отит.	
Донник лекарственный	Трава; август-сентябрь; поля, пустыри, поляны. Гипертония, тромбофлебит, варикозное расширение вен, мигрень, метеоризм.		Плаун булавовидный	Трава, споры; август; хвойные тенистые смешанные леса. Судороги, раны, ушибы, повреждения кожи, пролежни.	
Дягиль лекарственный	Корни; август-сентябрь; сырые места. Ревматизм, артрит, истерия, колит, гастрит, ларингит, пневмония.		Сушеница болотная (топяная)	Трава; июль-август; болота, луга, реки. Тахикардия, бессонница, повышенная нервная возбудимость, гипертония, головная боль, ожоги, раны, запущенные язвы.	
Золототысячник обыкновенный	Трава; август; поля, луга, пустыри. Хронический гастрит, холецистит, кожные заболевания, колит, дизентерия.		Фиалка трехцветная	Трава; август; около рек, болот, на лугах. Цистит, нарушение обмена веществ, бронхит, артрит, рахит, диатез, себорея, угри, фурункулы.	
Календула лекарственная (ноготки)	Соцветия; август-сентябрь; огороды. Гастрит, колит, энтерит, мочекаменная болезнь, рахит, детские экземы, фурункулы.		Черёда трехраздельная	Рыльца; июль-сентябрь; поля, огороды. Склероз сосудов головного мозга, цистит, гепатит, камни в почках.	
Коровяк скипетровидный	Венчики цветов; август; лесные опушки, луга. Ларингит, стоматит, парадонтоз, бронхит, ревматизм, заболевания суставов.		Шиповник коричный	Плоды; август-сентябрь; луга, лесные поляны, опушки. Мочекаменная болезнь, малярия, атеросклероз, кровотечения, язва желудка, гепатит, холецистит.	

"ХИТРЫЙ" БОБ

Оказывается, острый цистит можно облегчить при помощи "хитрого", или незрелого боба. И рецепт этот очень прост.

Надо взять 4 ст. ложки измельченных незрелых стручков конских бобов и



Конские бобы

2 ст. ложки листьев петрушки. Залить их 800 мл кипятка и настаивать не менее 2 часов. Принимать этот настой надо во время обострения по 1 стакану 3 раза в день в течение недели.

Давыдова З.А., г. Валуйки
Белгородской обл.

ЛЕЧЕБНЫЙ НАСТОЙ ОТ АДНЕКСИТА

У меня было воспаление яичников. Вылечиться помогли целебные растения. Для приготовления лечебного настоя надо взять в равных частях траву донника желтого и цветки мать-и-мачехи. 2 ст. ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час и процедить. Пить по 3 ст. ложки 5 раз в день. Я пила настой 3 недели Аднексит меня больше не беспокоит.

Ильина Н., г. Челябинск

ОТ РЕДАКЦИИ. Во время лечения следует воздерживаться от половой жизни.

СБОР ОТ НЕФРИТА

Предлагаю читателям газеты проверенный рецепт лечения воспаления почек. Сам болел нефритом. Знакомая мне посоветовала народное средство лечения болезни.

Взять в равных частях корневище лапчатки (калган), лист подорожника большого и лист толокнянки обыкновенной. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать по 1/2 стакана в теплом виде на ночь в течение 2 недель. Отеки и боли проходят, а также нормализуется давление.

Лисовской Е.П., г. Курск



Бессмертник

мельчите в кофемолке и закройте крышкой. Вечером, перед сном,

МУЖСКОЙ СОВЕТ

У меня была аденома предстательной железы, предлагали операцию, но добрые люди посоветовали лечиться самому. Вот уже несколько лет, как я забыл про аденому, про дорогие лекарства и операцию. Сейчас мне 85 лет. Чувствую себя хорошо и помирать не собираюсь.

Лечение состояло в следующем. Взять 100 г сухой коры осины, залить 200 мл водки. Настоять 2 недели в темном месте. Процедить и принимать настойку по 20 капель 3 раза в день перед едой. Капли вливать в небольшое количество воды. Выпить нужно всю настойку. Я благодаря осинке вылечился. Желаю и вам успехов и доброго здоровья.

Пенкин М.И., г. Петрозаводск,
респ. Карелия

СОЛНЕЧНЫЙ ДОКТОР

Для лечения псориаза применяется спиртовая настойка из желтых лепестков подсолнечника. Любую банку наполнить на 2/3 лепестками и до горлышка залить водкой или спиртом. Настаивать 2 недели. Полученной настойкой протирать пораженные места несколько раз в день до улучшения состояния.

Помните, лечение следует проводить строго по рецепту. Не навредите сами себе!

Камышан Татьяна Ивановна

Если возникнут вопросы, Татьяна Ивановна просит обращаться к ней по адресу:

346338, Россия, Ростовская обл., г. Донецк, п/о 8, до востребования. Камышан Т.И.

РЕЦЕПТ МОЛОДОСТИ

Тем, кто хочет задержать подступающую старость, хочу подсказать чудесное средство, проверенное на себе.

Возьмите по 100 г ромашки, зверобоя, бессмертника, березовых почек; смешайте, из-

1 ст. ложку смеси залейте 0,5 л кипятка, дайте настояться 20 минут, процедите через плотную ткань, но не марлю, и отожмите. Налейте стакан полученной жидкости, растворите в ней ложку меда и выпейте на ночь. Ни есть, ни пить после этого нельзя.

Утром подогрейте оставшуюся с вечера смесь на пару, растворите в ней ложку меда. Примите за 15-20 мин до завтрака.

И так делайте ежедневно, пока не кончится смесь.

Крылова Т.В., г. Орел

ТОЛОКНЯНКА ПРОГОНИТ БОЛЬ

Моя мама много лет страдает от ревматизма. У нее болят суставы рук и ног. Борется она с болезнью с помощью народных средств. Об одном из них я решила рассказать читателям. Оно очень простое, но помогает безотказно: снимает боли, увеличивает подвижность суставов. Вот ре-



цепт. Залить 1 ст. ложку толокнянки 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1 стакану в день за 20 мин до еды. Курс лечения - 3 недели. Через месяц повторить курс.

Уколова С.Е., г. Валуйки Белгородской обл.

НЕ ПЛАЧЬ, ПЕЧЕНКА!

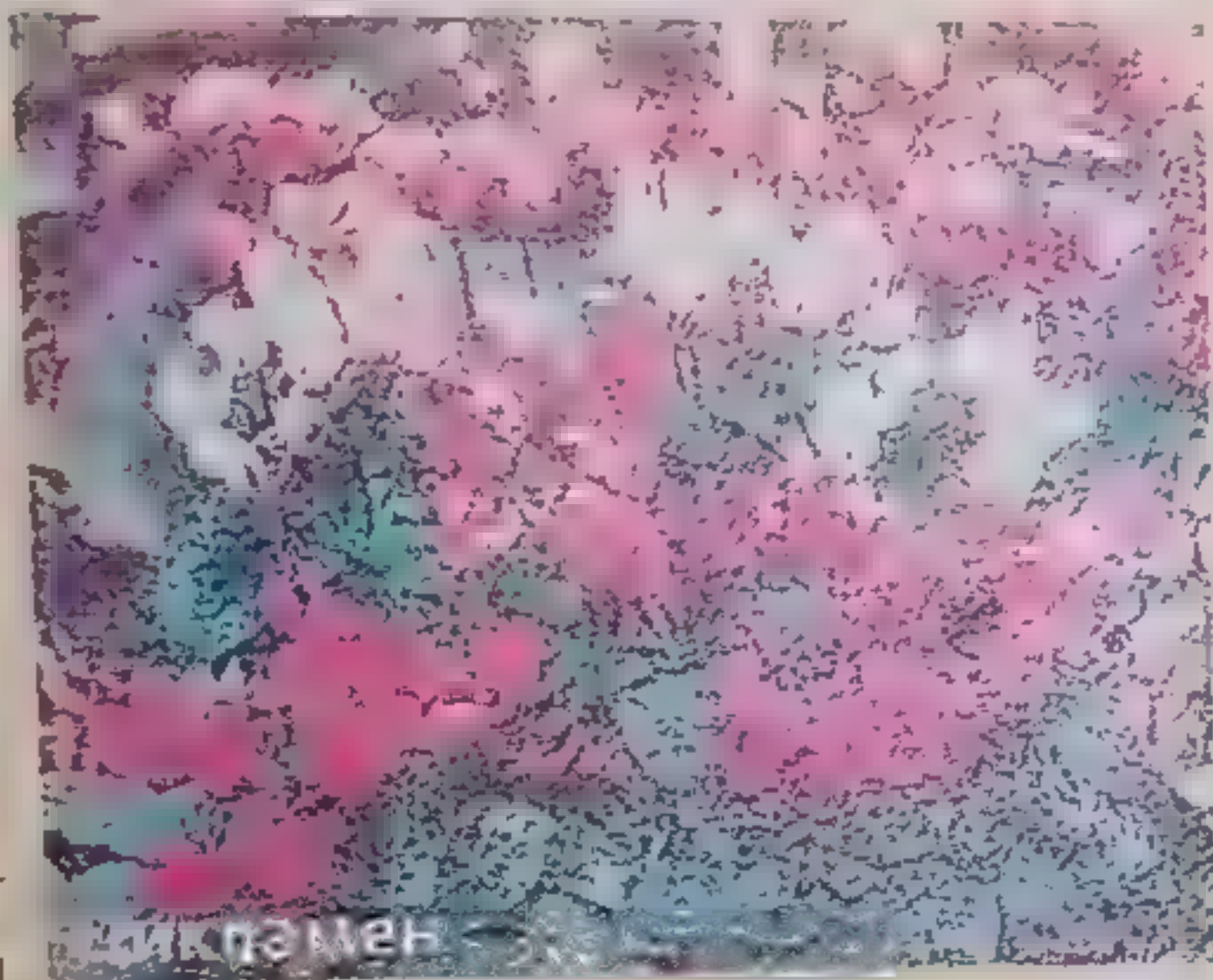
Однажды прихватило у меня печень. Откуда, думаю, - я ведь не пью. Пошел к врачу, а он мне поставил диагноз "холецистит". Выписал какие-то таблетки, а при болях посоветовал принимать в качестве лекарства... лепестки шиповника! 2 ст. ложки сухих лепестков надо смешать со столовой ложкой меда и, как печень заболит, съесть. Помогает, кстати, отлично. Так что, если у кого проблемы с печенью, советую попробовать этот рецепт.

Гусев Е.В., г. Ставрополь

Рецепты из конверта

ЛЕЧИМ НОС – ВСЕРЬЕЗ

Уважаемая редакция "ЖЗ"! Мне часто приходят письма с просьбой рассказать о лечении тех или иных болезней. Через вашу газету хочу сообщить всем, кто в этом нуждается, очень действенный способ лечения гайморита. Ничего сложного здесь нет; нужно просто запастись терпением. Лечение состоит из двух частей. Первая часть необязательная, вторая – обязательная. Необязательная часть – капать в нос капли из корня цикламена. Обязательная – промывание носа особым способом. Необязательное лечение (цикламеном) применять только в период обострения (когда нос забит непроходимо). От корня цикламена отрезать маленький кусочек и потереть на тёрке (оставшуюся часть клубня хранить в холодильнике). Перетёртый кусочек корня завернуть в марлю. Отжать сок. Смешать этот сок с водой



в пропорции 1 к 7 (то есть на семь капель воды – одну каплю сока). Это доза для взрослых. Для детей пропорция – 1 к 10. Эту смесь капать в нос пипеткой по 2-3 капли. Сначала закапать в одну ноздрию, через несколько часов (или на следующий день, по самочувствию) – в другую. Ощущения при этом будут неприятные: слезотечение, чихание. Из носа возможны гнойные и слизистые выделения. Лечение цикламеновыми каплями проводить несколько дней, потом переходить ко второму этапу.

Теперь – обязательное лечение. Найти заварочный чайник с узким носиком. Носик должен быть такой ширины, чтобы его можно было легко вставить в ноздрию. Если чайничка с узким носиком нет, то можно взять чайничек с широким носиком, герметично примотав к нему тонкую резиновую трубку или детскую соску.

Приготовить горячую воду. В неё добавить поваренную или морскую соль из расчёта: чайная ложка без верха на стакан (200 г) воды, пищевую соду из расчёта: треть чайной ложки на стакан воды, и йод из расчёта 2-3 капли (не больше!) на стакан воды. Можно вместо йода добавить перетёртую в порошок таблетку фурацилина. Приготовленную смесь залить в чайничек.

Наклониться над раковиной или ванной. Повернуть голову направо (левая ноздря – вверху). Вставить носик чайничка в левую ноздрию. Добиться такого положения головы, чтобы вода втекала в левую ноздрию, протекала сквозь носоглотку и придаточные (гайморовы и фронтальные) пазухи и вытекала из правой ноздри. Дышать ртом. Немного промыть нос (то есть, позволить воде течь свободно). Через 5-10 секунд процедуру прекратить.

Наклонить голову влево, повторить все сначала. Длительность процедуры в обоих случаях должна быть одной и той же, а количество воды, протекшей слева направо и справа налево, – примерно одинаковым. Потом прекращаем лить воду, вынимаем носик чайника из правой ноздри и повторяем всю процедуру сначала 3-5 раз. После этого нужно несколько раз понаклоняться (чтобы из носа вытекла вся оставшаяся вода). Сморгаться нельзя. Промывание делать два раза в день. Через 3-4 недели (когда наступит облегчение) промывать нос только водным солевым раствором, без соды и йода. Эту процедуру делать несколько месяцев, до полного излечения.

Если у вас возникнут вопросы, пишите мне по адресу: 352909, Краснодарский край, г. Армавир, а/я 900, Головкову Александру Владимировичу. Буду рад помочь.

МНЕ ВИШНЯ ПОМОГАЕТ ВИДЕТЬ СНЫ

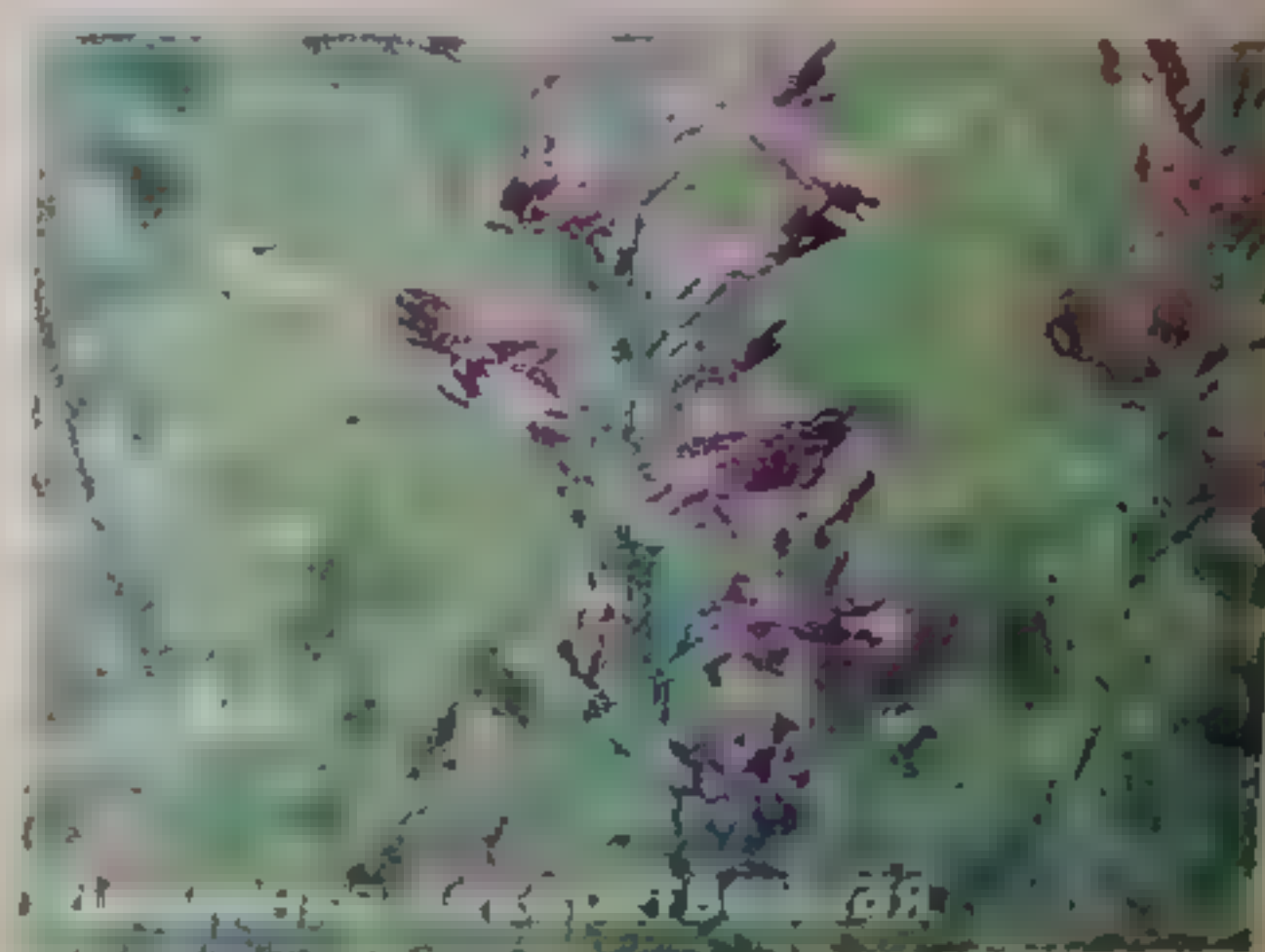
Долгое время меня мучила бессонница. Не знала, что с этим делать. А потом одна знакомая рассказала, как она сама стала спокойно и крепко спать. Помогли ей в этом ягоды вишни. Решила и я попробовать ее рецепт. Залить 1 ст. ложку сушеных ягод вишни 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа. Процедить, принимать перед сном. В сезон можно использовать свежие ягоды. После двухнедельного курса лечения этим приятным настоем у меня нормализовался сон, я стала спокойнее. Поэтому решила запастись ягодами вишни впрок, и сейчас мне никакая бессонница не страшна.

Пирогова М.Д., г. Ставрополь



ДЫМЯНКА ОТ ФУРУНКУЛОВ

Был период, когда меня просто замучили фурункулы. Они выскакивали внезапно и по всему телу, в самых неожиданных местах. В старом журнале "Здоровье" я вычитал, что помогает от этой напасти травка под названием "дымянка лекарственная". Для приготовления настоя надо взять 1 ст. ложку травы дымянки, залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа. Принимать по 2 ст. ложки 4 раза в день перед едой. Пил настой 10 дней, все фурункулы исчезли.



Попов Н.И., г. Оренбург

ОТ РЕДАКЦИИ. Растение ядовито! Строго соблюдайте дозировку.

ОТ ДИСБАКТЕРИОЗА МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬСЯ!

Меня долго мучил дисбактериоз: было расстройство пищеварения, поносы, запоры. Я пробовала много способов лечения, пила какие-то лекарства, бактерии, но болезнь не поддавалась. Тогда обратилась к народной медицине и нашла для себя средство, которое мне очень помогло. Рекомендую его и читателям "ЖЗ".

Взять по 1 ст. ложке ромашки аптечной, бессмертника, тысячелистника, кукурузных рылец, мяты, трилистника и корня валерианы и по 1/2 ст. ложки коры крушины и укропного семени. Все смешать и залить холодной водой из расчета: 1 ст. ложка сбора на 1 стакан воды. В эмалированной посуде довести смесь до кипения и кипятить под крышкой на слабом огне в течение 3-5 мин. Затем завернуть кастрюлю в одеяло и оставить на 12 часов. После этого процедить настой через ткань, отжать и перелить в стеклянную посуду. Закрыть крышкой и хранить в холодильнике.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день, через 30 мин после еды, подогреть перед употреблением. Курс лечения – 3 месяца.

Овсянникова Д.М., г. Вологда

Рецепты из конверта

9

ДИКАЯ РОЗА - ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Попался мне однажды рецепт народной медицины для лечения атеросклероза, которым я сама болею уже не один год. Дай, думаю, попробую, полечусь - вдруг поможет. И что вы думаете? После 10 дней лечения головные боли прошли, давление нормализовалось. Вернулось хорошее настроение, не хожу - просто "летаю". А рецепт был такой.

Истолченные плоды шиповника поместить в пол-литровую бутылку, заполнив ее на 2/3 объема, залить водкой доверху. Настоять в темном месте в течение 2 недель, ежедневно взбалтывая, процедить. Принимать по 20 капель на кусочек сахара за 30 мин до еды.

Мишина В.К., г. Ставрополь

"ВОЛШЕБНЫЕ" ШАРИКИ

Очень многие мужчины страдают от простатита. Советую попробовать лечить его таким средством: 0,5 кг очищенных тыквенных семечек (нежареных, в зеленой пленке) пропустить через мясорубку. Затем смешать с 1 стаканом жидкого (не гретого!) меда и быстро скатать шарики размером чуть больше лесного ореха, но меньше грецкого. Хранить на нижней полке в холодильнике. Один раз в день натирая за 30 мин до еды сосать 1 шарик. И так пока они не закончатся. Обычно для лечения хватает одного курса. Но если болезнь не прошла, то прибегнуть к повторному сеансу можно через год.

Майков Н.И., г. Чебоксары, Чувашская респ.

БЕРЕЗОВАЯ "КАША"

С удовольствием читаю вашу газету, мне все в ней нравится. Приятно читать и статьи, и советы опытных, знающих людей.

Часто узнаю что-то интересное и для себя нужное. В конце концов, и сама



решила вам написать, поделиться опытом. Думаю: вдруг кому пригодится.

Я - бывшая балерина, сейчас на пенсии. А у нас, танцовщиц, есть профессиональная болезнь: деформирующий артроз ступней и пальцев ног. Иногда скрутит так, что хоть криком кричи.

Подруга моя, фельдшер по профессии, глядя на мои мучения, как-то раз посоветовала мне вот что. Надо насыпать полный таз березовых листьев - лучше, конечно, свежих, но на зиму можно (и нужно) запастись сушеными. Залить кипятком и хорошенько листья в воде размять, чтобы получилась березовая "каша". Потом воду слить, листья слегка отжать и облепить ими ноги, а сверху обмотать какой-нибудь плотной тканью. В этих "носочках" посидеть полчаса. Я так делаю раз в 10 дней. Постепенно стала забывать о болях.

Веселова Л.Д., г. Уфа

ТОПОЛЬ С ДУБОМ СПАСАЮТ ОТ ПРОЛЕЖНЕЙ

В прошлом году моя мама перенесла инсульт с частичным параличом. Она долго не могла ходить и даже сидела с большим трудом - все больше лежала. Все знают, что ухаживать за неподвижным человеком сложно и хлопотно. Больше всего я опасалась, что у мамы появятся пролежни, потому что она - женщина довольно полная. Так оно и случилось. Но я была готова к такому повороту событий - заранее запаслась рецептом мази от пролежней. Надо взять 2 части измельченной коры дуба, 1 часть почек черного тополя, смешать с 7 частями сливочного масла. Затем эту смесь нужно поместить в эмалированную кастрюлю и настоять в темном месте 8 часов. После этого довести состав до кипения на медленном огне, отжать; когда немного остынет, слить в стеклянную банку.

Пролежни смазывать непосредственно после водных процедур и между ними - до 6-8 раз в день. Все проходит за неделю. Можно мазать и в тех ме-



стах, где вероятно появление новых пролежней.

Ромашова О.Н., г. Орел

НАСТОЙКА ОТ РАДИКУЛИТА

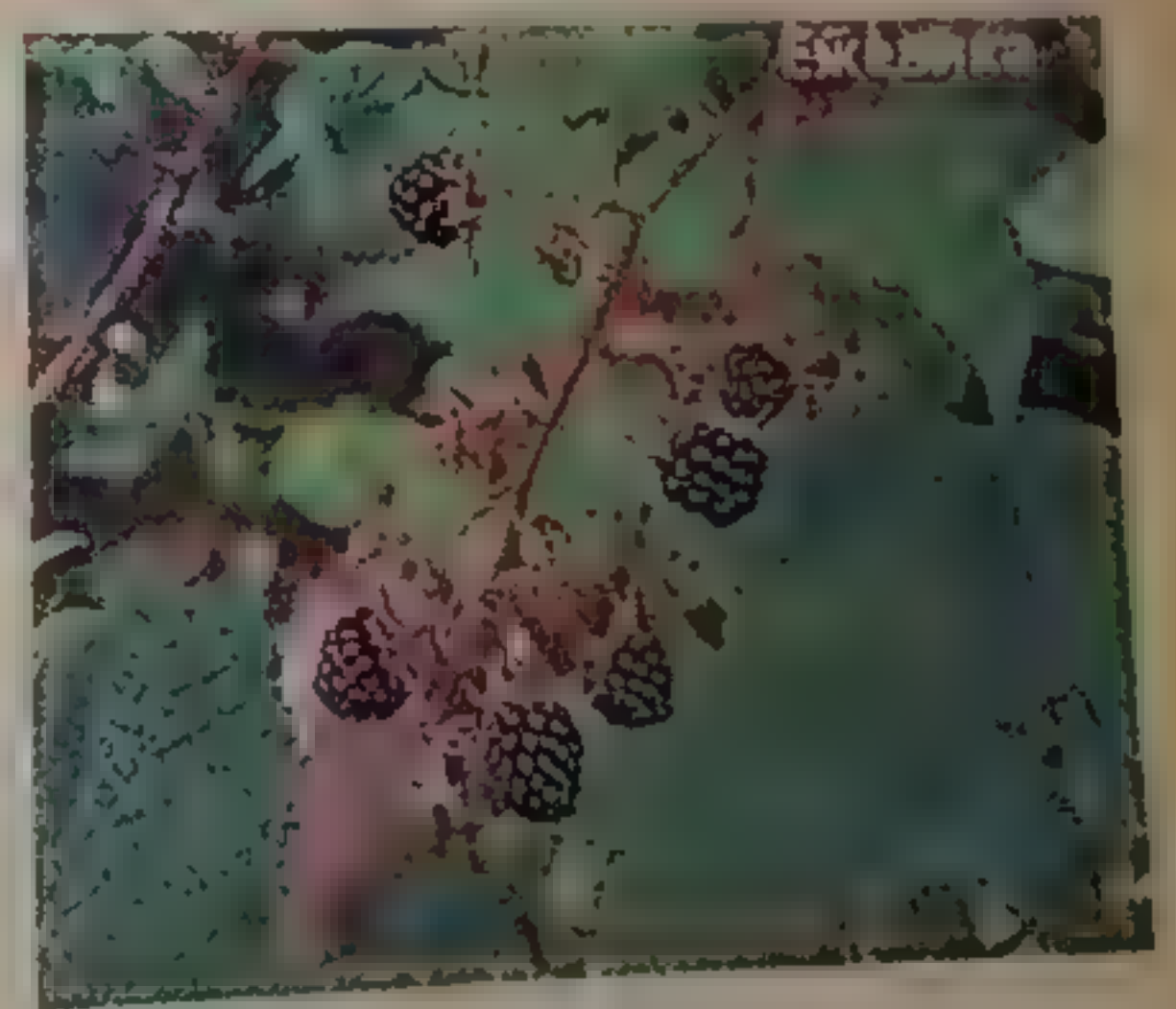
Много страданий причинял мне мой застарелый радикулит. Болезнь эта "вредная". Чуть "прихватит" - и уже не наклониться, ни повернуться нельзя. Но я приспособился и борюсь со своим "врагом" старинным народным способом.

Осенью покупаю свежий красный перец (жгучий) и делаю из него настойку. В бутылку водки кладу 1 крупный стручок и настаиваю в течение недели. После этого настойка готова и ее можно применять для растирания больного места. А также я придумал, как предотвратить обострение. Радикулит не любит холода. Если есть опасения, что я могу заболеть после переохлаждения, просто делаю на поясницу компресс и хожу с ним. Только настойка на такой компресс должна быть более слабой концентрации. Нужно на 1 бутылку водки взять совсем небольшой стручок перца.

Польшин О.Л., г. Калуга

НЕОБЫЧНОЕ СРЕДСТВО ОТ ОТЛОЖЕНИЯ СОЛЕЙ

У меня в огороде растет ежевика. Ее ягоды вкусные и полезные. А совсем недавно я узнал, что и стебли у нее -



замечательное лекарственное средство. Заболел у меня коленный сустав. Диагноз: отложение солей. В одной книге я вычитал, как мужчина вылечился с помощью стеблей ежевики. Решил попробовать. В 1-ю неделю состояние улучшилось, а как выпил всю настойку, полностью выздоровел. Готовил настойку так: 2 метра стеблей промыть, просушить, мелко нарезать и залить 0,5 л водки. Настоять 2 недели в темном теплом месте. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Курс лечения можно повторить через 2-3 месяца.

Пахомов Л.С., г. Майкоп

Вопросы и ответы из конверта

Ответ пишу

ЛЕЧЕНИЕ БЕСПЛОДИЯ

Для Т. Б. из г. Саратова (№8, 2005 г.).

Если врачебные анализы показали, что оба супруга способны к деторождению, то нужно обратиться к народным методам лечения. Ведь бесплодие бывает напущенным (наговоренным). Начните с самого легкого: поставьте в доме веточки вербы, а в спальне обязательно - фикус.

Народная медицина советует следующие способы лечения:

1. 1 ст. ложку семян подорожника залить 1 стаканом горячей воды, кипятить на слабом огне 5 минут. Настоять 40 мин, процедить и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

2. 1 ст. ложку сухой травы горца птичьего (спорыш) залить 1/2 л кипятка, настаивать 40 мин, укутав. Пить, как чай, - можно с медом, с сахаром, конфеткой - после еды. 1 месяц пить - месяц перерыв, затем повторить.

3. 100 г чеснока истолочь, залить 0,5 л водки. 10 дней настоять в теплом темном месте. Процедить, принимать по 1/2 ч. ложки утром и вечером.

4. Сок свежих зеленых (молочных) зерен пшеницы, пить по полстакана 3 раза в день до еды.

5. Полынь - наверное, лучшее средство от женских заболеваний: убивает хламидии, уничтожает герпес, помогает при бесплодии. 1 ст. ложку сухой травы настаивать в 300 мл воды 4 часа, прокипятить 5 мин в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.

6. 1 ст. ложку травы роснянки залить 1 стаканом кипятка, настаивать точно 1 час 12 мин, процедить, пить по 2 ст. ложки 3 раза в день.

7. 50 г марьяна корня настоять на 500 мл водки 10-12 дней в теплом месте. Процедить, хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение месяца. Затем 10 дней перерыв, и опять 1 месяц пить. И так до наступления беременности.

А бабушки-знахарки при бесплодии советуют вот что. Нарежьте 12 прутьев с любого дерева и каждый день, взяв в правую руку 3 прута, бейте ими о любой забор со словами:

"Я бью тебя за бесплодие!

Помоги извести!

Саду плоды давать,

А рабе Божьей (имя свое) детей рожать.

Как я говорю, так и будет!"

Делать так 4 дня, пока прутки не закончатся.

И еще один способ исцеления бесплодия.

Сначала прочитайте Тропарь, глас 4: "Ангелов лица благоговейно Тебе служат, и вся небесные силы немолчными гласы Тя ублажают, Богородице Дево: усердно молим Тя, Владычице, да пребудет Божественная Благодать на честной иконе Твоей Державной и Светозарной, луч славы чудес Твоих да нисходит от нее на всех, с верою Тебя молящихся и вопиющих Богу: Аллилуйя".

Затем читают заговор на воду.

"Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь.

Чистая кровь и небесная Господня сила чудесная.

Слово его к делу,

А мой наговор к новому телу.

Помоги, Господи, рабам крещеным, Матушкой-отцом порожденным. Иметь дитя 9 месяцев спустя.

Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь."

Муж и жена выпивают эту воду перед постелью. Конечно, этот заговор читают тогда, когда вероятность оплодотворения выше всего. При этом нужно помнить, что, обращаясь к Богу за помощью, нужно очистить душу от скверны, все слова проговаривать четко, не переставляя и не изменяя их.

Дай вам Бог здоровья и дитя! Мир вашему дому! Если что-то будет непонятно, пишите по адресу:

Саратовская обл., Пугачевский р-н,
с. Давыдовка, ул. Набережная, 94,
Чукиной Галине Владимировне.

В письмо не забудьте вложить конверт с обратным адресом.

ОТ РЕДАКЦИИ. Помните, что многие травы при беременности противопоказаны. Поэтому планируйте зачатие после лечения травяными сборами.

● Наш постоянный консультант, фитотерапевт М.М. Сафаров советует:

"Попробуйте нормализовать месячные следующим способом: 2 стакана луковой шелухи (только не от красного лука) залить 1 л воды, закипятить и выпаривать, пока не останется примерно треть объема. 1 ст. л. семян укропа довести до кипения в стакане воды и смешать с имеющимся отваром. Полученную смесь процедить. Принимать 3-4 раза в день после еды по 1 ст. л. Курс приема 3-4 недели, затем - такой же перерыв".

ПРИВОДИМ НОГТИ В ПОРЯДОК

На вопрос Рогожиной Ольги Александровны из г. Тимашевска (№11, 2005 г.) М.М. Сафаров дает такой ответ: "Если кальций в норме, то, скорее всего, вас беспокоит грибок. Очень коротко остригите ногти и пилочкой спилите до кожи. Приготовьте такой состав: возьмите нафталановую мазь 5-6 ст. л., 1 ст. л. масла зверобоя и 1 ст. л. столового уксуса. Все тщательно перемешайте и смазывайте ногти и кончики пальцев. Хорошо сделать компресс на ночь, надев сверху тонкие хлопковые перчатки."

ОТ РЕДАКЦИИ. Рецепт масла из зверобоя вы можете узнать, прочитав №12 нашей газеты.

ЛЕЧЕБНЫЕ ТАМПОНЫ

Ответ для Валентины (№11, 2005 г.).

При опущении матки приготовьте следующую мазь. Сначала сделайте отвар: 3 ст. л. пижмы, 3 ст. л. марены красильной, 3 ст. л. корня лопуха заварить в 0,5 л воды и выпаривать, пока не останется 100 мл (примерно 1/5 часть объема). Затем отварите до мягкости 4 средних головки лука и пропустите через мясорубку. Смешайте эти компоненты и добавьте 0,5 л оливкового масла и 200 г нутряного козьего жира. Полученную мазь настаивайте 7 дней, в течение этого времени смесь надо перемешивать. Перед применением процедить. Хранить в холодильнике. Ставьте тампон с этой мазью на ночь. Курс лечения - 12 процедур, через день. При необходимости курс можно повторить, но не раньше, чем через 2 месяца. При таком диагнозе показан также особый массаж, который должен проводить только специалист.

С вопросами обращайтесь по адресу:
Белгородская обл., Белгородский р-он,
с. Никольское, ул. 8 Марта, 18.
Сафарову Меджиду Мадатовичу.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Приглашаем вас к сотрудничеству. Если вы знаете способы и средства лечения каких-либо заболеваний, с которыми сами смогли справиться, обязательно напишите нам, чтобы мы могли опубликовать их на страницах нашей газеты. Советы, рецепты и просто добрые слова поддержки помогут и другим людям. Ваш опыт для кого-то может оказаться бесценным!

Адрес для писем: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, редакция газеты "Желаем Здоровья".

Растение - целитель

11

В высоко в Гималаях живет горный народ - хунзы. Первая информация о них просочилась в прессу в середине 60-ых годов прошлого века. Главной сенсацией при этом стало не то, что мир до сих пор не подозревал о существовании целой популяции, а то, что хунзам неизвестны болезни цивилизации. Немного словные и улыбчивые, они легко доживают до 100 лет и перешагивают вековой рубеж. Ученые долго думали, в чем же секрет такой потрясающей жизнеспособности - ведь питаются они очень скудно, а условия жизни в горах, мягко говоря, далеки от комфортных. В конце концов, исследователи пришли к выводу: дело в том, что основу их рациона составляют... абрикосы.

ВСЕ В НЕМ ГАРМОНИЯ, ВСЕ ДИВО...

Абрикосы ценят не только за прекрасный вкус. Свежая и сушеная мякоть, а также ядра этих плодов оказывают лечебный эффект при целом ряде болезней, что делает их безусловно полезными для людей всех возрастов.

Наличие большого количества железа определяет лекарственную ценность абрикосов при малокровии, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, которые сопровождаются развитием дефицита калия. Установлено, что 100 г абрикосов оказывают на процесс кроветворения такое же влияние, как и 40 мг железа или 250 г свежей печени.



ми лекарственными растениями - при бронхите, трахеите, коклюше и нефрите.

ВРАГУ НЕ ОТДАВАЙТЕ КУРАГУ!

Лучшие в мире сушеные абрикосы изготавливаются в Центральной Азии. Это всем известный урюк (абрикосы, высушенные вместе с косточками), курага (высушенные половинками) и кайса (сухие целые абрикосы, из которых косточка удалена). Из 1 кг плодов получается всего 200 г сухофруктов - иными словами, это своеобразный концентрат полезных веществ.

Ценны сушеные абрикосы тем, что содержат много калия, который просто необходим при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, а также гипертонии и стенокардии. Помогают эти сухофрукты и тем, кто перенес инфаркт миокарда. Но увлекаться сушеными деликатесами не стоит: достаточно съесть 150 г в день. Ведь всего в 5 дольках сушеного абрикоса содержится полная дневная норма калия, железа, поддерживающего уровень гемоглобина в крови, и кальция!

СОВЕТ. Выбирая курагу, обращайте внимание на ее цвет: чем темнее окраска, тем больше в плодах витаминов С и А.

ВНИМАНИЕ! Не рекомендуется употреблять абрикосы людям, в организме которых есть склонность к образованию камней (в основном кальциево-оксалатных), а также людям, больным сахарным диабетом, так как в плодах абрикосов содержится много сахаров.

ПЕРСИКА РУМЯНЫЙ МЛАДШИЙ БРАТ

Летом горцы едят свежие плоды, зимой - сушеные, вяленые, растертые в муку; очень любят приготовленную особым способом пастилу (повидло, высушенное на солнце). Из абрикосовой муки женщины пекут удивительно вкусные лепешки. Эту же муку добавляют в коровье молоко и полученной кашцей кормят детей и стариков. А разбавляя абрикосовый сок водой, хунзы утоляют жажду.

ВЗГЛЯД В ПРОШЛОЕ

Вкус этого красивого фрукта с нежной, бархатистой кожицей и сочной мякотью был хорошо знаком нашим далеким предкам. При раскопках в Ферганской долине были обнаружены косточки абрикоса, пролежавшие под землей 5-6 тысяч лет. Сладкими абрикосами лакомились и в Древней Греции, и в Древнем Риме.

Когда в XVII веке абрикосы случайно завезли в "просвещенную" Европу, их вкус настолько покорила западных аристократов, что, например, англичане в 1620 году снарядили специальную экспедицию к берегам Марокко. Капитану было дано задание: привезти саженцы абрикоса во что бы то ни стало! Естественно, задание было выполнено, а отличившийся морской волк щедро награжден.

Странно только, что отправили корабль в Африку, а не сухопутную экспедицию в Армению - было бы и быстрее, и дешевле. Ведь в переводе с латинского "абрикос" значит не что иное, как "армянское яблоко"! Есть все основания предполагать, что абрикос попал в ту же Грецию именно оттуда.

● **Плоды абрикоса** применяют для усиления пищеварения, разжижения мокроты при сухом кашле, как нежное слабительное и жаропонижающее средство, а также при длительном употреблении мочегонных средств.

● **Из ядер плодов абрикоса** производят "абрикосовое молоко". Используют его при коклюше, бронхите, икоте, воспалении трахеи, глотки и почек. Ядро плодов абрикоса в виде водного настоя (чая) применяют при болезнях сердца, а в сыром виде - в качестве противоглистного средства: по три ядрышка (только не горьких!) три раза в день, каждый раз запивая водой.

ВНИМАНИЕ! Внутреннее применение семян абрикоса, ввиду их ядовитости, требует большой осторожности. Горькие ядра из косточек абрикосов употреблять в пищу нельзя, так как они содержат ядовитое вещество глюкозид амигдалина.

● **Выступающий из естественных трещин абрикосовых деревьев сок** засыхает и образует **абрикосовую камедь**. Измельченную в порошок, камедь используют для приготовления эмульсий, которые применяют - обычно в сочетании с други-

До нашего времени дошли некоторые рецепты тибетской медицины, в которых в качестве одного из составляющих присутствует абрикос.

Вот, например, рецепт лекарства, которое применяли при лечении хронических заболеваний дыхательных путей (бронхиты, хроническая пневмония). Ядра косточек абрикоса (250 г) слегка поджарить, добавить 500 мл воды, кипятить на медленном огне в течение часа. Затем добавить грецкие орехи (250 г) и кипятить, пока не выпарится вся жидкость. Добавить мед и немного поварить на медленном огне, постоянно помешивая. Принимать по 1 ч. ложке утром и вечером. Курс лечения - 20 дней.



БОЛЬШИЕ ПРОБЛЕМЫ МАЛЕНЬКОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Правда ли, что женщины страдают заболеваниями щитовидной железы чаще, чем мужчины? Каким образом диагностируются отклонения в ее работе? Всегда ли больному необходима операция? Для чего нужна йодированная соль?

На эти и другие вопросы отвечает ГОСТЬ НОМЕРА - ведущий городской эндокринолог, заведующая эндокринологическим отделением Белгородской муниципальной клинической больницы №1, врач высшей категории, отличник здравоохранения Елена Евгеньевна КАЗАКОВА.

- Какое значение для организма имеет щитовидная железа?

- Несмотря на свои весьма скромные размеры (до 18 см³ у женщин и до 25 см³ у мужчин) и вес, не превышающий 30 г, это - основная железа, которая регулирует уровень обменных процессов в организме. От гормонов, которые она вырабатывает, зависит интеллектуальное и физическое здоровье человека. А нарушения в работе щитовидной железы у беременной женщины могут привести к умственной неполноценности ее будущего малыша, ведь этот орган начинает функционировать у плода еще в утробе матери, на 10-ой неделе развития. Именно в это время формируется интеллект будущего ребенка.

- Какие же нарушения в ра-

боте интересующего нас органа наиболее распространены?

- Вообще, существует два типа отклонений в работе щитовидки: гипотериоз и тиреотоксикоз. Первый связан со снижением активности железы - а значит, и с уменьшением количества гормонов, вырабатываемых ею. В этом случае человек ощущает общую усталость, снижение как умственной, так и физической активности. У больного наблюдается некоторая одутловатость лица, прибавка веса на фоне снижения аппетита. Осмотр выявит также снижение частоты сердцебиения, сухость кожных покровов, ломкость волос. Во втором случае наблюдается противоположная картина: активность щитовидной железы повышена, гормоны вырабатываются в избытке. Больной тиреотоксико-

зом подвержен резким сменам настроения, нервозен, несдержан. Он часто и обильно потеет, а его сердце бьется учащенно и неровно (иными словами, наблюдается тахикардия). Обмен веществ в организме ускоряется: человек постоянно хочет есть, но, тем не менее, теряет в весе.

- К каким последствиям могут привести эти нарушения?

- Не выявленные вовремя, отклонения в работе щитовидной железы влекут за собой заболевания различной степени тяжести. Это и увеличение размеров самой железы (знакомый всем термин "зоб"), и аутоиммунный тиреоидит, и узелковые поражения.

стоит тянуть с обследованием: лучше обратиться к врачу пораньше, чтобы поставить верный диагноз.

- Каковы основные методы врачебной диагностики?

- Основным методом является УЗИ, проводить которое должен специалист, специально подготовленный и знающий особенности осмотра именно этого органа. Обычный врач-диагност, который смотрит и печень, и мочевой пузырь, и почки, иногда может неправильно истолковать то, что видит на экране. Помимо этого, сдается кровь на анализ для выявления активности гормонов щитовидной железы. Делается это по направлению врача-эндокринолога при наличии показаний. Обязательно сдают

такой анализ женщины, планирующие беременность, и будущие мамы на ранних сроках беременности.

- А как лечатся заболевания щитовидной железы?

- Как правило, консервативно: с помощью гормональных препаратов и, в нужных случаях, йодотерапии. Лечение зависит от поставленного диагноза.

- Но сейчас по ТВ рекламируют много йодосодержащих лекарственных препаратов. Основная мысль - их надо принимать всем. Да и Вы, насколько мне известно, назначаете пациентам "Йодомарин"...

- Йод, как и любое лекарство, нельзя принимать бесконтрольно. Важно не допустить передозировки, ведь суточная потребность организма взрослого человека в этом микроэлементе - всего 150 мкг! Кроме того, существуют такие заболевания, при которых йод вообще противопоказан - в частности, аутоиммунный тиреоидит. В этом случае из-за избытка микроэлемента железа может "разлениться" и даже вообще прекратить работу.

- В чем сложность выявления патологии в работе щитовидки?

- Дело в том, что щитовидная железа, как правило, не болит. Поэтому часто люди даже не подозревают о том, что у них есть какая-то проблема, и узнают об этом случайно - бывает, и от других специалистов: невропатологов, кардиологов, терапевтов.

- Почему так происходит?

- Потому что все болезни многолики. Симптомы разных заболеваний весьма часто схожи. Например, ощущением "кома в горле" сопровождаются как неврологические нарушения, так и проблемы в работе щитовидки. То же и с осиплостью голоса, которая может быть связана с хроническими болезнями горла типа фарингита, а может сигнализировать о сбое в работе железы. Но именно поэтому не

- Почему?

- Образно говоря, щитовидка похожа на гроздь винограда, где каждая "виноградина" - это капсула, внутри которой происходит синтез гормона. При аутоиммунном тиреоидите происходит частичное перерождение тканей в капсулах и замена их на соединительную. В результате количество вырабатываемого гормона снижается. Поэтому в данном случае для лечения показаны гормональные заместители, доза которых строго индивидуальна и назначается только специалистом. То же можно сказать о йодосодержащих препаратах. Но принимать их в профилактических целях тоже нужно. Особенно это важно в тех местностях, где наблюдается недостаток йода. Тот же "Йодомарин" в профилактических дозах назначается в массовом порядке - например, школьникам (и особенно подросткам). В Белгороде это делается в рамках городской программы профилактики йододефицита.

- В каких случаях заболевшей железе необходима операция?

- Показаний к этому немного. Первый и главный - это большие размеры зоба, мешающие нормальному функционированию других систем организма. Также оперируются узелковые образования более 3 см в диаметре или небольшие, но болезненные, быстрорастущие. В случае, когда обнаружен узелок до 3 см, необходимо его наблюдать в течение длительного времени. Для этого надо 2 раза в год - или чаще, по назначению врача, - делать УЗИ щитовидной железы. Кроме того, обязательно делается так называемое цитологическое исследование - пункция. Ткань из узелка берется для анализа с целью выявления злокачественных клеток.

- Страшновато звучит...

- Не нужно бояться этого исследования: оно проходит абсолютно безболезненно. Другие ткани и органы не повреждаются, и никаких видимых следов пункции не остается. Нужно помнить о главном: пункция необходима, чтобы точнее поставить диагноз и исключить рак.

- Очень многие люди - даже те, для кого операция неизбежна, - боятся этого. Женщин особенно смущает шрам, который остается на шее.

- Бояться операции - не преступление. Это абсолютно нормально. Но нужно помнить и о том, что рак щитовидной железы может развиваться очень стремительно и безболезненно. Поэтому, упустив время, можно потерять не только здоровье, но и жизнь. Многие боятся общего наркоза. Должна сказать, что сейчас хирурги стараются оперировать щитовидку, используя местную анестезию. Это лучше и для пациента (последствий меньше), и для специалиста: есть возможность общаться с пациентом во время операции, наблюдать за его реакцией.

- Правда ли, что женщины "болеют щитовидкой" чаще мужчин?

- Это так. Но мужчины болеют тяжелее, да и диагностика заболеваний у них затруднена из-за анатомического расположения

этого органа: щитовидная железа у представителей сильного пола находится вокруг трахеи, а поверхностному осмотру мешает надгортанник - в просторечье, кадык.

- Какие факторы оказывают влияние на работу щитовидной железы?

- Основной "пищей" для щитовидной железы является йод. Именно он нужен для образования гормонов. Йодовый дисбаланс чаще всего провоцирует нарушения ее функции. Не забывайте также о хронических стрессах, которым подвержены многие из нас, и о неправильном питании.

- Сейчас много говорят о связи радиационного фона с нарушениями работы щитовидной железы. Существует ли такая связь на самом деле?

- Да, такая связь есть. Но кроме радиации, на работу железы влияют и другие причины: в частности, содержащиеся в почве, атмосфере и воде отходы промышленного производства, тяжелые металлы - например, стронций.

- Как влияет солнечная активность на функцию щитовидной железы?

- Прямого влияния на работу здоровой - я подчеркиваю: здоровой! - щитовидной железы солнце не оказывает. Активного солнца нужно остерегаться лишь тем, у кого выявлена патология в ее работе или изменения узелкового характера. Но это не значит, что человек должен ходить по улице с зонтиком, опасаясь случайного лучика солнца. Следует избегать лишь активного пляжного загара. Если вы хотите иметь брон-

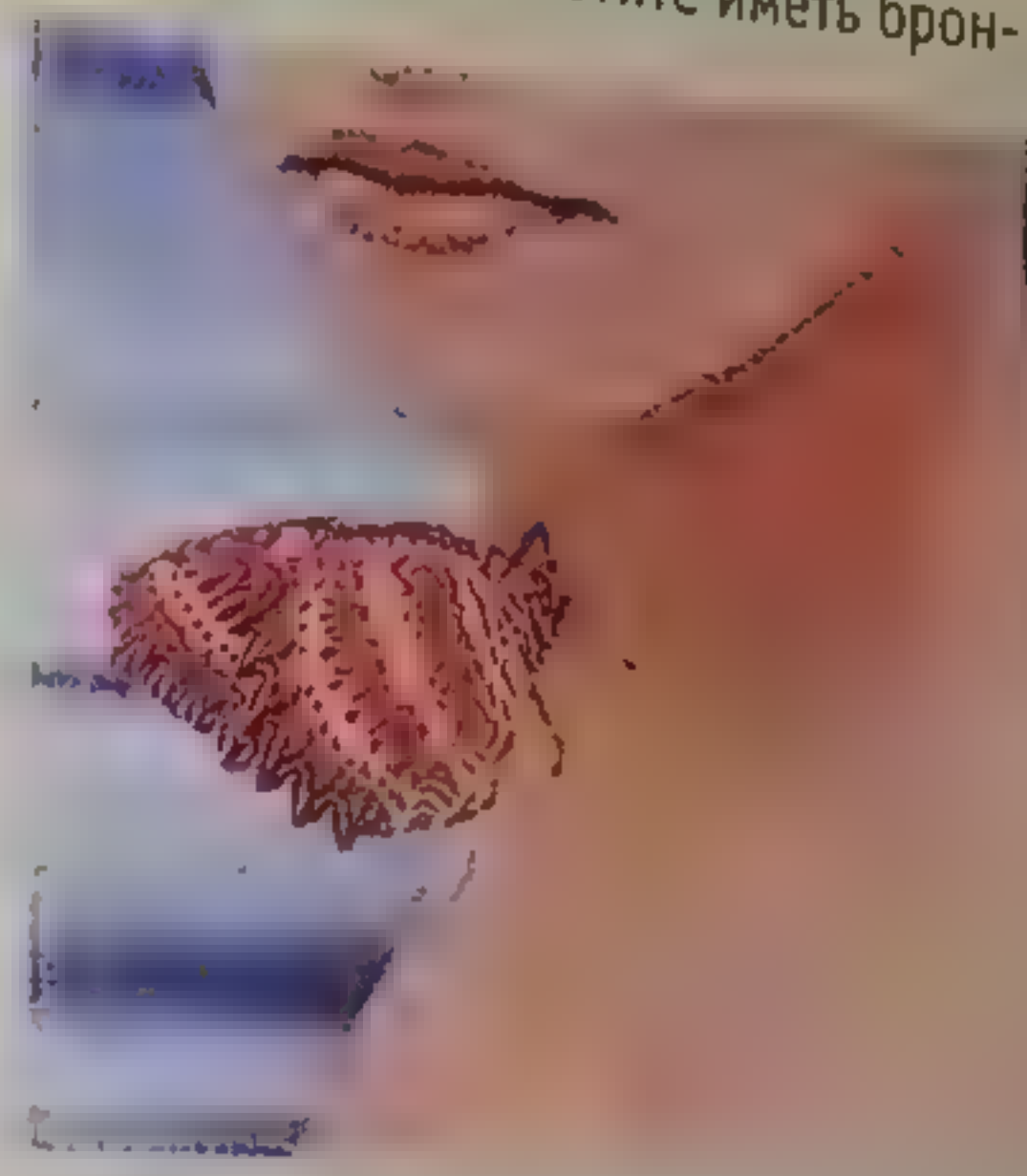
вания. Дело в том, что йод - субстанция летучая, поэтому йодированную соль нужно упаковывать так же, как хороший чай: в плотный картон и фольгу либо в баночки. Обычная тонкая картонная коробка способна сохранить "йодированность" соли не более трех месяцев. А хорошая йодированная соль еще и термостойкая: ее можно использовать не только для досаливания готовых блюд или салатов, но и для приготовления первых и вторых блюд, а также консервирования: из нее йод никуда не "улетает".

Кроме того, избегайте стрессов и не забывайте хотя бы раз в год посещать эндокринолога. Лучше предупредить заболевание, чем его лечить. Если же вам назначено наблюдение, отнеситесь к этому серьезно.

- Многие люди пользуются "народными методами" профилактики: пьют растворенный йод или люголь...

- Ни в коем случае нельзя этим заниматься! Ведь одна лишь капля спиртовой настойки йода содержит дозу, превышающую суточную потребность организма в десятки раз! Бытует мнение, что для того, чтобы проверить, не испытывает ли организм недостатка йода, надо нарисовать на теле "йодную сеточку" и ждать, пока она исчезнет. Этого делать тоже не следует, поскольку можно спровоцировать сбой в работе железы. Хочу предостеречь также и тех, кто любит лечиться травами: в природе, к сожалению, нет растений, способных избавить от узелкового образования или излечить зоб. Травяными сборами можно лишь облегчить конкретные симптомы: потливость, например, или перебои сердечного ритма. Повторяю еще и еще раз: назначением лечения, диагностикой и наблюдением за состоянием больного должен заниматься только дипломированный специалист.

Беседовала Светлана Захарова
Фото на с.12 Константина Обухова



Знаний много - здоровью подмога

КУПАТЬСЯ, ПРАВО, НЕ ГРЕШНО...

Почему все дети мечтают о лете? Ответ прост: потому, что не надо ходить в школу, а можно ходить на речку.

Поскольку в душе каждого из нас живет ребенок, мы и сами не прочь в знойный летний денек окунуться разок-другой в прохладную водичку. А уж если отпуск не за горами, и предстоит поездка к морю - это и вовсе предел мечтаний! Однако, чтобы отдых не был омрачен неприятными сюрпризами, стоит помнить, какие опасности таит в себе вода.

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА КУПАЛЬЩИКА

Купание в жаркую погоду приятно уже само по себе. Более того, это очень хороший способ закалить свой организм, укрепить иммунитет перед наступающими холодами. Но купаться тоже нужно с умом. Чтобы избежать неприятных последствий в виде простуды, нужно соблюдать простые правила.

- Купальный сезон начинается, когда температура воды в открытых водоемах достигает 18-20 градусов.
- Лучше всего купаться в утренние (с 10.00 до 12.00) и вечерние (с 16.00 до 18.00) часы. Первое время купайтесь один раз, потом - не чаще двух раз в день.
- Не рекомендуется купаться сразу после еды. Перерыв между принятием пищи и купанием должен составлять не менее часа.
- Нельзя входить в воду чрезмерно разгоряченным или охлажденным. Купаясь, старайтесь больше двигаться и плавать. Чем вода прохладнее, тем энергичнее должны быть движения.
- Продолжительность пребывания в воде зависит от ее температуры. Вначале купайтесь 4-5 минут, а затем постепенно увеличивайте время до 20 минут.
- При первых признаках пе-

реохлаждения (озноб, дрожь, синюшность, слабость) немедленно выходите из воды, оденьтесь в сухую одежду, сделайте несколько физических упражнений и



(бег, прыжки) и не возобновляйте купание!

- Купайтесь только в специально отведенных для этого местах.
- Помните о том, что **ваши дети** - только **ваши**, и **ничи больше**, и следить за их безопасностью во время игр и забав в воде нужно именно вам!

СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩИХ...

С началом купального сезона у пляжных спасателей работы становится невпроворот. Хорошо, если они успевают вовремя отреагировать на призыв о помощи, но чаще им приходится констатировать непоправимое.

Основные причины несчастных случаев на воде - неумение плавать, утомление, шалости детей, а нередко и взрослых, ныряние в незнакомых местах, плавание в состоянии алкогольного опьянения.

Чтобы не допустить несчастных случаев, необходимо помнить о следующем.

- Прежде всего, учтите, что ку-

пание - и особенно ныряние - недопустимо в незнакомых местах. В результате удара о дно или о камни может произойти перелом шейной части позвоночника. При ударе о воду животом (из-за падения с большой высоты) возможны разрывы мышц и повреждения органов брюшной полости.

- Попав в сильное течение, не плывите против него. Надо плыть, не

этой ситуации и лужа может оказаться по шею.

- И последнее. Отдыхая на морском берегу, не испытывайте судьбу: не купайтесь в шторм и не заплывайте за буйки!

"СКОРАЯ ПОМОЩЬ" НА ВОДЕ

Если с кем-то случилась беда, а вы оказались рядом, вы должны - нет, просто обязаны! - сделать все возможное для спасения человеческой жизни. Начнем с того, что тонущего взрослого человека вытащить из воды под силу далеко не каждому. Зато выполнить комплекс мер по оживлению способен любой мало-мальски подготовленный представитель рода человеческого.

Итак, если на берегу оказался пострадавший, он без сознания и не дышит, но признаков смерти не наблюдается (зрачки реагируют на свет), не теряя ни секунды, приступайте к реанимации. Разожмите его рот, очистите дыхательные пути от песка и ила и удалите воду из легких и желудка. Для этого положите пострадавшего животом на согнутое колено и несколько раз надавите на спину. Сильно не увлекайтесь этим процессом - помните о драгоценных минутах (а их у вас не больше четырех). Освободите пострадавшего от стесняющей одежды и приступайте к искусственному дыханию ("изо рта в рот" или "изо рта в нос").

Если у потерпевшего не прощупывается пульс, то одновременно с искусственным дыханием рекомендуется начать непрямой массаж сердца. Делается это толчкообразными ударами ладони на область 4-5-го ребра (слева от грудины) с частотой 60-70 раз в минуту. Данная процедура способствует также общему согреванию тела. Лучше, если искусственное дыхание и массаж будут делать два человека одновременно.

При полном восстановлении самостоятельного дыхания (что наступает иногда только через несколько часов непрерывной реанимации) потерпевшему дают горячий чай и сердечные средства. В **любых случаях, пострадавшего не**

жеи отнорать врач

ОТ МАКЕДОНСКОГО ДО ВАШИНГТОНА

Родиной этого деликатеса по праву считается Китай. Уже в третьем тысячелетии до нашей эры китайцы готовили восхитительный освежающий десерт из фруктов со льдом. До Европы рецепт фруктового "щербета" добрался в XIII веке вместе с любознательным Марко Поло. Среди любителей мороженого "засветилось" много влиятельных особ: Александр Македонский, Гай Юлий Цезарь, Нерон, Наполеон Бонапарт, Екатерина Великая, а также Президент США Джордж Вашингтон.

Получается из жидких смесей, приготовленных по специальным рецептурам. По способам производства его подразделяют на мягкое и закаленное. Мягким называется мороженое, которое употребляют в пищу сразу после выхода из фризера. Его температура -5 градусов, оно нежное и обладает невысокой калорийностью.

Закаленное фабричное замораживается до -20...-25 градусов. Оно твердое и долго не тает. Хранить такой деликатес можно в специальных морозильниках от 6 месяцев до года.

По степени жирности мо-



Не еда, а баловство?

Самое волнующее место в знаменитой песенке крокодила Гены - безусловно, куплет про "пятьсот эскимо": дети всегда поют эти строчки с непередаваемым уважением и серьезностью. И хотя с тех пор, как был написан сей шедевр песенного творчества, в нашей жизни произошли кардинальные изменения, всеобщая любовь к мороженому осталась неизменной.

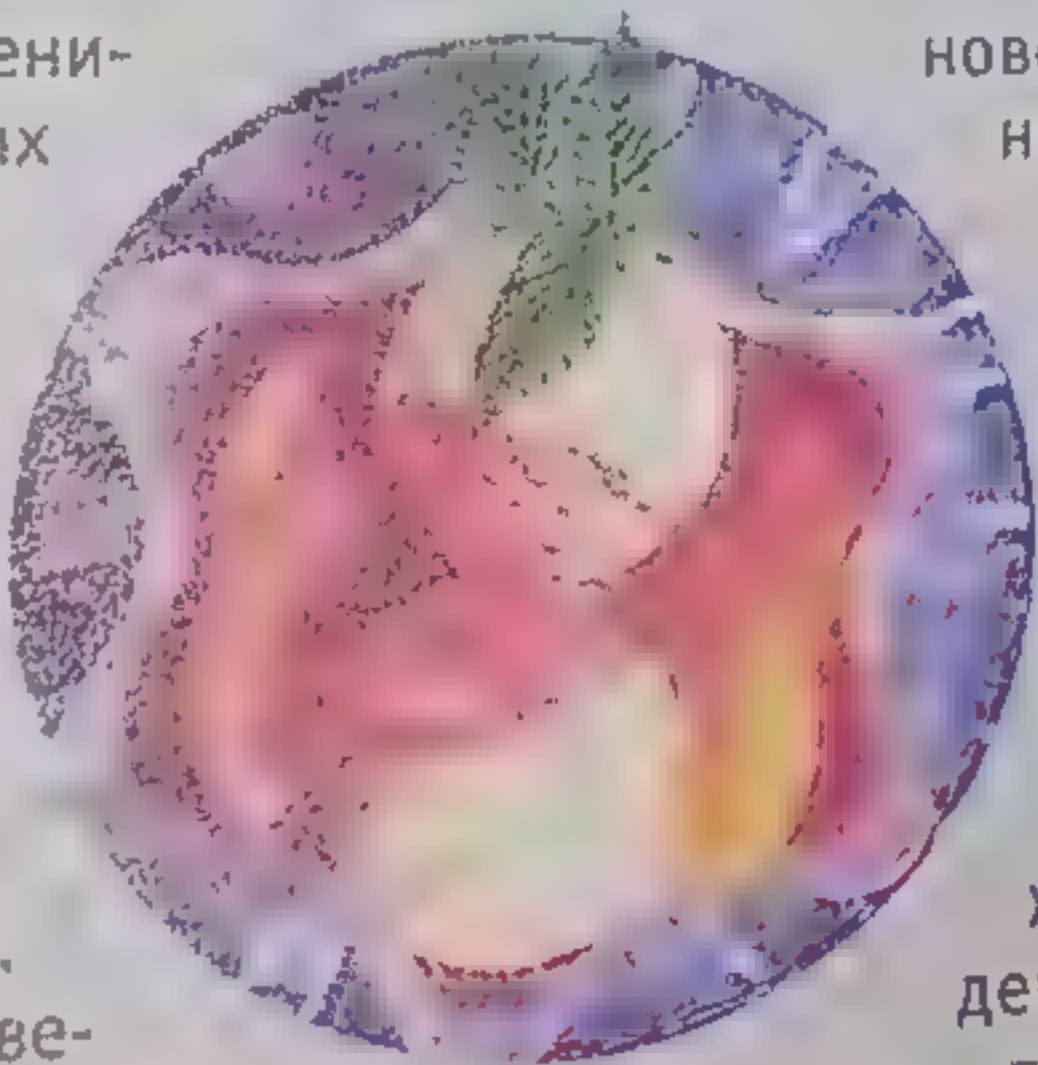
Добавлять в мороженое молоко начали во времена знаменитого д'Артаньяна - в правление Людовика XIII, а "заворачивать" брикет в шоколад научились в начале прошлого века.

Авторство знаменитого эскимо до сих пор "делят" между собой американцы и французы. Первые убеждены, что эскимо появилось у них в стране, а его название "эскимопай" переводят как "пирожок эскимоса". Жители же Старого Света уверены, что свое название эскимо получило потому, что первоначально продавалось в парижском кинотеатре, где шел фильм все про тех же эскимосов. Зато насчет пломбира разногласий нет. Он точно появился во Франции и свое название получил по имени городка, где впервые взбили этот деликатес, - Пломбьен.

"А ВОТ КОМУ МОРОЖЕНО?.."

Нынешнее мороженое - это сладкий взбитый замороженный продукт, который выраба-

роженое бывает четырех видов: молочное, сливочное, пломбир и плодово-ягодное. Последнее совсем не содержит молочных жиров и вырабатывается на основе натуральных соков и фруктовых пюре. Некоторые виды фруктового мороженого (щербетов) даже не содержат сахара, поэтому по



праву могут быть причислены к диетическим продуктам и совсем не опасны для талии.

Для того чтобы снизить калорийность мороженого (например, в пломбировке - самом любимом сорте россиян - содержание жира, по технологии, составляет не менее 15%), современные производители часто смешивают молочный жир с растительными. На вкусовых качествах это никак не отражается, но позволяет снизить питательную ценность конечного продукта.

ПОЛЕЗНАЯ "ВРЕДНОСТЬ"

Традиционно негативное отношение родителей к мороженому - большое заблуждение. Любимое лакомство детишек (да и взрослых - что уж греха таить!) полезно и питательно уже потому, что делается из цельного молока. А значит, помимо кальция, оно содержит около сотни ценных для организма веществ: аминокислоты, минеральные соли, витамины и еще кучу всякой полезной всячины (орехи, фрукты, мед и т.д. - в зависимости от добавок). Кроме того, совсем недавно ученые установили, что входящие в состав мороженого ингредиенты положительно влияют на содержание в организме серотонина - гормона, отвечающего за регуляцию настроения и памяти. Помимо всего прочего, серотонин нейтрализует воздействие стрессов. Наверно, поэтому любители мороженого веселее и спокойнее своих не любящих холодное лакомство собратьев.

Все эти полезные свойства, а также замечательный вкус делают мороженое практически незаменимым лечебно-профилакти-

ческим продуктом для детского питания (если, конечно, ребенок здоров), а также для взрослых, страдающих отсутствием аппетита или выздоравливающих после тяжелой болезни.

Вкусный холодный десерт даже прописывают некоторым больным: при остром воспалении горла, после удаления миндалин, при стоматите и других воспалительных процессах в полости рта, когда трудно есть. Недаром еще Гиппократ рекомендовал мороженое для укрепления здоровья. Но, конечно, во всем нужно знать меру. Не стоит забывать, что ребенку старше 5 лет достаточно съедать в день одну, максимум - две порции. Малыши обойдутся и двумя порциями в неделю.

ЛОЖКА ДЕГТЯ

Не следует забывать, что мороженое можно употреблять далеко не всем. Так как это - высококалорийный продукт, оно не рекомендуется людям с избыточной массой тела. Если мороженое приготовлено на сахарозе, его нельзя есть диабетикам. Людям с высоким уровнем холестерина в крови не рекомендуется лакомство, сделанное на животных жирах. Не очень полезно мороженое и тем, кто страдает атеросклерозом, а также ишемической болезнью сердца.

Это интересно



"Икать!". Остальные же вынуждены довольствоваться тем или иным "народным средством" -

благо, выбор этих самых средств огромен.

Все методы прекращения икоты, при их кажущемся многообразии, сводятся, в итоге, к двум принципам: надо либо остановить движение диафрагмы (то есть задержать дыхание), либо заставить ее сокращаться в

стакана. Способ этот помогает практически всегда - правда, он не может быть применен, если вы икаете в одиночестве...

● **Радикальный способ:** сунуть два пальца в рот и вызвать рвотное движение. Хватит одного-единственного и совсем легкого, чтобы икота прошла. Правда, при этом есть опасность потерять вкусный завтрак или обед...

● **Обманный способ:** найти причину рассмеяться. От смеха диафрагма тоже будет сокра-

ПИКОВАЯ СИТУАЦИЯ

Вряд ли найдется человек, которому икота доставляет удовольствие. Она "нападает" внезапно, и предсказать ее появление невозможно...

Хорошо, когда это происходит дома или в таком месте, где вас никто не слышит. А если коварное "и-ик!" накатит в самый ответственный момент - например, во время важных переговоров или тогда, когда вы, наконец, решились сделать любимой предложение руки и сердца? О таком даже подумать страшно... Может, банальная икота и не испортит карьеру или личную жизнь, но приятно-го в ней, уж точно, мало. Давайте же вместе разберемся, почему она возникает и как с этим бороться.

ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ?

Икота - это резкие и произвольные выдохи. Возникают они из-за нарушения нормальной, ритмичной работы диафрагмы (тонкой мышцы между грудной и брюшной полостью). Из-за внезапного раздражения нервных волокон диафрагма начинает совершать судорожные движения вверх-вниз.

Спрашивается: из-за чего нам такие мучения?! Точный ответ науке до сих пор не известен. Среди наиболее распространенных предположений о причинах икоты - торопливая

еда (когда вместе с пищей мы случайно заглатываем воздух), сильное переедание, пристрастие к жевательным резинкам или шипучим напиткам, а также чрезмерные дозы алкоголя или переохлаждение. Отзывается длительной, неуминой икотой и грыжа пищеводного отверстия диафрагмы. Кстати, именно икание позволяет врачам диагностировать это заболевание.

Но чаще всего коварная напасть не связана ни с чем. Или наоборот - со всем на свете. Толчком к пресловутому "и-ик!" может стать и внезапное огорчение, и даже нечаянная радость.

ПРЕ(ИК!)КРАТИТЬ НЕМЕДЛЕННО!

Каковы бы ни были причины возникновения икоты, в разгар сего "действия" нами движет одно желание: как можно быстрее прекратить это позорище.

Лишь очень немногие люди способны простым усилием воли уговорить свой мозг перестать посылать диафрагме не комфортную для нас команду:

другом темпе.

● **Самый простой способ:** выпить стакан холодной воды непрерывными маленькими глотками.

ВСЕ ЭТО БЫЛО БЫ СМЕШНО...

Поистине ужасной была жизнь американского гражданина Чарльза Осборна. Он начал икать в 1922 году и икал без остановок... 65 лет! За это время несчастный икнул примерно 430 миллионов раз. Однако же, надо заметить, что чудрой недуг не помешал Чарльзу жениться (причем дважды) и сотворить восьмерых детей. Видимо, жены ему попадались самоотверженные...

● **Второй самый простой способ:** сесть на корточки или на стул и прижать колени к груди.

● **Бабушкин способ:** повторять скороговорку "Икота-икота, иди на Федота, с Федота на Якова, с Якова на всякого", - пока икота не пройдет.

● **Детский способ:** угадать, кто вас вспоминает. Угадаете правильно - перестанете икать!

● **Балетный способ:** встать ровно, затем резко наклониться вперед под углом 90 градусов, сцепить руки за спиной, а шею вытянуть вперед как можно дальше - и пускай кто-нибудь напоит вас водой из

стакана. Способ этот помогает практически всегда - правда, он не может быть применен, если вы икаете в одиночестве...

● **Страшный способ:** напугать "больного".

● **Способ исключительно для мужчин:** приложить по льдинке к обеим сторонам кадыка.

● **Приятный способ:** говорят, можно прогнать икоту долгим и нежным поцелуем.

В разных странах существуют свои, национальные, способы борьбы с напастью. Во Франции, например, принято глотать маленькими порциями сухой хлеб, ничем его не запивая (икота, может, и пройдет, но возникает другая проблема - не подавиться). Английские леди и джентльмены в течение нескольких минут держат во рту кусочек сахара. Китайцы же поступают с тем, кого одолевает икота, совсем негуманно - дергают несчастного за язык.

Если же вам не удастся победить икоту всеми перечисленными способами, а также теми пятьюдесятью, которые не поместились на этой странице, обратитесь к врачу. Икота не так безопасна, как кажется. Иногда она может быть предвестником серьезного заболевания.

Желаем ЗДОРОВЬЯ

№15 (44) 2005

Выходит 2 раза в месяц

СОВЕТЫ ПО ЛЕЧЕНИЮ И ОЗДОРОВЛЕНИЮ

**СУПЕРПРИЗЫ ДЛЯ ПОЧТАЛЬОНОВ,
РАБОТНИКОВ ПОЧТЫ И НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ!**

СТР. 9

ХИРУРГ БЕЗ СКАЛЫПЕЛЯ

СТР. 3



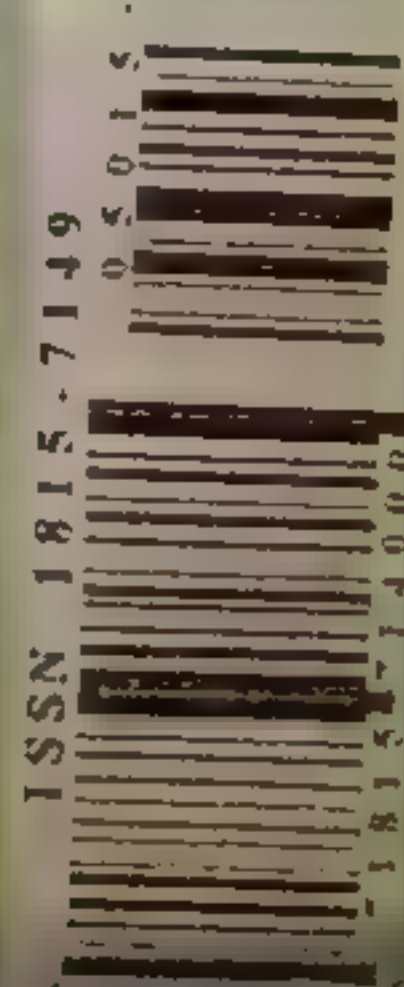
**ПСОРИАЗ:
И НА ЭТУ
БОЛЕЗНЬ
УПРАВЛЯЕШЬ**

СТР. 12

КАК ПОДДОРОЖНИК

РАК ПОБЕДИЛ

СТР. 9



На газету **Желаем ЗДОРОВЬЯ** можно подписаться с любого месяца во всех почтовых отделениях. Подписные индексы:
11498 (Каталог Российской прессы «Почта России»)
50811 (Местный каталог для жителей г. Белгорода и Белгородской области)



Отеки могут быть проявлением самых разных заболеваний. Например, отеки голеней часто являются признаком варикозной болезни ног. Отеки лица, особенно по утрам, скорее всего, связаны с нарушениями в работе почек. Но сегодня мы подробнее поговорим об отеках, вызванных сердечной недостаточностью.

КАК ОТЛИЧИТЬ...

Сердечная недостаточность - состояние, к которому приводят неполадки в работе сердца как насоса, обеспечивающего нормальное кровообращение. Причины таких нарушений различны: поражение сердечной мышцы (миокарда), аорты (главной артерии, идущей непосредственно от сердца), периферических артерий, а также клапанов сердца. В результате ткани и органы перестают в достаточной мере снабжаться кислородом. В «группу риска», естественно, входят люди, постоянно испытывающие избыточную нагрузку на сердце и сосуды. Но чаще всего в появлении сердечной недостаточности повинны не наследственность и не тяжелый физический труд, а весь наш жизненный уклад: недостаточная двигательная и мышечная активность (гиподинамия), стрессы, хроническая усталость, вредные привычки, неправильное питание...

Выявить сердечную недостаточность на ранней стадии можно, внимательно прислушавшись к себе. Следует насторожиться, если вы замечаете: одышку, синюшность губ, щек и кончика носа, нарастающую слабость, частое мочеиспускание в ночное время, а частота вашего пульса в покое составляет более 100 ударов в минуту. Кроме того, характернейшим признаком нарушений в работе сердца являются так называемые сердечные отеки.

Сердечные отеки чаще всего возникают на ногах, в области стоп и голеней. На ранних стадиях болезни они не очень выражены и появляются лишь к вечеру. Заме-

тить их легко: резинка носков начинает врезаться в ногу сильнее обычного, а обувь, которая вам свободна, во второй половине дня налезает с трудом. К утру сердечные отеки обычно исчезают. Лишь на поздних стадиях болезни или во время ее обострения отеки держатся постоянно, распространяясь все выше. Жидкость может скапливаться в мошонке, брюшной полости и в легких.

Дела Сердечные

«Лучшее средство от морщин - три литра пива на ночь». В этой шутке, как и во всех остальных, есть доля правды. И правда эта заключается в том, что с лишней жидкостью в организме шутки плохи...

При таких симптомах нужно срочно обращаться к врачу. И это не пустые слова: сегодня от сердечной недостаточности погибают чаще, чем от СПИДа и онкологических заболеваний, вместе взятых.

...И ЧЕМ ЛЕЧИТЬ?

Чтобы избавиться от отеков, нужно устранить причины, по которым они появились. Иными словами, следует лечить основное заболевание. Такое лечение может рекомендовать только врач!

Дополнительно, как средство, снимающее отеки, назначают мочегонные препараты. И здесь лучше всего воспользоваться фитолечением. Существует много растений, отвары и настои из которых обладают ярко выраженным мочегонным эффектом.

● **Астрагал шерстистоцветковый (трава)**. 1 ст. ложку травы заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане, охлаждают, процеживают, отжимают осадок и доливают воды до первоначального объема. Принимают по 2-3 столовых ложки три раза в день. Курс лечения - 7 дней. Средство особенно действенно при незначительных отеках.

● **Василек (цветы)**. 1 чайную ложку цветов заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут и процеживают. Пьют настой по 50-100 мл три раза в день за 30 минут до еды.

ПУД СОЛИ - НЕ ДЛЯ ВАС

В первую очередь, для профилактики и лечения отеков необходима бессолевая диета. Тем, кому тяжело привыкнуть к подобному режиму питания, ограничивать соль можно, постепенно уменьшая ее количество.

Диету предпочтительно обогатить сырой капустой, баклажанами, огурцами, арбузом, лимонами, петрушкой, укропом, пастернаком, кинзой, кресс-салатом. Желательно ежедневно пить свежееотжатые овощные и фруктовые соки, хотя бы по 1/3 стакана. Для их приготовления подойдут морковь, свекла, огурец, яблоко, персик, тыква. Подчеркнем: соки должны быть свежеприготовленными - магазинные для этой цели не подойдут.

● **Женьшень (корень)**. Корень весом 40-50 г заливают холодной кипяченой сладкой водой на 3 - 4 часа, вынимают из воды, разрезают, опускают в 500 мл водки и настаивают 17-20 суток в темном месте. Принимают по 2 чайных ложки один раз в день за 30 минут до еды, не запивая водой. Курс лечения - 90 дней с двумя перерывами на 10 дней. Повторный курс лечения проводят через год.

● **Калина (плоды)**. 2 ст. ложки плодов заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают

45 минут, процеживают, отжимают остаток и доливают до 200 мл. Пьют по 1/3 стакана три раза в день. Этот напиток помогает также снять отеки почечного происхождения.

● **Кирказон (корни)**. 1 чайную ложку корней заливают 1 стаканом холодной воды, настаивают 8 часов и процеживают. Выпивают в течение дня равными порциями.

● **Салат-латук (листья)**. 0,5 чайной ложки листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2 часа и фильтруют. Принимают настой по 1 столовой ложке три раза в день как при сердечных, так и при почечных отеках.

● **Почечный чай (трава)**. 1 ст. ложку травы заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане, охлаждают, процеживают, отжимают остаток и доливают до 200 мл. Пьют в теплом виде по 100 мл два-три раза в день.

● **Петрушка (семена)**. 4 ч. ложки измельченных семян на стакан кипятка, кипятить 5 мин. Принимать по 1 ст. ложке 4-6 раз в день.

● **Хвощ полевой (трава)**. 2 ст. ложки травы хвоща полевого на 1 стакан кипятка. Настоять 20 мин. Принимать по 1/3 стакана 4 раза в день.

Пол-пала практически мгновенно острой болезненно ценно бежать хир.

ХИ БЕЗ

читателям г пол-пала. «пеля» - так назвать эту траву. Легко бежной ли у нас же опишут как вкратце, в усердно ищ пях, на рын палы вам ме дую полын трава такая

Научно палы - эрв родина - Ш Цейлон). Г оговорюсь: наших края носится к с рантовых. ду, серень кустики за до 1 метра мельчайши ме - неско.

В резу баний мно шли к выв является ственным левого об средством gry, поли фрита, ци эта чудес ет камни почек и ж чит пече палы мох гастрита, же норм ществ и радиоакт

Пол-пала (эрва шерстистая) - хирург от природы. Она практически безвредна, но действует очень эффективно и мгновенно приносит большое облегчение, будь то приступ острой боли или боли от хронического заболевания. Особенно ценно то, что эта трава в ряде случаев помогает избежать хирургической операции.

ХИРУРГ БЕЗ СКАЛЬПЕЛЯ



Эрва шерстистая

Желаю
здоровья

Уважаемая редакция! Хочу рассказать

читателям газеты о растении пол-пала. «Хирург без скальпеля» - так образно можно назвать эту лекарственную траву. Легенд о ней в зарубежной литературе много. У нас же об этой чудо-траве пишут как-то мимоходом, вкратце, вскользь. Многие усердно ищут ее в лесах, степях, на рынке (где вместо пол-палы вам могут продать молодую полынь). Что же это за трава такая чудодейственная?

Научное название пол-палы - эрва шерстистая. Ее родина - Шри-Ланка (остров Цейлон). Поэтому сразу оговорюсь: не ищите ее в наших краях. Пол-пала относится к семейству амарантовых. Неброские с виду, серенькие опушенные кустики за лето вырастают до 1 метра. И семена у нее мельчайшие: в одном грамме - несколько тысяч штук.

В результате исследований многие ученые пришли к выводу, что пол-пала является мощным естественным стимулятором солевого обмена в организме, средством для лечения подагры, полиартрита, пиелонефрита, цистита. Кроме того, эта чудесная травка растворяет камни, выводит песок из почек и желчного пузыря, лечит печень. С помощью пол-палы можно избавиться и от гастрита, язвы желудка, а также нормализовать обмен веществ и вывести из организма радиоактивные вещества. Она

избавит от опухоли мочевого пузыря, простатита, атеросклероза, излечит опухоль матки и яичников, уберет полипы из желудка и кишечника, снизит давление, повысит иммунитет. После микроклизм с пол-палой проходит геморрой. Есть положительные результаты от применения этого растения при раке желудка, микозе, а также после химиотерапии. Оно также безболезненно и быстро лечит цирроз печени и поджелудочную железу.

И это еще не все. Пол-пала понижает содержание сахара в крови, помогает при хронической мигрени, нормализует менструальный цикл, очищает

НАСТОЙ ИЗ ПОЛ-ПАЛЫ

1 ст. ложку травы помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают не менее 45 минут при комнатной температуре, процеживают, отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Принимают по 1/2 - 1/4 стакана в теплом виде 2-3 раза в сутки. Приготовленный настой хранят в прохладном месте не более двух суток. Детям дозу снижают, в зависимости от возраста, в 2-3 раза.

организм от шлаков. Противопоказаний у нее нет.

Но основное и сильнейшее воздействие этой травы, конечно, на почки и желудочно-кишечный тракт. Я бы советовал попробовать ее тем, кто состоит на учете с различными заболеваниями почек; тем, кому грозит операция, у кого почечная недостаточность. Уже после двухнедельного лечения вы будете поражены количеством песка

и растворенных камней, вышедших с мочой. Не беспокойтесь: крупные камни не будут сразу болезненно выходить. Они вначале растворятся, размельчатся до состояния песка, а уж песок в почках сейчас, к сожалению, есть у многих.

Это растение можно вырастить самому. Пол-пала может расти и на балконе, и в теплице, и на подоконнике. Нужно взять ящик, где почва состоит из 1 части песка, 1 части перегноя (не навоза) и 1 части плодородной земли. Почву лучше прожарить или пропарить, чтобы уничтожить сорняки. Семена пол-палы посеять сверху и не засыпать землей, а лишь слегка присыпать песочком. Осторожно полить, прикрыть стеклом

или пленкой, чтобы земля не пересыхала. При температуре не ниже 20°C всходы появятся к концу второй недели. Они очень мелкие, тоненькие, любят тепло, свет, воду и при их недостатке погибают. В грунт лучше высаживать маленькое, непереросшее растение при температуре 24-26°C, прикрыв его затем пленкой. Участок, где высаживают пол-палу, должен быть солнечным, ровным, расстояние между

растениями 10 см, между рядками 20 см. При поливе старайтесь не размывать почву. В теплые дни поливайте водой 2-3 раза в день. Кустики вырастают неброские, серовато-зеленые, цветут мелкими цветочками (типа полыни) с июля и до холодов. Семена завязываются постепенно, снизу вверх.

Растение это однолетнее. Но при хорошем уходе, в квартире или теплице пол-пала может быть двухлетней. Если растение не успевает вызреть в грунте, можно пересадить его в горшки и внести в дом. Перед заморозками я стелю под растения пленку и аккуратно срезаю под корень, чтобы не растерять семена. Семена выбиваю дома. Ветки и листья использую для лечения. Наиболее целебна зеленая масса растения во время цветения.

Запомните, что срок годности срезанной травы - 3 года.

Желающим могу выслать сухое сырье и семена пол-палы. Рецепты других травяных сборов для лечения многих заболеваний вышлю письмом. Отвечу на ваши вопросы. Не забывайте вкладывать в письма конверт с обратным адресом.

Писать по адресу: 357560,

Ставропольский край,

г. Пятигорск, п. Горячеводский,

ул. Ленина, 24,

Безверхнему Николаю Михайловичу.

ОТ РЕДАКЦИИ. Трава пол-палы также продается в аптеках.

Путь к долголетию



РОСТКИ ЖИЗНИ

В природе все подчинено главному замыслу - продолжению рода. Видимо, поэтому она все силы отдает рождению новой жизни. Это касается всех живых существ на Земле, будь то микробы или грибы, растения или животные. Человечество не имеет возможности использовать все лучшее, что дает природа. В конце концов, это мы - ее дети...

Вряд ли кто-то станет спорить с тем, что именно в растениях содержатся все вещества, необходимые человеку для здоровья и долгой жизни. А в растительных семенах эти вещества находятся в очень высокой концентрации. И это неудивительно. Сколько, по-вашему, нужно энергии и жизненных сил, чтобы пробиться из-под земли к теплу и свету? Поэтому прорастающее семя - это настоящий кладезь витаминов, ферментов, аминокислот и минеральных элементов.

ИЗ ИСТОРИИ...

Идея питания пророщенными зернами имеет очень древние корни. Еще за три тысячелетия до нашей эры китайцы регулярно питали себя проростками бобов. Такими же проростками капитан Кук избавил команду своего ко-

рабля от цинги. У славян первое упоминание об употреблении в пищу проростков злаков мы встречаем уже в русском народном травнике XVII века «Прохладный ветроград». Он начинается с описания целебных свойств хлеба, пшеницы и... «пшеничного ила». Так наши предки именовали самобытный продукт, широко использовавшийся как пища, которая «все внутренности укрепляет и силы телесные утверждает».

Пшеничный ил представлял собой особым способом пророщенное пшеничное зерно, из которого делали каши, кисели, уху. В первую очередь, его использовали в питании слабых, больных детей. Результат сказывался незамедлительно - дети набирали вес и выздоравливали.

ПОЧЕМУ ПШЕНИЦА ВДРУГ, А НЕ РЕДЬКА И НЕ ЛУК?

Специалисты в области здорового питания рекомендуют употреблять в пищу именно пророщенные злаки. Чем же так привлекателен и полезен этот продукт?

Клеточные стенки проростков пшеницы обладают уникальными сорбирующими (поглощающими токсины) свойствами. Поступая в желудочно-кишечный тракт, проростковые клетки разрушаются желудочным соком не полностью, благодаря чему они способны избирательно поглощать вредные для организма соединения уже в тонком кишечнике. Такой особенностью, кроме пшеницы, могут похвастаться лишь проростки риса.

➤ Большинство лекарств что-то убивает, что-то блокирует, что-то дает, но что-то и забивает. Зерно - не лекарство и действует не как лекарство. Цельное (и особенно пророщенное) зерно - это продукт, который организм идеально усваивает. При приеме годами и даже десятилетиями не возникают отрицательные эффекты.

➤ В проросших зернах содержится в 340 раз (!) больше витаминов, чем в выросших из них растениях. По сравнению с непроросшим зерном, количество витаминов тоже заметно увеличивается. При проращивании содержание витаминов С и В6 возрастает более чем в 5 раз, витамина В1 - в 1,5 раза, фолиевой кислоты - в 4 раза, витамина В2 - в 13,5 раз!

➤ Кроме того, в проростках, как и во всяком растущем младенческом организме, усиленно вырабатываются различные ферменты и фитогормоны. Эти вещества, попадая в организм человека, начинают активно взаимодействовать со всеми химическими соединениями и клетками, восстанавливая их структуру.

➤ И еще одно качество проросткового питания. Оно является пищей, одинаково приемлемой для людей различных конституций тела, всех возрастов и типов натуры.

Но не следует забывать о том, что диетологи советуют употреблять в пищу именно те зерновые культуры, которые характерны для данной местности. Иными словами, китайцам больше всего подходят рис и соя, мексиканцам - кукуруза, а нам с вами - пшеница.

СЕМЬ БЕД - ОДИН ОТВЕТ!

Проростки пшеницы - гениальные мусорщики: они разбирают опасные для жизни «свалки» и шлаковые «завалы» в организме, обеспечивая природную чистоту. Они способны растворять клейковину, образующуюся в кишечнике, и защищать от страшного заболевания - рака.

Заслуживает факт, что дукты, я которых оказыва ствие на тологиче и сам пр Кром пшеница стемы о новообр природы бром и кислоро сливосте иммунит личные тельные высоком на Е спо потенци зрения,

ПРО

При обращении за грязью быть сем мешков и зрелой быть спе целос быть дро ных зер окрас должно б

зара вредител грибкам влаж пересущ рен; обра ми ядо жно бы срон пользо срока х в течен плохо

У меня была пониженная кислотность желудка. Врачи пророчили язву. Спаслась пророщенными зернами пшеницы и уже 15 лет чувствую себя хорошо. Вот как я готовлю зерна: 50-100 г зерен тщательно промываю холодной водой, насыпаю в посуду и заливаю холодной водой. Ставлю в холодное место, покрыв бумажной салфеткой. Через 24 часа сливаю воду, и пусть себе стоят, пока не подрастут до 1 мм. Потом несколько раз снова промываю, после чего пропускаю через мясорубку. В полученную массу добавляю молоко или кипяченую воду из расчета 1:1. Можно положить по вкусу мед. Храню в эмалированной посуде. Принимаю по 1-2 столовые ложки перед едой 3-4 раза в день. месяц лечения - и самочувствие заметно улучшается.

Зобнина Л., Белгородская обл.

Заслуживает внимания и тот факт, что сырые и «живые» продукты, ярким представителем которых являются проростки, оказывают щелочное воздействие на организм, замедляя патологическое окисление клеток и сам процесс старения.

Кроме того, пророщенная пшеница: омолаживает все системы организма, рассасывает новообразования различной природы (опухоли, полипы, фибромы и т.д.), обогащает кровь кислородом, повышает выносливость организма к холоду и иммунитет в целом, гасит различные инфекции и воспалительные процессы, благодаря высокому содержанию витамина Е способствует повышению потенции, возвращает остроту зрения, заживляет раны.

КАК ПРОРАЩИВАТЬ?

При выборе зерна следует обращать внимание на:

- **загрязненность** - не должно быть семян других растений, камешков и т. д.;
- **зрелость** - зерна должны быть спелыми;
- **целостность** - не должно быть дробленых или сморщенных зерен;
- **окраску** - на зернышках не должно быть черных пятен;



- **зараженность** различными вредителями или плесневыми грибами;
- **влажность** - не должно быть пересушенных или прелых зерен;
- **обработку зерна** различными ядохимикатами. Оно должно быть экологически чистым;
- **срок хранения**. Лучше использовать зерна годичного срока хранения. При хранении в течение 2 лет и более семена плохо прорастают.

Перед проращиванием зерно нужно на 5-8 часов замочить в воде для набухания. Всплывшие семена непригодны для употребления. Если всплыло много зерен (более 5%), то партию выбрасывают, поскольку у таких семян низкая жизненная сила. Затем промытую пшеницу насыпают в тарелку или на поднос тонким слоем и заливают водой так, чтобы она чуть-чуть покрывала зерна. Следует промывать их проточной водой каждые 8-10 часов - до прорастания. Для замачивания лучше использовать неметаллическую посуду.

Наиболее полезны ростки величиной 1-2 мм. До этих размеров они вырастают примерно за сутки. **Внимание!** Непроросшие семена больны, поэтому в пищу их употреблять не следует.

СКОЛЬКО И КОГДА?

Дозы приема зерна разные, в зависимости от тяжести заболевания. Передозировки можно не опасаться: организм сам чувствует, когда съедается лишнее. Привыкать к проростковому питанию нужно постепенно: начните с 1 ст. ложки в день и еженедельно увеличивайте порцию. Оптимальная профилактическая доза - 7 ст. ложек в день (полная замена одного

приема пищи). Для улучшения вкуса к проросткам добавляют мед, свежие фрукты, орехи.

При очень тяжелых заболеваниях следует принимать не менее 14 ст. ложек проростков пшеницы ежедневно в течение нескольких месяцев. Рекомендуется это делать по следующей схеме: 20 дней принимать проростки 3 раза в день вместо пищи по 7 ст. ложек, затем неделю - 1 нормальный прием пищи и 2 раза по 7 ст. ложек, потом

ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА НА ЛАДОНИ

ЛИДЕР ПРОДАЖ!

● Суперминиатюрная ультразвуковая машина, вес всего 200 г.

● Может перестирать горы белья в емкостях любого объема. При любой температуре воды! Бесшумно!

● Просто положите машинку в таз или ванну, наполненную бельем, и оно будет чистым!

● Ультразвук образует микропузырьки, которые выбивают грязь из волокон.

● Сверхэкономична: потребляет электроэнергии 3 Вт, что в 30 раз меньше, чем электролампочка, и в 300 раз меньше, чем любая стиральная машина!

● Обеспечивает высокое качество стирки без кипячения, без отбеливания, при пользовании только хозяйственным мылом или недорогим стиральным порошком, без механической деформации белья!

● Очищает ткань изнутри волокон, обновляя ее цвет.

● Любой степени загрязненности, любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду)!

● Отправляясь в поездку, на дачу или в деревню - возьмите машинку с собой!



Еще совершеннее, качественнее, надежнее!

ЛЕТНЯЯ СКИДКА!

Заказать чудо-машину Вы можете по телефонам: 8(8332) 30-01-71; 31-04-63, или написав заявку по адресу: 610000, г. Киров, а/я 30, отдел 18.

Не имеет мировых аналогов. Одобрена к применению, не оказывает неблагоприятных воздействий. Качество продукции соответствует мировым стандартам.

Цена с оплатой при получении на почте - 1490 руб.

При заказе от 2 шт. - цена 1390 руб. за шт.

СУПЕРАКЦИЯ!

Товар сертифицирован. На правах рекламы.

15 дней по 21 ст. ложке, а далее снова по 14 ст. ложек + 1 прием пищи в течение нескольких месяцев - до излечения.

Важно правильно пережевывать проростки. Ни в коем случае нельзя проглатывать цельные и плохо разжеванные зерна! Съедая 1 ст. ложку проростков, следует делать не меньше 50 энергичных жевательных движений, а для очень больных и желающих достичь суперздоровья - до 200 (первое время рекомендуется считать про себя). Как ни странно, такая «гимнастика» излечивает пародонтоз и другие заболевания зубов и десен, значительно укрепляя их.

ПРИ ЛЮБОМ ЛЕЧЕНИИ ЕСТЬ ОГРАНИЧЕНИЯ

Как и любой другой продукт питания, проростки пшеницы имеют свои ограничения в приеме.

❗ Нельзя есть цельные проростки при язве желудка. В этом случае лучше начать прием про-

росткового молочка (жидкости, которая выделяется при перебивании зерна на мясорубке), настоя или отвара перемолотых проросших зерен.

❗ У людей, пораженных лучевой болезнью, могут появиться отеки - тогда прием зерна лучше прекратить или уменьшить его дозу.

❗ При питании проростками злаков могут возникнуть боли в желудке. Их вызывает воздействие грубой клетчатки на воспаленную оболочку желудка или кишечника при хроническом воспалении этих органов или после операции на них. В этом случае рекомендуется более тщательно пережевывать проростки или пить проростковое молочко.

❗ Одновременное употребление проростков и молочных продуктов ведет к повышенному газообразованию.

В первые дни приема зерна возможны головокружение, слабость, жидкий стул. Бояться этого не надо - неприятные симптомы вскоре пройдут.



МАТЕРЬ БОЖИЯ, ЗАСТУПНИЦА...

Мы знаем: уныние - грех. Страшнее уныния - отчаяние. Но нет человека, не согрешившего этим хотя бы раз в жизни. Когда становится совсем немоготу, сделайте шаг к иконе, наделенной как раз этой силой - укреплять отчаявшихся.

... Уроженец села Бор Калужской губернии, купец Федот Алексеевич Обухов по своим торговым делам временно проживал в городе Болхове Орловской губернии и очень часто ездил по окрестным селам и деревням. Зимой 1808 г. он отправился на ярмарку в село Голдаево, которое находилось в 41 версте от Болхова. Ночью, на половине пути, его застигла страшная метель и вьюга: он заблудился... Усилия выбраться на дорогу оказались тщетны. Лошадь, выбившись из сил, остановилась на краю непроходимого оврага. Вьюга не утихала, мороз становился лютее. Федот лег в сани и укрылся сеном. Однако это не помогло: он стал чувствовать онемение рук и ног, его стало клонить в сон. Поняв всю безнадежность своего положения, Обухов вспомнил об иконе Божией Матери «Взыскание погибших», находившейся в Болховской Георгиевской церкви, и мысленно обратился с молитвой к Божией Матери: «Матерь Божия! Спаси меня, не дай мне, грешному, умереть без покаяния». При этом он дал обет написать для Борской церкви копию иконы «Взыскание погибших». И Матерь Божия взыскала погибавшего.

Обухов был уже в бессознательном состоянии, когда измученная лошадь, руководимая неведомою силой, привезла его в постоялые дворы, к дому крестьянина Генеральчикова, которого разбудил лай собаки и голос за окном: «Возьмите!» В санях он увидел своего хорошего знакомого Федота Обухова без движения и чувств...

МОЛИТВА К ИКОНЕ БОЖЬЕЙ МАТЕРИ «ВЗЫСКАНИЕ ПОГИБШИХ»

«О Пресвятая и Преблагословенная Дево, Владычице Богородице, Споручнице грешных и Взыскание погибших! Призри милостивым Твоим оком на нас, предстоящих перед святою иконою Твоею и со умилением молящихся Тебе: воздвигни нас из глубины греховных, просвети ум наш, омраченный страстями, и уврачуй язвы душ и телес наших. Не имамы иные помощи, не имамы иные надежды, разве Тебе, Владычице: Ты веси вся немощи и согрешения наша, к Тебе прибегаем и вопием: не остави нас Твоею небесною помощию, не предстани нам присно и Твоим неизреченным милосердием и щедротами спаси и помилуй нас погибающих. Даруй нам исправление греховных жизни нашей и избави нас от скорбей, бед и болезней, от напрасныя смерти, ада и вечныя муки. Ты бо, Царице и Владычице, скорая помощница и заступница всем притекающим к Тебе и крепко прибежище грешников кающихся. Подаждь убо нам, Преплагая и Всенепорочная Дево, христианский конец живота нашего мирен и не постыден и сподоби нас Твоим ходатайствам вселиться в обители небесных, иде же непрестанный глаз празднующих радостию славит Пресвятую Троицу, Отца и Сына, и Святого Духа, ныне и присно, и во веки веков. Аминь».

Немного поболел, Федот приступил к исполнению обета. Он просил жившего в Болхове иконописца Гурова написать образ, но тот не соглашался, считая предложенную ему плату недостаточной. Обухов пошел к другому живописцу, но не прошел и одного переулочка, как его догнал мальчик Гурова и просил немедленно возвратиться: едва только купец вышел от Гурова, как тот ослеп. «Думаю, - говорил Гуров, - что так наказала меня Сама Матерь Божия за то, что я отказался писать икону. Теперь я согласен, лишь бы Царица Небесная простила мое прегрешение и отверзла мне очи». При этих словах он прозрел и с благодарным сердцем принял за работу.

Как только образ был написан и помещен в Борский храм, молва о чудесных обстоятельствах его происхождения распространилась по всей округе. Каждый спешил поклониться чудному образу, и Матерь Божия явилась действительно «взысканием» всех, погибавших духовно или телесно. От святого образа последовал целый поток чудотворений, многие из которых были засвидетельствованы письменно.

«Взыскание погибших» - икона, перед которой особенно глубоко постигается Божья любовь. Последним прибежищем стала она и для дворянина, в доме которого находилась родовая святыня - список с иконы «Взыскание погибших». Дворянин разорился. Вскоре скончалась его жена, оставив трех дочерей-подростков. Нужда брала за горло. И отчаяние... Уйти из жизни, уйти от позора и нищеты! Последним усилием воли, вопреки помраченному рассудку, потащил он себя к фамильной иконе. И - услышал вразумление. И - устыдился мысли о страшном грехе... Что же вы думаете? Потихонеч-

ку все стало налаживаться в дворянском доме: достаток вернулся, а дочери-бесприданницы замуж вышли удачно. Именно этот дворянин передал в храм Рождества Христова в Палашах чудотворную икону.

Позднее храм разорили французы. Икону выбросили в мусорную кучу. Но православные люди собрали святыню по кусочкам - до сих пор заметны на ней следы продольных трещин. Долго, до 1935 года, дивный образ «Взыскание погибших» находился в храме Воскресения Христова. Но потом не французы - свои, русские, храм решили уничтожить. Надо было спасать святыню. Надумали определить ее в храм Пимена Великого. Пришел настоятель, хотел забрать икону, но унести не смог. Отслужили молебен, приехали за иконой на подводе. Положили ее на подводу, а лошадь стоит. Так с места и не тронулась. Тогда решили перенести икону в другой храм - Воскресения Христова на Малой Бронной. Пришел настоятель и легко забрал образ. Но и тот храм попал под снос. Икона отправилась в храм Вознесения Христова, а уж когда и его закрыли - в церковь Воскресения Слободского, где до сих пор и находится.

Сколько людей утешила икона, сколько отчаявшихся повергла на колени в покаянных слезах о грехе!.. Многие прихожане замечают: Богородица на иконе живая. Ее лик меняет выражение: то смотрит Она задумчиво и отрешенно, то светло, то очень строго, а кому-то улыбается...

К чудотворной иконе «Взыскание погибших» обращаются с мольбой об освобождении от пороков, страждущие в болезнях. Невесты молятся, чтобы брак был благодатным, а матери - о погибающих детях.

НАРОДНЫЙ ЛЕЧЕБНИК УБЕРЕГ ОТ ОПЕРАЦИИ

Хочу рассказать читателям газеты, как я вылечила остеомиелит берцовой кости правой ноги. Для тех, кто не знает, поясню: остеомиелит - это воспаление костного мозга. Обычно такую болезнь «лечат» на операционном столе. Мне же удалось избежать вмешательства хирургов.

Рецепт, который меня спас, - старый, из Народного лечебника, изданного в Санкт-Петербурге в начале XX века.

Купил эту книгу мой муж лет 15 назад в Сочи, в крохотном букинистическом магазинчике, куда он зашел в поисках редких изда-

ний об автомобилях. До сих пор мой Сергей не может объяснить, почему он тогда купил эту невзрачную книжечку. Но благодаря ей наша семья давно забыла дорогу в аптеку. Нашелся в лечебнике рецепт и от моей болячки. Делать нужно было вот что.

Измельчить корни аира и девясила. Взять по горсти того и другого (брать в руку так, чтобы сошлись пальцы) и положить в эмалированную кастрюлю. Залить 3,5 л воды и поставить на огонь. Когда закипит, сделать огонь слабым и проварить 10 мин. Затем добавить 1 ст. ложку цветков арники и варить еще 10-20 мин. Укутать на 6 часов, процедить и поставить на холод. Пить 3 раза в день по 200 мл (граненый стакан) за час до еды в течение 7 дней. Затем увеличить дозу. Пить по 250 мл (тонкий стакан) 3 раза в день. При этом должны усиливаться гнойные выделения. Пить до тех пор, пока не выйдет весь гной из пораженного места кости.

Попутно следует делать для больной ноги ванны или компрессы. Для этого нарезать веток вербы (лучше молодых - с той вербы, которая зацветает к вербной неделе), и веток бузины (молодые ростки). Все это измельчить и заполнить кастрюлю на треть объема. Доверху долить водой. Прокипятить 20 мин на малом огне. Настоять до вечера, а затем делать ванны и компрес-



сы. Этот настой хорошо убирает яды, которые выделяются при гниении.

Кустовалова А.Е., г. Ставрополь
ОТ РЕДАКЦИИ. При отсутствии сырья для ванн, указанного в рецепте, воспользуйтесь корой дуба.

КАМНИ ИЗ ПОЧЕК ВЫВОДИМ САМИ

Несколько лет назад обнаружили у меня в почке оксалатно-уратный камень около 1 см в диаметре. Выяснилось это случайно, после того как меня буквально свалил с ног приступ острой боли в боку. Я потеряла сознание. Испуганный муж вызвал «Скорую»; дежурная бригада определила почечную колику и привезла меня прямиком в хирургию. Там врачи за голо-

ву схватились: камень большой, надо оперировать, а я в тот момент была на шестом месяце беременности. Рисковать никто не хотел. Оставили меня в отделении под усиленным наблюдением и неделю через каждые 6 часов вводили обезболивающие. От приступов я совсем обессилела.

Моя семья, обеспокоенная таким развитием событий, времени зря не теряла: Мама, долго мечтавшая о внуке, даже съездила в соседнюю область, где и нашла хорошего травника. От него она привезла мне травяной сбор и рецепт лечения. Сказала, чтобы от укулов я отказалась. Попила я это лекарство только один день, и камень у меня вышел. Вся больница сбежалась посмотреть на это чудо, а затем многие врачи и медсестры потихоньку, тайком друг от друга, подходили ко мне и записывали этот рецепт. Теперь я его дарю и читателям «ЖЗ».

Вот он. Взять корень петрушки, корень одуванчика, корень терна, корень шиповника, цве-

ты дикой моркови, пшеничную солому, крапиву двудомную и цветы календулы. Измельчить все компоненты, взять по 1 ст. ложке каждого, насыпать в эмалированную кастрюлю и залить 8 стаканами воды. Прокипятить



10 мин, настоять до остывания, процедить и пить по 1/2 стакана за 30 мин до еды 3 раза в день.

Яковенко Е. Н., г. Чебоксары
ОТ РЕДАКЦИИ. Лечение проводить под строгим врачебным контролем!

ГНОЙНУЮ АНГИНУ ВЫЛЕЧИЛА ЗА 2 ДНЯ

Здравствуй, сотрудники редакции! Газета у вас отличная, и я решила на нее подписаться. Хочу рассказать о том, как очень быстро вылечила свой недуг.

Время было жаркое, но от холодных напитков я заболела ангиной. Не могла разговаривать и глотать. Поскольку я работала, мне нужно было освобождение. Пошла на прием к лор-врачу. Он поставил диагноз «язвенно-гнойная ангина», выписал кучу рецептов и дал освобождение на 2 дня. О рецептах я забыла, потому что стара-



лась не увлекаться химикатами. У меня всегда дома стоят целебные настойки. Свою болезнь я решила лечить настойкой календулы.

Брала в рот 1 ст. ложку настойки, запрокидывала голову и полоскала горло. Было сильное жжение, но я терпела. Через 2 дня пошла на прием. Врач очень удивился, потому что от ангины не осталось даже следа.

Настойку я готовлю так: 1 стакан цветов календулы заливаю 0,5 л водки, ставлю в теплое место на 2 недели. Готовое средство выливаю в темную посуду.

Эта настойка является еще и противовоспалительным, и желчегонным средством. Эффективно помогает при пародонтозе, сердечно-сосудистых заболеваниях, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при заболеваниях кишечника и при раке сигмовидной кишки (на раннем сроке).

Буду рада, если эта настойка поможет кому-то еще.

357350, Ставропольский край, Предгорный р-н, ст. Ессентукская, ул. Пикетная, 2 - 18,
Дубинина Зинаида Дмитриевна

Рецепты из конверта

ЛЕЧЕНИЕ ЗОЛОЙ ПРИНЕСЕТ ПОКОЙ

Большая проблема для многих - лечение повышенного внутриглазного давления. В народе с этим недугом издавна боролись при помощи золы из древесины старого-престарого дуба.

Дубовую древесину сжечь до образования древесного угля. Чтобы угли не превратились в пепел, брызгать их холодной водой. Уголь промыть в воде, высушить, прокалить на сковороде и измельчить до муки.

Принимать три раза в день за час до еды на кончике ножа, запивая водой.

Можно сделать и щелочную зольную воду. Для этого взять 5 ст. ложек порошка золы, залить 1 л воды и

варить полчаса на слабом огне. Сосадка не сливать! Принимать по 50 г 3 раза в день за час до еды.

Неделю пить, 5 дней перерыв, потом повторить лечение еще раз.

Морозова Е. Н., г. Курск

АДЕНОИДЫ ИСЧЕЗЛИ

Моя дочь из-за аденоидов практически не могла дышать носом. Врачи предлагали операцию, но мы обошлись народными средствами. Лечила я дочку «синим йодом» и чайной заваркой с добавлением сока алоэ (из листьев не моложе 3 лет), сока лимона и меда.

«Синий йод» готовится так: в 0,5 л жидкого крахмального киселя добавить 2 ч. ложки йода. Закапывать в каждую ноздрю по полной пипетке через каждые 30-40 мин в течение недели. На следующей неделе мы лечились другим составом: в 0,5 стакана чайной заварки добавляли по 1 ст. ложке меда, соков алоэ и лимона. Закапывали по 2 раза в день.

После очередного лечения «синим йодом» и заваркой мы сделали 2-недельный перерыв и все повторили снова. Двух курсов нам хватило для полного излечения.

А недавно я узнала, что для лечения аденоидов хорош и свекольный сок с медом (сок должен час отстояться). 2,5 ч. ложки сока смешивают с 1 ч. ложкой меда. Закапывают по 5-6 капель в каждую ноздрю 4-5 раз в день. Это средство облегчает носовое

дыхание и временно прекращает выделение слизи.

Гринько М. Т., г. Грайворон, Белгородской обл.

МОЛИТВА ОБ ИСЦЕЛЕНИИ

Сейчас многие люди страдают от разных болезней. Я тоже очень болела и находилась на инвалидности, пока не побывала в Почаевской лавре. Именно там я записала молитву об исцелении и благодарю Господа Бога за то, что сейчас здорова. Ее нужно читать 40 вечеров подряд двум-трем людям одновременно. Вот текст этой молитвы:

«Боже Великий, всехвальный и непостижимый, создавший человека рукой Твоей, перст всем от земли и образом Твоим почтивший его, явися на рабе Твоем (назвать имя больного). Дай ему (или ей) здоровье, счастье и спасение жизни. Дай ему (или ей) крепость душевную и телесную. Господь Человеколюбец, предстань и

волей Твоего Святого Духа посети раба Твоего (назвать имя). Даруй ему (ей) здоровье, крепость и благомощие Твоею милостию. Есть всякое даяние от Тебя, Господи - милость и всякий дар Твой - совершенен. Ты есть врач душ наших. Кланяемся с благодарностью Святому Отцу, и Сыну Иисусу Христу, и Святому Духу. Ныне, и присно, и во веки веков. Аминь».

Дай вам Бог здоровья и долголетия!

Кузюкова О.И., г. Кисловодск

ВОСПАЛЕНИЕ ПРОЙДЕТ!

Однажды мою 12-летнюю дочь стали сильные боли в низу живота донимать. Причем болело настолько сильно, что пришлось вызывать «скорую», которая и отвезла девочку в больницу. В приемном покое установили, что причина болей - острое воспаление придатков. Заведующая отделением - мудрая женщина - назначила дочке не уколы, а народное лечение: микроклизмы из отвара трав. На пол-литра воды возьмите по 1 ст. ложке ромашки, тысячелистника, календулы и чистотела. Поставьте посуду на огонь и доведите до кипения. Как только вода с травами закипит, снимите отвар с огня. После этого дайте ему настояться минут 40, процедите и охладите до приятной теплоты. На одну микроклизму берите 100 г отвара. Во время процедуры лежите на боку, глубоко дыша.



Белковые капли. Их нужно закапать в больное ухо.

Недавно подвернулся случай испытать этот рецепт - внучка застудила ушко. Закапали мы ей белковое «лекарство» всего 2 раза, и боль прошла.

Афонина Е. С., Воронежская обл., г. Бобров

После введения лекарства не вставайте в течение двух часов. А еще полезно перед процедурой выпить немного этого же отвара. Моей дочке для полного исцеления потребовалась ровно неделя.

Взрослым женщинам можно делать спринцевания и влажные ванночки с тем же отваром.

Емельянова А. С., г. Кострома

СНИЖАЕМ ДАВЛЕНИЕ

Когда у меня поднимается давление, я очень редко пользуюсь таблетками. Обычно на помощь приходят простые натуральные средства. Например, очень быстро снизить давление можно с помощью такой лечебной смеси: перемешать 1 ст. ложку натертого лимона, 1 ст. ложку клюквы, 0,5 ст. ложки перемолотых ягод шиповника (без семян) со стаканом меда. Принимать по 1 ст. ложке утром (натощак) и вечером (перед сном). Это лекарство не просто помогает снизить давление в данный момент, а нормализует состояние на продолжительное время, так как благотворно воздействует на всю сердечно-сосудистую систему. Гипертоникам со стажем я могу посоветовать несколько раз в год проводить лечебные курсы: пить эту смесь каждый день в течение месяца.

Яковлева М. Р., г. Тамбов

БЕЛКОВЫЕ КАПЛИ ОТ БОЛИ В УШАХ

В народе есть много средств от боли в ушах, но совсем недавно я узнала рецепт, о котором не слышала раньше, а ведь интересуюсь народной медициной много лет.

Нужно взять 2 куриных яйца, сварить их вкрутую, только следить, чтобы они не треснули. Остудить

в холодной воде, очистить, аккуратно отделить белок от желтка. А теперь начинается самое интересное: сваренные белки нужно отжать через плотную ткань. Всего получится 2-3 капли прозрачной жидкости - это и есть лечебные бел-

ост
что

этого

сказ
рожи
как н
рез д
брос

стрел
день

Су

ния с
ниях,
мия
шайте
машки
ника
бавьте
ки. 2
те 400
вайте
требля
200 мл
не зак
Это
перене

Ког
ки пол
опера
Два
плым о
ванной
ст. лож
спринц
в 1 л ки
по той
первый
2 месяца
ставил

КАК ПОДОРОЖНИК РАК ПОБЕДИЛ

Ехал я как-то на своей машине из города домой, и меня остановил пожилой мужчина, попросил подвезти. Оказалось, что живем мы с ним в одном поселке.



В дороге он пожаловался:
- Желудок совсем замучил, еду домой помирать.
- Откуда такой пессимизм? - спрашиваю.
- Из больницы еду. Разрезали и тут же зашили, оперировать желудок не стали. А когда потом успокаивать начали, я понял, что дела мои плохи.

Утешал я его тогда, как мог. А года через три встретил этого мужчину еще раз. Узнал его, спросил, как желудок?

- Нормально, - говорит. И рассказал мне, как лечился. Подсказали ему люди, что, помимо лекарств, есть семена подорожника - благо везде их полно. Ел, говорит, этот подорожник, как корова сено. Через месяц почувствовал улучшение, а через два исчезли всякие боли в животе. Однако лечение он не бросил и ежегодно, как только подорожник выбрасывает стрелки с семенами, по привычке съедает по 5-6 стрелок в день, чтобы снова не заболеть.

Родионов П. А., п. Ивня Белгородской обл.

ОЧИСТИТЬ КРОВЬ - ЗДОРОВЬЕ УКРЕПИТЬ

Существует надежный способ очищения сосудов и улучшения состава крови. Он эффективен даже при таких заболеваниях, как лейкоцитоз, анемия и даже лейкоз. Смешайте по 100 г цветков ромашки, зверобоя, бессмертника и березовых почек, добавьте 100 г листа земляники. 2 ст. ложки смеси залейте 400 мл кипятка и настаивайте ночь в термосе. Употребляйте 2 раза в день по 200 мл до еды. Пейте, пока не закончится сбор.



Это надо делать параллельно с основным лечением или после перенесенной болезни.

Шумилова Н. Ю., г. Курск

...И ПОЛИПЫ РАССОСАЛИСЬ

Когда при медосмотре у меня обнаружили на шейке матки полипы и направили на удаление, то, чтобы избежать операции, я начала лечиться народными методами.

Два раза в день, утром и вечером, я спринцевалась теплым отваром дубовой коры и теплым раствором йодированной соли, чередуя их. Один день - на 1 л воды брала 2 ст. ложки дубовой коры, кипятила 20 мин, процеживала и спринцевалась теплым отваром. На второй день разводила в 1 л кипятка 1 ст. ложку соли, остужала и спринцевалась по той же схеме. Кроме этого, на ночь ставила тампоны: первый месяц - с отваром дубовой коры, а затем в течение 2 месяцев - из тыквенного масла. Общий курс лечения составил 3 месяца. Полипы полностью рассосались.

Егорова Е. А., г. Саратов

С 1 по 31 августа 2005 года проводится **ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА**, в течение которой Вы сможете подписаться на газету «Желаем Здоровья» по **Льготной цене** в любом почтовом отделении!

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ ГАЗЕТЫ ЖЕЛАЕМ ЗДОРОВЬЯ

11498 - по каталогу российской прессы «Почта России»
50811 - по местному каталогу для жителей г. Белгорода и Белгородской области

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Подпишитесь на газету «Желаем Здоровья» на 6 месяцев 1-го полугодия 2006 года сами, подпишите своих родственников, сделайте подарок друзьям и вышлите ксерокопии одной или трех подписных квитанций в адрес редакции, и тогда вы сможете участвовать в розыгрыше и **ВЫИГРАТЬ ПРИЗЫ!**

1-й РОЗЫГРЫШ

Будет проводиться среди тех, кто пришлет ксерокопии **трех** квитанций полугодовой подписки на газету «Желаем Здоровья».

10 ДЕНЕЖНЫХ ПРИЗОВ ПО 1000 РУБЛЕЙ

2-й РОЗЫГРЫШ

Во втором розыгрыше примут участие те, кто пришлет ксерокопию **одной** квитанции полугодовой подписки на газету «Желаем Здоровья», а также участники первого розыгрыша.

20 ДЕНЕЖНЫХ ПРИЗОВ ПО 300 РУБЛЕЙ

Ждем Ваших писем до 10 января 2006 года. Итоги конкурса будут опубликованы в газете «Желаем Здоровья» №2 (2006 г.)

НАШ ПОЧТОВЫЙ АДРЕС: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11. Редакция газеты «Желаем Здоровья»

КОНКУРС «ПОДПИШИ И ВЫИГРАЙ!» ДЛЯ ПОЧТАЛЬОНОВ,

РАБОТНИКОВ ПОЧТЫ И НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Вложите в конверт и пришлите в редакцию до 10 января 2006 г. ксерокопии квитанций о подписке на газету «Желаем Здоровья» на 6 месяцев 1-го полугодия 2006 г. как можно большего количества людей, и Вы станете участником конкурса

ПОБЕДИТЕЛЯМИ СТАНУТ ТЕ, КТО ПРИШЛЕТ КСЕРОКОПИИ КВИТАНЦИЙ НАИБОЛЬШЕГО КОЛИЧЕСТВА ПОДПИСЧИКОВ

1 место
3000 руб.

2 место
2000 руб.

3 место
1000 руб.

Также Ваше письмо будет участвовать в 2-х розыгрышах денежных призов среди наших подписчиков. Итоги конкурса будут опубликованы в газете «Желаем Здоровья» №2 за 2006 год. Желаем удачи!

НАШ ПОЧТОВЫЙ АДРЕС: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11. Редакция газеты «Желаем Здоровья»

МОЙ ПУТЬ К СТРОЙНОСТИ

Спасибо вам, дорогая редакция, за полезную газету, которая делает людей не только здоровее, но и добрее. Вот и я решила поделиться с читателями своим опытом.

Многие женщины страдают от избыточного веса. Я тоже была в их числе. Мне удалось значительно похудеть без голодовок и дорогостоящих процедур. Надеюсь, что мои советы помогут другим толстушкам.

Я начала худеть после того, как стала ежедневно принимать отвар из 3 частей коры крушины ломкой, 1 части корней одуванчика и 1 части стальника полевого. 1 ст. ложку сбора заливала стаканом кипятка, кипятила 30 мин, настаивала столько же, затем процеживала и пила по 1 стакану 2-3 раза в день 2 недели, затем делала 2-недельный перерыв. Во время приема отвара питалась часто, маленькими порциями, раз в неделю устраивала разгрузочный день. Постепенно мой вес стал уменьшаться (на 1-2 кг в месяц).

Через полгода начала пить другой отвар: из 5 частей кукурузных рылец, 3 частей коры крушины ломкой, 3 частей корней цикория, 2 частей корней одуванчика, 1 части мяты перечной, 1 части семян петрушки огородной и 1 части семян фенхеля. 2 ст. ложки сбора заливала 1/2 л кипящей воды, кипятила 30 мин, процеживала и принимала по 1/2 стакана 4 раза в день. За год я похудела на 20 кг!

Но всегда нужно помнить о том, что нельзя снимать с себя ответственности за свою фигуру. Самое главное - не переедать и больше двигаться. Не обязательно заниматься спортом и изнурять себя бегом. Просто надо быть подвижнее: ходить пешком, танцевать. Я, например, увлеклась восточными танцами. Худейте, это возможно!

Нестеренко Т.Т., г. Смоленск



ЛУК - ОТ ЖЕНСКИХ НЕДУГ

Года три назад поехала я отдыхать на море, но с погодой не повезло: дожди шли, почти не переставая, и море было так себе. Но ведь я же купаться приехала!

Вот и докупалась...

Дома начались у меня боли внизу живота, выделения из влагалища, нарушилось мочеиспускание. Кинулась я по врачам. После обследования обнаружили вагинальный кольпит на фоне воспаления придатков. Врач прописал кучу антибиотиков, трихопол и вагинальные свечи, но улучшений не было. Неприятные ощущения, боли, выделения замучили меня настолько, что я начала лечиться сама. Вспомнила совет покойной прабабки, которая, родив восьмерых детей и всю жизнь прожив в деревне, слыхом не слыхивала о женских болячках. Она часто говаривала: «Помните, девки: народ недаром лук хвалит. Он любую микробу (да-да, именно так: «микробу») убьет. Его и в нос капать можно, и во все другие места - даже в то, откуда дети берутся».

Вот я и решила полечиться луковыми тампонами. На ночь заворачивала в широкий бинт сырой лук, натертый на терке, и вставляла получившийся тампон во влагалище. Через 2 недели болезнь отступила: выделения прекратились, зуд прошел. Анализы показали, что я здорова.

Сиднеева В. Ф., г. Воронеж

О ЧЕМ ШУМИШЬ, РЕЧНОЙ КАМЫШ?

А шумит он о том, что тоже полезен. Например, при туберкулезе легких. Из камыша готовят отвар: 0,5 стакана измельченных листьев заливают 0,5 стакана кипятка и держат на огне 2 мин. Затем отвар процеживают и выпивают в 3 приема в течение дня, независимо от еды. Каждый день делают свежий отвар. Пьют до улучшения состояния. Этот рецепт в нашей семье известен давно.

А мне метелки камыша помогают при болях в сердце и повышенном давлении. 2-3 камышовые метелки я завариваю в 700 мл кипятка. Камышовая заварка похожа на чай. Пью этот



Камыш



Рогоз

«чай» по 2-3 глотка в течение всего дня. Хочу предупредить: тем, у кого давление понижено, пить этот отвар не следует.

Абрамов Н. Е., г. Ставрополь
ОТ РЕДАКЦИИ. Растение, которое многие по ошибке принимают за камыш, на самом деле называется рогоз.

МЫШЦЫ УСПОКОИЛ НАСТОЙ

В молодости у меня часто дергались мелкие мышцы на крыльях носа, особенно в моменты сильного волнения. Это вроде и болезнью назвать нельзя, так - мелкая неприятность, но мне эта моя особенность доставляла массу неудобств, потому что вызывала вопросы и насмешки у окружающих, особенно у парней. Сами понимаете, какие это мне, девчонке, причиняло страдания. Мучения продолжались до третьего курса института (я технологический заканчивала), а точнее, до работы в

стройотряде на ка-
никулах, уже перед
четвертым курсом.

Трудились мы на
стройке в Курчатове,
что в Курской обла-
сти, а жили в обще-
житии местной фаб-
рики, вместе с ее ра-
ботницами. Как-то
на кухне разговари-

лась я с этими женщинами и пожаловалась на свою болячку. К моему удивлению, мне посочувствовали, а не посмеялись. Одна из работниц - кажется, Ирина Ивановна ее звали, - посоветовала мне средство, благодаря которому я постепенно позабыла об этой неприятности.

Помог мне сбор из всем известных трав: шишек хмеля, корня валерианы и травы зверобоя продырявленного. Их берут в равных количествах, смешивают и готовят настой: 1 ст. ложку смеси заливают 1 стаканом горячей воды и четверть часа нагревают на водяной бане. Я принимала настой в течение месяца: по 3 ст. ложки перед каждой едой и перед сном - всего 4 раза за день. Благодаря этому настою надоевшая «болячка» меня навсегда покинула.

Романенко И.А., г. Курск

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Приглашаем вас к сотрудничеству. Если вы знаете способы и средства лечения каких-либо заболеваний, с которыми сами смогли справиться, обязательно напишите нам, чтобы мы могли опубликовать их на страницах нашей газеты. Советы, рецепты и просто добрые слова поддержки помогут и другим людям. Ваш опыт для кого-то может оказаться бесценным! Адрес для писем: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, редакция газеты «Желаем Здоровья».

Здр
Пише
не мож
теле. П
этой на
Болат
ская
Уже
железы.
скажите
лечения
Мне 4
образная
роджелу
пожалуй
ния.
Прошу
ноз - рак

ТРАВЫ ОТ МИОМЫ

Хочу поделиться с читательницами вашей прекрасной газеты рецептом, который помог мне избавиться от миомы матки размером с восьмидельную беременность. Способ несложный и недорогой; о нем мне рассказала одна знакомая.

Для лечения я сама заготовила и высушила листья крапивы, тысячелистника, кровохлебки, горца перечного и корень пиона уклоняющегося. В первый день менструации 2 ст. ложки листьев крапивы заливала 1,5 стаканами кипятка, настаивала 30-40 минут. Выпивала этот настой в течение дня: по 0,5 стакана 3 раза, за полчаса до еды. Делала так 10 дней. Ждала начала следующего цикла и 10 дней принимала в таких же дозах настой тысячелистника (готовится так же, как и предыдущий). На третий месяц принимала кровохлебку, на четвертый - горец перечный, на пятый - корень пиона. Таким образом, лечение заняло почти полгода. Но терпение мое было вознаграждено: УЗИ показало, что опухоль исчезла.

Потапенко В. Б., г. Барнаул



АЛЛЕРГИЮ ВЫЛЕЧИЛА СОЛОДКА

Когда я была молодой, то сильно страдала от пищевой аллергии. Причем не могла понять, на что именно мой организм реагировал так бурно: и сыпью, и высокой температурой. Пробовала не есть цитрусовые, сладости, копчености, но кожу все равно обсыпало. Дерматолог порекомендовала мне супрастин, но ведь саму аллергию он не лечит, а просто снимает обострение. И тогда я решила попробовать лечение травами - тем более, мамин сестра как-то рассказывала, что сама вылечила дочку - мою двоюродную сестру - от аллергии. К тетке-то я и обратилась за советом. Она рассказала, что им в свое время хорошо помог настой корня солодки, и дала мне его рецепт. Вот он.

Взять 1 ст. ложку корня солодки, залить 1 стаканом холодной воды. Оставить на сутки, затем процедить и пить по 1 ст. ложке 2 раза в день.

На своем опыте я убедилась, что лечение аллергии - дело долгое: я пила настой 3 месяца, пока не поняла, что аллергия перестала меня донимать без всяких диет. Но и после исчезновения всех симптомов заболевания я еще долго устраивала себе



«профилактические курсы»: раз в полгода пила солодку в течение месяца, чтобы закрепить полученный результат.

Ковалева Н. Г., г. Орел

СТЕНОКАРДИЯ НЕ УСТОИТ

Несколько лет назад врачи поставили мне диагноз - стенокардия. Я стала искать подходящие средства лечения. Хочу поделиться с читателями одним из самых лучших, на мой взгляд, способов избавления от этой болезни. Нужно взять 6 ст. ложек плодов боярышника кроваво-красного и 6 ст. ложек пустырника, положить в эмалированную посуду и залить 7 стаканами крутого кипятка. Смесь не кипятить, а хорошо укутать и поставить настаиваться на сутки. Процедить, отжать через марлю набухшие ягоды. Хранить настой в холодильнике. Принимать перед едой, по 1/2 стакана 3 раза в день. Не подслащивать.

Для улучшения вкуса можно смешивать с настоем плодов шиповника, заваренного таким же образом. Кроме всего прочего, это хороший витаминный напиток. Он замечательно действует на весь организм - самочувствие улучшается, что называется, на глазах.

Глуценко Р. Г., г. Ставрополь

Помощь при...

Здравствуйтесь, уважаемая редакция. Пишем вам впервые. У нас проблема: мы не можем избавиться от лишних волос на теле. Пришлите, пожалуйста, рецепт от этой напасти. Заранее благодарны.

Болатчиева М.С., 369100, Карачаево-Черкесская республика, п. Кавказский, ул. Мира, 6

Уже год болею аденомой щитовидной железы. Лечение безрезультатное. Подскажите, пожалуйста, народные способы лечения этого заболевания.

Попов К., г. Курск

Мне 49 лет. Уже 5 лет у меня киста образная, с 3-литровую банку, киста поджелудочной железы. Подскажите, пожалуйста, народные методы лечения.

Колесникова Н.С., Орловская обл.

Прошу помощи для своей мамы. Диагноз - рак поджелудочной железы. Врачи

выписали из больницы без улучшения состояния. Матери 70 лет. Прошу читателей, которые знают эффективные рецепты лечения этого заболевания, отозваться.

Романцова Е. Л., г. Ульяновск

Мне 28 лет. Беспокоят лимфатические узлы, которые от любой простуды увеличиваются и выступают вокруг шеи, под мышками, закладывают горло так, что мне тяжело дышать. Поделитесь народными методами лечения этой болезни.

Соколова Л., г. Ставрополь

Мужу 35 лет, диагноз - лимфома 4 степени. Увеличены печень, селезенка, лимфоузлы. Прошел два курса химиотерапии. Если кто-то вылечился от рака или остановил течение болезни, помогите. Умоляю, откликнитесь! Заранее благодарна.

Воробышева И.,

г. Уфа, респ. Башкортостан

Много лет страдаю бронхиальной астмой, гормонозависимой, с тяжелым течением. Часто лежу в больнице, но эффекта почти никакого. К тому же у меня лекарственная аллергия. Обращаюсь за помощью и советом к людям, которые знают народные методы лечения.

Симонова А. Д., г. Кострома

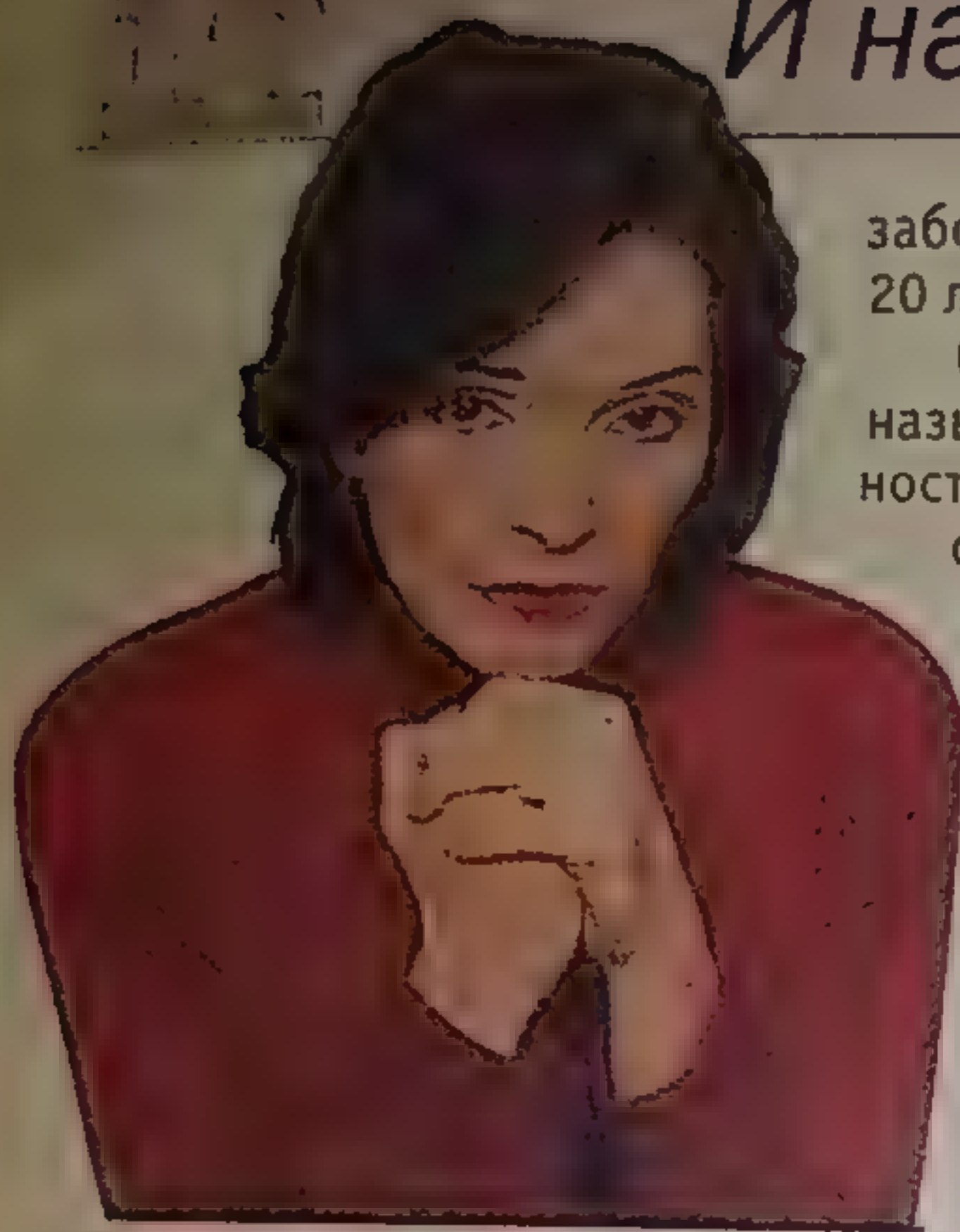
Подскажите, пожалуйста, какие сборы трав и в какой последовательности лучше применять для уменьшения и рассасывания фибромиомы матки.

Матвеева В. А., г. Тамбов

Мне 70 лет. Полгода уже беспокоит зуд по всему телу. На коже нет никаких высыпаний, но она очень сухая. Из-за зуда не могу спать по ночам. Последний диагноз - возрастной дерматит. Надеюсь на действенные рецепты и помощь читателей.

Ульянова А. Р., г. Пермь

И на эту болезнь управа есть



заболевают им в возрасте до 20 лет.

Среди причин этого недуга называют нарушения деятельности нервной и эндокринной систем, обмена веществ (особенно углеводного и жирового), хронические инфекции (гайморит, тонзиллит, холецистит и др.), генетические изменения. Например, выделяют псориаз I, который вызывается передающимися по наследству «поломками» им-

муно-
XIX века было сделано четкое разграничение этих двух заболеваний. И хотя современные исследования показывают, что в основе псориаза лежит не одна, а целый комплекс причин, одно можно сказать точно: псориаз – неинфекционное, а значит, НЕЗАРАЗНОЕ заболевание.

ОСМОТР С ПРИСТРАСТИЕМ

Обостряется болезнь, как правило, зимой. Тогда на коже различных участков тела по-

является так называемый феномен Кебнера, когда псориаз проявляется на месте травм или царапин.

При всех видах псориаза возможно поражение ногтевых пластин – помутнение, утолщение. Может изменяться форма ногтей – они становятся похожими на коготь птицы (орнихогрифоз), или на них появляются точечные вдавления – «феномен наперстка».

Если вас беспокоят похожие симптомы, обязательно обратитесь к дерматологу! Для уточнения диагноза может потребоваться проведение биопсии кожи.

НЕУЖЕЛИ СПАСЕНИЯ НЕТ?

К сожалению, еще не существует средства для полного излечения псориаза, но имеется масса лекарств и способов, позволяющих уменьшить или контролировать болезнь в течение достаточно длительного времени. Про человека, переболевшего псориазом, никогда нельзя сказать, что он полностью излечился. Болячка может переходить в скрытую форму, и даже при отсутствии внешних проявлений организм «хранит память» о ней в виде различных изменений в организме. Именно поэтому необходимо постоянное наблюдение дерматолога и систематическое лечение.

Если врач определяет псориаз на ранней стадии, то, как правило, назначают средства профилактического характера. При значительных проявлениях применяют воздействие сильным холодом (криотерапию), очищение крови (плазмаферез), а также терапию

ультрафиолетом. В последнем случае лечение заключается в кратковременных процедурах, сходных с посещением солярия. Для большей эффективности этот метод нередко сочетают с приемом специальных лекарств растительного происхождения (ПУВА-терапия). Ни в коем случае не

ПСОРИАЗ: ТАЙНА ЕЩЕ НЕ РАСКРЫТА...

Псориаз – довольно загадочная болезнь. Тайна заключается в том, что по сей день неизвестно, откуда она берется. Так что Нобелевская и иные престижные премии еще ждут своих лауреатов...

ЧТО В ИМЕНИ ТЕБЕ МОЕМ?..

Псориаз, или чешуйчатый лишай – это хроническое заболевание кожи, название которого происходит от греческого слова «псора», означающего «зуд». Название болезни говорит само за себя: самым ярким признаком псориаза являются зудящие, шелушащиеся пятна красного цвета, которые возникают на коже головы, колен и локтевых суставов, в нижней части спины и в местах кожных складок.

Это ненормальное для организма состояние, при котором на отдельных участках тела верхний слой кожи отмирает гораздо быстрее, чем в норме. Если обычно цикл деления и созревания клеток кожи происходит за 3-4 недели, то при псориазе этот процесс протекает всего за 4-5 дней.

ОТЧЕГО ЭТО БЫВАЕТ?

По статистике, от псориаза страдает около 4 процентов населения земного шара – от младенцев до глубоких стариков. Но особенно эта болезнь «любит» молодых: 70% больных, страдающих псориазом,

мунной системы. Таким псориазом страдают около 65% больных, причем эта форма заболевания обычно проявляется в молодом возрасте (в 18 - 25 лет). А есть еще псориаз II, которым болеют люди старше 40 лет. Он не связан ни с наследственностью, ни с иммунитетом. Причем, в отличие от псориаза I, который предпочитает кожу, псориаз II чаще поражает ногти и суставы.

Согласно другой теории, причиной псориаза являются исключительно нарушения иммунитета, вызванные различными факторами: это может быть стресс, или инфекционные заболевания, или холодный климат, или неправильное питание. По этой теории, псориаз является системным заболеванием. Это значит, что при значительных нарушениях иммунной системы процесс может распространиться на другие органы человека, например, суставы (псориатический артрит).

В древности псориаз считали одной из форм лепры (проказы), и лишь в конце

являются высыпания в виде так называемых бляшек красноватого цвета, размеры которых варьируют от булавочной головки до обширных площадей размером в ладонь и более. Высыпания обычно сопровождаются шелушением и зудом.

В процессе шелушения поверхностные чешуйки легко слущиваются, остаются более плотные, расположенные в глубине (отсюда и второе название псориаза – чешуйчатый

МОЛОКО КОРОВЬЕ ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

При обострении симптомов болезни народная медицина рекомендует воспользоваться простым и действенным средством. Налить в кастрюлю молоко, довести до кипения и подержать на маленьком огне 3-5 минут. Затем перелить молоко в другую посуду. Белый налет, оставшийся на стенках кастрюли, собрать и смазывать им больные места.

лишай). Иногда в области пораженных участков кожи возникают трещины и нагноения.

Летом под влиянием солнечных лучей симптомы псориаза ослабевают, а у отдельных больных исчезают вовсе, но осенью-зимой все может вернуться на круги своя. Характерным для псориаза

пытаться проводить подобное лечение самостоятельно, без рекомендаций врача! При псориазе малые дозы ультрафиолета являются лечебными, а повышенные — наоборот, только подхлестнут развитие болезни.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ

Если у вас псориаз, то ваша кожа требует более бережного к себе отношения и особого ухода. Неправильный уход может вызвать обострение болезни. Учтите следующее.

- Принимая душ или ванну, используйте мягкую губку. Избегайте применения жесткой мочалки.

- Не используйте твердое мыло, выбирайте pH-нейтральные (pH=5.5) моющие средства для сухой кожи, без сильных запахов.

- Старайтесь поменьше плескаться в ванне или под душем: вода иссушает кожу.

- После водных процедур обязательно нанесите на кожу ухаживающее средство, предпочтительно натуральное.

- Старайтесь защитить вашу кожу от порезов, ссадин и повреждений, поскольку они могут стать причиной появления новых высыпаний.

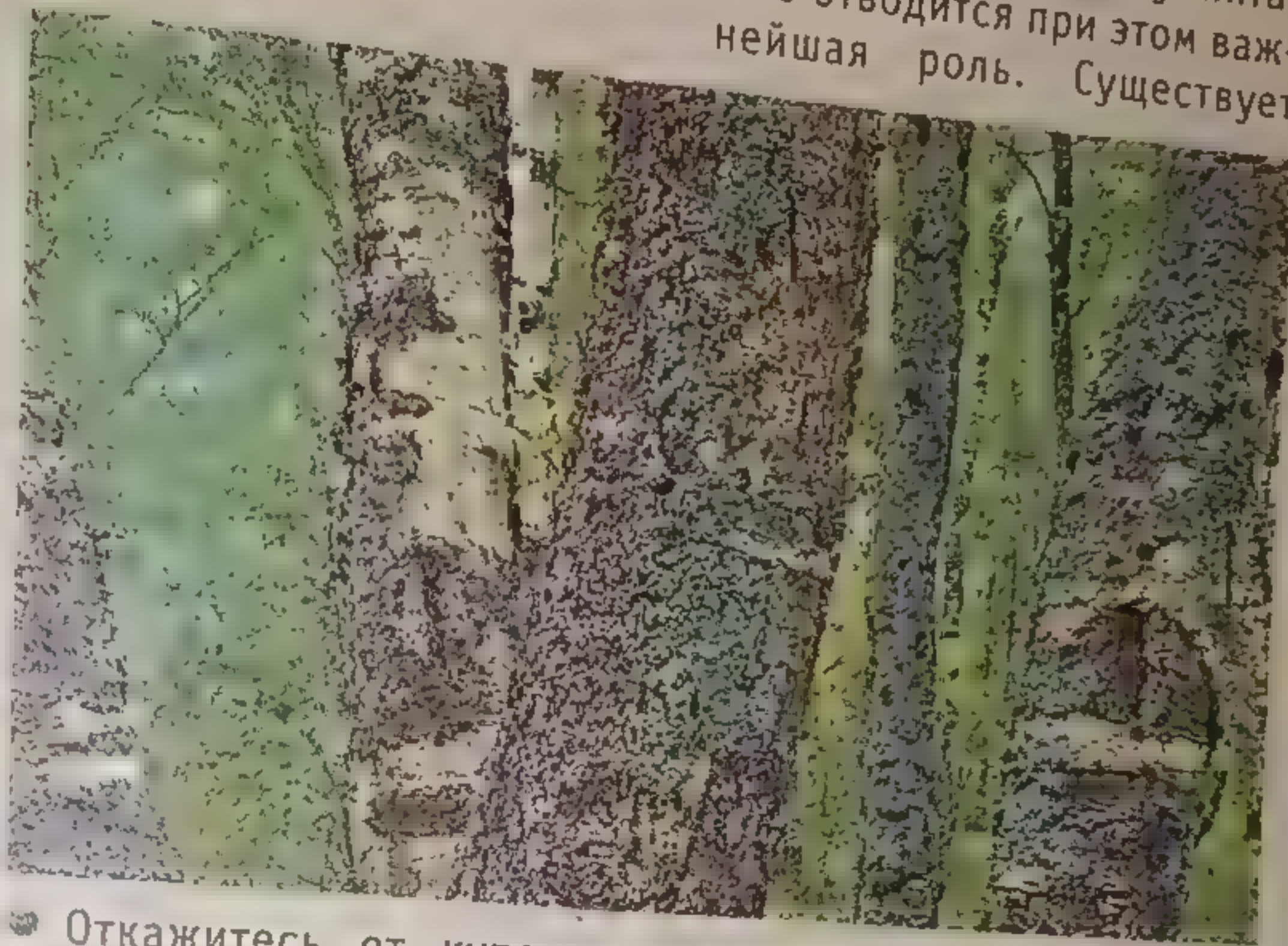
- В зимнее время увлажняйте воздух в помещении — как на работе, так и дома.

- Выбирайте легкую, про-

сторную одежду из натуральных тканей.

- Избегайте стресса. Стресс является одним из главных факторов, способных спровоцировать обострение псориаза.

ной задачей при его лечении является нормализация работы кишечника и устранение вызванной интоксикации. Диете и правильному питанию отводится при этом важнейшая роль. Существует



- Откажитесь от курения. Ряд исследований показывает связь курения и частоту проявления псориаза. Кроме того, установлено, что риск возникновения псориаза зависит от количества выкуриваемых сигарет. Наибольший риск заболеть псориазом имеют лица, выкуривающие 20 и более сигарет в день.

ЕДА — ЭТО ТОЖЕ ЛЕКАРСТВО

Существует теория, связывающая возникновение псориаза с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Исходя из этой теории, основ-

множество свидетельств о пользе той или иной диеты при псориазе. Однако чувствительность к различным продуктам у каждого больного индивидуальна, поэтому здесь мы даем лишь общие рекомендации по питанию.

- Низкокалорийная диета и избавление от лишнего веса способствуют облегчению состояния.

- Низкобелковая диета в ряде случаев смягчает течение болезни. Попробуйте снизить потребление молока и мяса. Заменяйте молоко кисломолочными продуктами, а мясо — белой рыбой.

- Проявления псориаза уменьшатся, если ввести в рацион продукты, богатые полиненасыщенными жирными кислотами: жирную рыбу и растительные масла (особенно оливковое). Можно применять добавки, содержащие такие кислоты, или рыбий жир.

- Увеличьте потребление свежих овощей и фруктов. Но будьте внимательны: некоторые фрукты могут (очень индивидуально) вызывать ухудшение. Особенно следует избегать красных и оранжевых плодов.

- Ограничьте потребление шоколада, а также продуктов, содержащих острые приправы и уксус.

- Отмечено, что алкоголь может спровоцировать обострение псориаза. Особенно это относится к пиву, шампанскому, крепким спиртным напиткам.

- После каждого приема пищи съедайте 1 ч. л. меда или 0,5 ч. л. мелко перемолотой яичной скорлупы. При обострениях, особенно в зимне-весенний период, употребляйте растительные препараты с витаминными свойствами — например, настой листьев крапивы (3 ст. л. сушеных листьев на стакан кипятка) или настой плодов шиповника (1 ст. л. сухих плодов на стакан кипятка).

НЕМНОГО ТЕРПЕНИЯ...

Фитотерапия давно признана лучшим средством в лечении всех форм псориаза. Наш постоянный консультант, фитотерапевт **Меджид Мадатович Сафаров** рекомендует следующую схему лечения.

Возьмите в равных частях корни следующих растений: черного инжира, цикория, лопуха, подорожника большого, окопника лекарственного, девясила высокого. Вымойте корни, обсушите и измельчите (лучше всего в мясорубке). Смесь залейте холодной водой из расчета: на 1 кг сбора — 5 л воды — и кипятите до тех пор, пока не останется 1/2 объема. Процедите в отдельную посуду. Оставшийся жмых отожмите и залейте 3 л воды. Снова вскипятите и упаривайте — теперь до 1/3 объема. Отвар процедите, жмых отожмите и откиньте. Полученный отвар

смешайте с первым и все кипятите на медленном огне до легкого загустения (как жидкий кисель).

Остудите смесь и добавьте в нее 20 таблеток анальгина (истолченных в ступке), 3 флакона спиртовой настойки иод, а, 100 мл 0,5%-го раствора новокаина и нафталиновую эмульсию в таком же количестве, в каком был взят корень одного растения. Все перемешайте, подогревая на медленном огне (но не доводя до кипения!). Настаивайте лекарство в темном месте в течение 20 дней.

Применяйте через день: на ночь смазывайте тонким слоем мази пораженные участки. Если болезнь запущена — начинайте с небольших участков. Возможно возникновение побочных эффектов: тошноты, рвоты, головокружения. В этом случае дозу следует снизить. Курс лечения — 12 процедур (через день). Сделайте пере-

рыв на месяц и начинайте сначала. Всего надо провести 3 курса.

ВАЖНО! Перед началом лечения и во время него 1 раз в неделю делайте очистительную клизму отваром чабреца: заварите 3 ст. л. травы чабреца (тимьяна ползучего) 2-3 л кипятка, дайте полчаса настояться.

➤ Во время лечения целесообразно 2-3 раза в день смачивать больные места собственной утренней мочой. Спустя полчаса после этого можно принять душ.

➤ Не забывайте о диете: обязательно соблюдайте правила питания, изложенные нами в этой статье.

➤ Немного терпения — и болезнь отступит!

С вопросами обращайтесь по адресу: Белгородская обл., Белгородский р-он, с. Никольское, ул. 8 Марта, д. 18, Сафарову Меджиду Мадатовичу.

Возьмите на заметку

Я ТАК ХОЧУ, ЧТОБЫ ОТПУСК НЕ КОНЧАЛСЯ...

Этим летом для большинства наших читателей мечта об отпуске станет (или уже стала) явью. Тем же, кому удача не улыбнется, остается только завидовать более везучим коллегам...

сколько на дорогу, а сколько на разговор по телефону - скажем, с подругой. Подумайте, можно ли было рациональнее использовать это время? Ответ «нет» не принимается, ведь раньше вы все успевали. Теперь составьте план на завтрашний день. При этом помните:

• планируя следующий день, не ставьте перед собой грудно-выполнимые задачи, если чувствуете, что не хотите ими заниматься (разумеется, это на первое время, пока не придете в себя после отдыха);

• чтобы избавиться от ощущения, что вы все время опаздываете, психологи советуют не планировать свой день с точностью до минуты. Надо оставлять в графике «дыры» для «ничегонеделания». По мнению специалистов, после таких перерывов дела пойдут быстрее, и в конце дня вы меньше устанете, хотя и сделаете ничуть не меньше:

- поскольку после перерыва в работе обычно страдает собранность, указывайте промежуток времени, необходимый для выполнения намеченного дела;
- для начала планируйте 75-80% рабочего дня. Не сковывайте себя таким расписанием, который не оставляет времени ни на что, кроме работы.

ЕСЛИ УТРО СТАЛО ПЫТКОЙ...

Если во время «каникул» вы вставали в удобное для вас время, то сейчас не исключено, что вам приходится бороться с собой, чтобы открыть глаза. Еще труднее после этой нелегкой борьбы оставаться в бодром расположении духа. Чтобы с утра не наткнуться на все углы подряд, благополучно добраться до работы и сохранить хорошие отношения с коллегами, рекомендуется принять меры по возвращению себя к жизни еще с вечера.

• Накопленную за день усталость нужно обязательно снять еще до отхода ко сну, иначе она перейдет на следующий день. Примите расслабляющую ванну с морской солью, маслом лаванды или розмарина.

НОВУЮ ПРОБЛЕМУ! ...Если повседневные дела одолели, и вы не находите в себе сил с ними справиться, хорошо помогает такое упражнение. Сядьте за стол и положите перед собой чистый лист бумаги. Теперь попробуйте представить себе ваши проблемы этакой... кучкой мусора на этом самом листе. Затем постарайтесь в своем воображении уменьшить эту кучку до размера одной точки, представляя, что спускаете мусор в воронку (в унитаз). Расслабьтесь и посмотрите в потолок. Разве вы не справитесь с этой ничтожной точкой?!

Отдохните в тишине, положив под ноги валик или подушку.

Вечером напишите на зеркале: «Я тебя люблю» - или что-нибудь в этом роде. Простор для полета фантазии не ограничен, лишь бы надпись несла хорошее настроение. Утром пусть это зеркало первым вас встретит и одарит приливом энергии и желанием свернуть горы.

• После того как вы испытаете радость от утренней встречи с собой, хорошо бы принять контрастный душ. Можно не истязать себя ледяной водой, достаточно чередовать чуть теплую и горячую.

НЕ СПАТЬ!

Часто на работе возникает необходимость повысить тонус, активность и вообще хоть как-то взбодриться. Для этих целей существует специальная энергетическая гимнастика. Разотрите ладони друг о друга, чтобы они стали горячими, и помассируйте ими голову так, как будто вы ее моете. Потрите ладони снова и положите их на глаза. Посидите так несколько минут. Похлопайте себя по телу (прежде чем сделать это, убедитесь, что коллеги, озабоченные вашим душевным состоянием, не вызовут врачей). Сделайте легкий массаж ушей. Помассируйте каждый палец обеих рук от кончика к основанию. Если есть возможность, разотрите стопы ног с внутренней и внешней стороны. Вся процедура займет не более 15 минут, а польза для самочувствия неоценимая.

Чтобы не заснуть на рабочем месте (А что? Иногда очень хочется), полезно время от времени «подкармливать» свой мозг кислородом. В течение дня, по мере необходимости, выполняйте такое дыхательное упражнение. Сделайте очень глубокий вдох через нос, почувствуйте, как напряглась диафрагма. Не торопясь, сосчитайте до 5. Затем медленно выдохните весь воздух через рот.

И напоследок. Помните: никакие стрессы и неприятности вам не страшны, пока вы настроены на успех. Любите себя и будьте уверены - вам все по плечу!

Зато «невезунчикам» не придется страдать, когда благодатный отдых закончится. Чтобы долгожданный отпуск не был омрачен болезненным выходом на работу, нужно соблюдать несколько простых правил.

ЗРИМ В КОРЕНЬ

Когда после отпуска, свеженькие, загорелые и отдохнувшие, вы приступаете к порядком подзабытым служебным обязанностям, у вас нередко возникает ощущение, что все дела и проблемы ждали именно этого момента, чтобы, как ведро холодной воды, обрушиться на вашу бедную голову. Ведь смена ритма жизни, пусть даже кратковременная, - всегда достаточно сложная для организма ситуация, своего рода стресс. Чтобы этот стресс не причинил вреда здоровью, необходимо его постепенно сглаживать, привыкая заново к эмоциональным и физическим нагрузкам. Поэтому в первую неделю после отпуска постарайтесь освободить себя от всех второстепенных дел.

Главное в этой ситуации - внутренний настрой. Нужно убедить себя в том, что вы готовы ко всему и со всем можете справиться. И даже если сегодня что-то не получается, вспомните русскую пословицу: «Утро вечера мудренее», и завтра вы наверняка найдете единственно верное решение.

СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ

Во время отпуска вы вели размеренный образ жизни, никуда не торопились, но, тем не менее, все успевали. С выходом на работу ситуация кардинально изменилась. Теперь вам не хватает времени даже на самые главные дела. Вы все еще живете в режиме свободы, хотя таковой у вас уже нет. Вывод: надо пересмотреть свой распорядок дня. Распишите прошедший день по минутам: сколько вы потратили на утренний туалет,

Если
больше

что р
вусы)

не то
и. С

о с
кожи

Ре

ствен

котор

услов

злова

счаст

ма, -

редко

страх

от все

перож

следс

Главн

являю

олет.

нельзя

По это

ятся уд

Вни

В

Ув

По

наком

могли

«Жела

шим о

тить на

1.

2.

3. В

4. 0

5.

6.

7.

8.

9.

10.

АХ, ЭТА РОДИНКА...

Ключ к здоровью

15

Если новорожденный появляется на свет с родинками, говорят - он будет счастливым. И чем больше этих темных пятнышек на коже, тем больше пророчат счастья.

К сожалению, не все знают, что родинки (по-научному - невусы) подчас таят в себе угрозу не только здоровью, но и жизни. Опасность состоит в том, что они могут вызывать рак кожи.

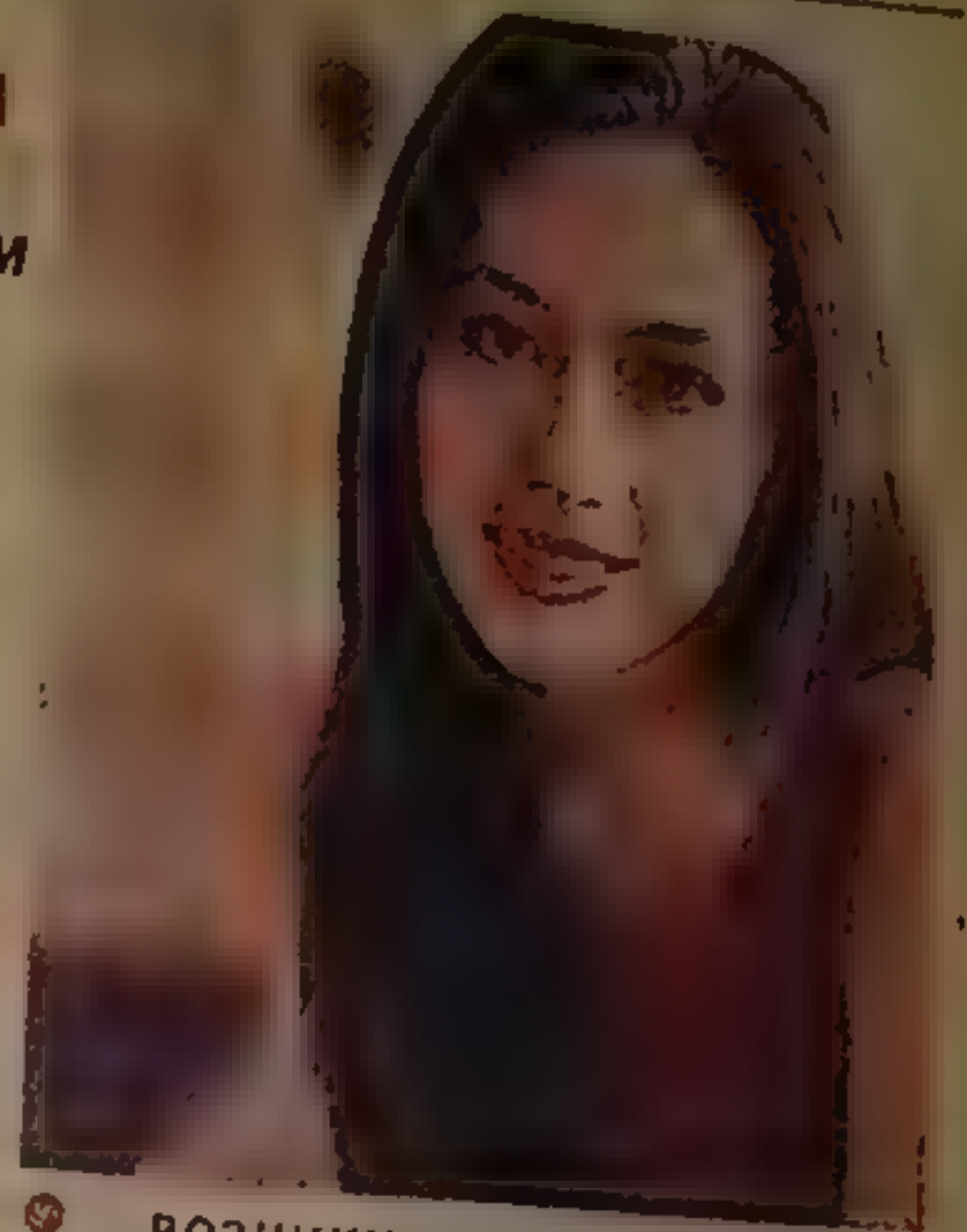
Родинка - это доброкачественное образование кожи, которое, при определенных условиях, может перерасти в злокачественную опухоль. К счастью, рак кожи, или меланома, - заболевание довольно редкое. И все же лучше перестраховаться и оградить себя от всего, что может вызвать перерождение родинки и все последствия, с этим связанные. Главными врагами невусов являются травмы и ультрафиолет. Почти все знают, что нельзя травмировать родинку. По этой причине некоторые боятся удалять кожные образова-

ния. Но если родинка постоянно подвергается трению (одеждой, цепочкой, ремешком часов) или есть вероятность ее задеть - например, при бритье, - то лучше ее все-таки удалить. Можно удалять невусы и в тех случаях, если вам кажется, что они портят вашу внешность. Но перед тем, как это сделать, обязательно проконсультируйтесь с онкодерматологом. Разумеется, и удалять родинку должен специалист. Ни в коем случае нельзя «сводить» родинки и пигментные пятна самостоятельно!

Онкологи настоятельно не рекомендуют злоупотреблять солнечными ваннами: ультрафиолетовые лучи не идут на пользу родинкам. Особенно это касается людей со светлой кожей и тех, у кого много родинок и веснушек. Больше всего сле-

дует опасаться солнечных ожогов и избегать активного солнца в полуденные часы. Длительные и частые сеансы загара в солярии также вредны для кожи. Вообще, старайтесь защитить кожу от любых травмирующих воздействий. Некоторые косметические процедуры, например, пилинг или эпиляцию, надо делать с большой осторожностью. Время от времени разглядывайте свои родинки. Насторожить должны следующие изменения:

- увеличение и/или уплотнение родинки;
- изменение ее цвета: пятнышко потемнело или, наоборот, посветлело;
- неприятные ощущения (зуд, жжение);
- появление воспалений в виде красного ореола, кровоточивости;



● возникновение трещин, изъязвлений в области родинки.

● нарушение или исчезновение кожного рисунка.

При появлении одного или нескольких из этих признаков, не откладывая, обращайтесь к онкодерматологу. Только он может правильно поставить диагноз и назначить соответствующее лечение. Очень важно выявить заболевание как можно раньше. На ранних стадиях меланомы излечима в 100% случаев.

Внимание!!! Заполните анкету и пришлите ее в редакцию до 1 октября 2005 г. Вас ждут 20 денежных призов по 300 рублей!

Уважаемые читатели!

Позвольте ближе с Вами познакомиться. Для того, чтобы мы могли узнать, насколько газета «Желаем здоровья» отвечает Вашим ожиданиям, просим Вас ответить на наши вопросы.

1. ФИО (полностью):

2. Пол:

- ☐ мужской
- ☐ женский.

3. Ваш возраст:

4. Образование:

- ☐ среднее
- ☐ среднее специальное
- ☐ неоконченное высшее
- ☐ высшее.

5. Вы:

- ☐ учитесь
- ☐ работаете
- ☐ временно не работаете
- ☐ на пенсии
- ☐ занимаетесь домашним хозяйством.

6. Вы живете в...

- ☐ городе
- ☐ сельской местности

7. Где Вы приобретаете газету?

- ☐ покупаю в киоске
- ☐ выписываю
- ☐ беру у друзей, соседей почитать
- ☐ покупаю на почте

8. Как давно Вы являетесь читателем «ЖЗ»?

9. Какие еще издания о здоровье Вам нравятся?

10. Состояние своего здоровья Вы оцениваете как:

- ☐ хорошее
- ☐ удовлетворительное
- ☐ плохое
- ☐ очень плохое.

11. Какие темы Вам наиболее интересны? Просим Вас пронумеровать темы в таком порядке: самая интересная рубрика - под номером 1, просто интересная - номер 2 и т.д. Если тема для вас не важна, Вы можете просто ее зачеркнуть:

- ☐ Путь к долголетию
- ☐ Целебное растение и его применение
- ☐ Как бороться с заболеванием с помощью фитотерапии
- ☐ Консультация врача
- ☐ Рецепты, присланные читателями

☐ Примеры исцеления с помощью молитв, сказания о житии святых

☐ Помощи прошу - ответ пишу

☐ Здоровье детей- ☐ Все о заболевании с точки зрения официальной и народной медицины

- ☐ Заговоры
- ☐ Здоровое питание
- ☐ Рецепты женской красоты
- ☐ Темы рубрики "Это интересно"

☐ Вопросы психологии

12. Какие еще темы вас интересуют?

13. Какие материалы в последних номерах газеты (включая этот) Вы считаете наиболее интересными?

14. Какие материалы в последних номерах (включая этот) Вы находите неинтересными?

15. Что бы Вы хотели изменить в газете?

16. Ваш полный почтовый адрес и контактный телефон (если есть):

Ваше письмо по адресу: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, редакция газеты «Желаем Здоровья»! Результаты розыгрыша будут опубликованы в №21.

И между тем, в стародавние времена венценосные особы, единовластно вершившие судьбы Европы, безропотно доверяли свои бесценные тела придворным лекарям. И это притом, что тогда медицина не знала ни компьютерных томографов, ни даже шприцев, а диагноз ставился единственно на основании... цвета мочи! В частности, «история болезни» короля Франции Людовика XIV - не только повод для размышления, но и достойнейший пример для подражания...

ЖИЛ ДА БЫЛ ОДИН КОРОЛЬ...

Имя «короля-солнца» Людовика XIV окружено ореолом заслуженной славы.

ВСЕ МОГУТ КОРОЛИ

В век высоких технологий и расцвета медицины мы все еще боимся врачей, стесняемся обратиться к специалисту с какой-либо деликатной проблемой. Очень часто мы решаемся нанести визит доктору в тот момент, когда терпеть боль уже не вмоготу. И кто же оказывается виноватым, если застарелая, запущенная нашими же стараниями, болячка не сразу поддается лечению? Разумеется, они - все те же любимые врачи!

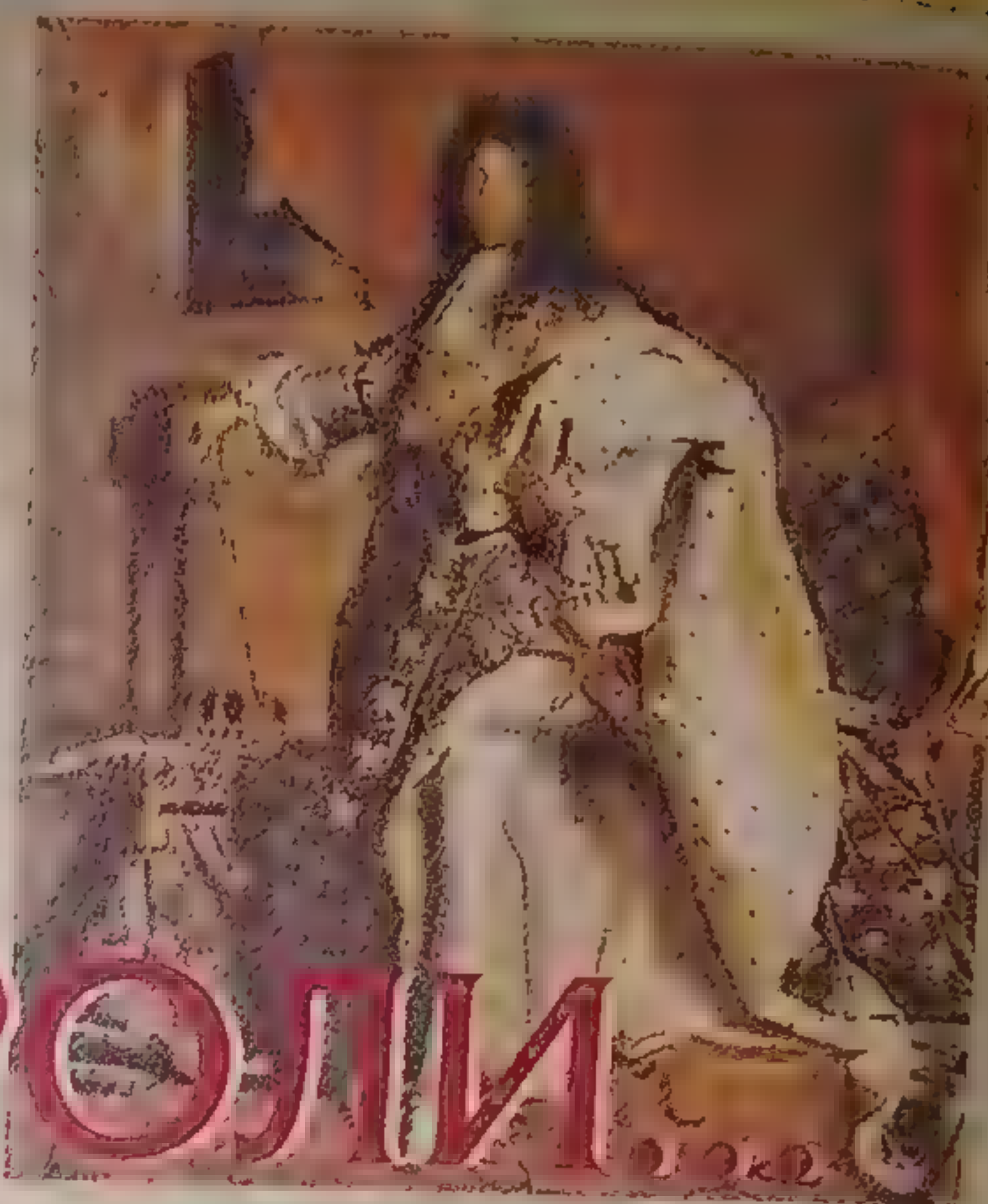
Он - любитель роскоши и великолепия, ценитель искусства и законодатель придворного этикета - правил 72 года.

Самый могущественный монарх XVII века свято чтит традиции своего народа. К примеру, в семнадцатом столетии о болезнях говорили открыто, называя вещи своими именами. И даже недуги самого Людовика не были ни для кого секретом. Подданные короля наперечет знали, какие слабительные средства и клизмы применялись к царственному организму.

Людовик XIV не только не испытывал никакого стыда из-за того, что его недуги предаются гласности, но и был удивительно послушным пациентом. Когда он отдавал себя в руки врачей, то полностью полагался на их опыт и знания. Надо сказать, что в те времена выбор способов врачевания не отличался разнообразием. Для лечения всех болезней использовали... три метода: кровопускание, клизмы и промывания. Придворный драматург Мольер, любимец короля, создал не одну комедию, высмеивавшую тогдашних эскулапов. Людовик же не сердился на медиков даже тогда, когда они подвергали его совершенно бессмысленным процедурам, больше похожим на пытки. Однажды, надеясь облегчить муки короля при сильном пищевом отравлении, горе-лекари неловко пустили ему кровь, вызвав обильное кровотечение, а в другой раз - по ошибке удалили здоровый зуб.

«ГОСУДАРСТВЕННОЕ ДЕЛО - ТЫ УЛАВЛИВАЕШЬ НИТЬ?..»

Смирение правителя Франции в перенесении болей и принятии лекарств поразительно. К середине жизни геморрой, терзавший многострадального монарха, принял острый хронический характер. В XVII веке фистулы в «неудобных местах» стали самой популярной болезнью высшего сословия. Причину заболевания доктора видели в том, что «герцоги, принцы и члены их семей по долгу сидят на пуховиках в каретах, злоупотребляют верховыми прогулками и едят



слишком много жирного мяса с пряными соусами». Кстати, в этом вопросе современные проктологи полностью согласны со своими предшественниками.

Страдая от геморроя и от подагры, Людовик в течение года был ограничен в движениях и не мог долго находиться на людях. В стране началась паника, возникли толки о скорой смерти короля. И тогда Людовик XIV решился на... «большую операцию» по удалению геморроя. Это был эксперимент, и король стал первым, кто «опробовал» его на себе. Измученный болью монарх понимал, что его нездоровье приносит ущерб делам страны и здравый смысл требует решиться на операцию, которая является, в первую очередь, государственным делом.

«ДА ЗДРАВСТВУЕТ КОРОЛЬ!»

«Король-солнце» владел собой безукоризненно. После консилиума и принятия ре-

шения врачи всю ночь находились в чрезвычайном волнении и были поражены, увидев венценосного пациента крепко спящим - он был совершенно спокоен. Когда его разбудили, Людовик спросил, все ли готово, встал на колени и начал молиться. После молитвы он поднялся и сказал громко: «Господи, да будет воля твоя». Лег опять на свою кровать и приказал начинать. Перед операцией Людовик попросил доктора, чтобы тот его ни-сколько не щадил и обращался с ним, как с обычным пациентом. Мужество монарха было поистине безграничным: ведь в семнадцатом веке медицина и знать не знала о наркозе! Хирург удалял свищ, а один из министров крепко сжимал руку короля, который не кричал и только один раз, в момент нестерпимой боли, тихо произнес: «Господи!»

...В день сложнейшей операции официальный церемониал утреннего распорядка во дворце был задержан, но не отменен. Во второй половине дня король председательствовал на Государственном совете!

...Впоследствии хирургический метод борьбы с геморроем быстро распространился не только по Франции, но и по всему миру. А после той операции Людовик XIV правил еще долгих 20 лет.

ВИВАТ, ЕКАТЕРИНА! Кстати, не только Людовик рисковал своей жизнью, открывая новую эру в хирургии. Не меньший подвиг совершила российская императрица Екатерина Великая, когда доверила врачам заразить себя... вирусами оспы. Сделала она это с благими намерениями, чтобы убедить людей делать прививки. Это был единственный способ предотвратить эпидемии оспы, которые в те поры уносили немало жизней. 23 (12) октября 1768 года Екатерина II проявила решимость, которую, по ее собственным словам, «проявлял в Англии каждый уличный мальчишка». Специально выписанный из той же Британии доктор Димсдейл «взял оспу» от больного русского отрока Александра Маркова и привил ее просвещенной монархине. Малец же Александр выжил и стал дворянином с собственным гербом и фамилией Оспенный.

С тех пор Россия влилась в цивилизованное сообщество, и в течение двухсот с лишком лет каждый из нас в детстве получал «оспину» на предплечье, чтобы уберечься от оспин на лице или места на кладбище. С 1980 года противооспенных прививок не делают - ВОЗ объявила, что вируса оспы в природе не существует.

Желаем

ЗДОРОВЬЯ

№ 22 (51) 2005

Выходит 2 раза в месяц

СОВЕТЫ ПО ЛЕЧЕНИЮ И ОЗДОРОВЛЕНИЮ

**СУПЕРПРИЗЫ ДЛЯ ПОЧТАЛЬОНОВ,
РАБОТНИКОВ ПОЧТЫ И НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ!** **СТР. 10**

**С БРОНХИТОМ
ШУТКИ ПЛОХИ...**

СТР. 4

ЯЗВА:

ПРИКАЗАНО ВЫЖИТЬ

СТР. 12

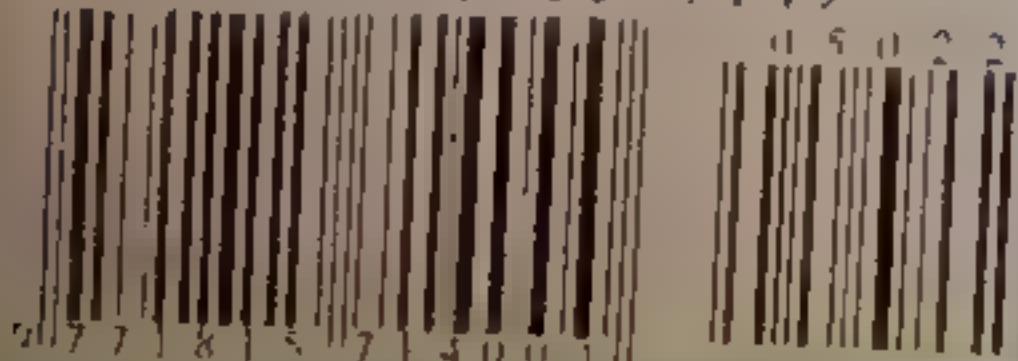
**ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ:
ЛЕЧИМ ГИПЕРТОНИЮ**

СТР. 3

**ТРАВЫ И ЛЕКАРСТВА:
ДРУЗЬЯ ИЛИ ВРАГИ?**

СТР. 6

ISSN 1815-7149



На газету **Желаем ЗДОРОВЬЯ** можно подписаться с любого
месяца во всех почтовых отделениях. Подписные индексы:
11498 (Каталог Российской прессы «Почта России»)
50811 (Местный каталог для жителей г. Белгорода и Белгородской области)

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КЛУБ «ВАЛЕНТИНА»:

ОЧИЩАЕМ ОРГАНИЗМ

Очень часто мы, страдая от различных недугов, даже не подозреваем, что многие из них являются следствием зашлакованности организма. Слабость, отсутствие работоспособности, быстрая утомляемость, сонливость днем и бессонница ночью, головные боли... И это далеко не полный перечень симптомов избытка шлаков. Ведь при сильном загрязнении органы и системы не могут работать в полную силу.

Частенько бывает так: люди лечатся месяцами и даже годами, принимают горсти таблеток, а оздоровительного эффекта - ноль. Однако, грамотно проведя курс очистительных процедур, многие полностью выздоравливают. Некоторые даже говорят, что чувствуют себя так, будто родились заново!

Члены клуба «Валентина» (мы уже писали о нем в «ЖЗ» №21), во главе с его руководителем - **Валентиной Леонидовны КУРАШКИ**, - разработали собственную комплексную программу очищения. Очищение проводится два раза в год: весной и осенью. Благодаря этому члены клуба чувствуют себя прекрасно и практически не болеют. А начинается все с очищения сосудов...

1. Очищение сосудов.

Для этого нужно выпить, в общей сложности, 0,5 л льняного масла (продается в аптеке). Принимать ежедневно по 1 ст. ложке перед сном. Тем, у кого больная печень, пить по 1 ч. ложке. При этом выводятся соли, шлаки, очищается кишечник, сосуды, снижается давление, улучшается память.

2. Очищение крови.

Сразу после очищения сосудов валентиновцы проводят очищение крови. Для этого нужно взять 10 зрелых соевых шишек. Положить их в эмалированную кастрюлю, залить 1 литром чистой воды (родниковой, столовой питьевой или очищенной с помощью фильтра) и оставить на ночь, не убирая в холодильник. Утром поставить на огонь, довести до кипения и кипятить на медленном огне 15 мин, остудить. (Шишки оставить в отваре; хранить при комнатной температуре). Выпивать по 1 ст. ложке перед каждой едой. По окончании первой порции эти же шишки залить литром чистой воды, но кипятить на медленном огне уже 20 мин. Принимать по 2 ст. ложки перед едой, пока не закончится отвар. Затем эти же шишки залить 1 литром воды и томить на огне 25 мин. Пить по 1/3 стакана перед едой, пока отвар не

кончится. И последний раз залить шишки литром воды, кипятить 30 мин, остудить и пить по 1/2 стакана.

Одновременно с очисткой крови можно проводить очищение лимфы. Для этого надо заранее, еще в начале приема льняного масла, приготовить следующий настой.

3. Очищение лимфы.

Взять 1/2 кг хрена, помыть, очистить, перемолоть на мясорубке, залить 3 литрами родниковой (или очищенной) холодной воды и накрыть марлей. Хранить 1 месяц на подоконнике. Процедить, отжать, остатки выбросить. В раствор добавить 1/2 кг меда, размешать и поставить в холодильник. Пить этот настой по 100 мл перед сном до тех пор, пока он не закончится. При этом обеспечивается хороший сон, успокаивается нервная система.

4. Очищение костей и суставов.

После очищения крови и лимфы проводится чистка костей и суставов. На курс лечения понадобится 2 кг неочищенного (коричневого) риса. Сначала в широкой емкости залить рис водой так, чтобы вода была выше уровня риса примерно на 1 см. Все это оставить на 6 суток при комнатной температуре, но каждое утро и каждый вечер обязательно менять воду. По окончании вымачивания рис слить на дуршлаг и хорошо высушить на воздухе, чтобы его можно было хранить. Для сушки рис можно рассыпать на полотенце. Каждое утро в течение 10 минут варить в 2 стаканах воды 2 ст. ложки этого «пористого» риса. Затем промыть и съесть вареный рис натощак без приправ и добавок (можно лишь немного подсластить медом). После этого 4 часа не есть и не пить. Этот процесс избавляет от шлаков и вредных веществ, скопившихся в организме, выводит соли, восстанавли-

ДОКАЗАНО НАУКОЙ

Современные исследования показали, что употребление льняного масла в пищу снижает риск инсульта на 37%. Тем, кто пьет льняное масло, можно не бояться таких страшных болезней, как диабет, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца. В народной медицине его используют от глистов, изжоги, различных язв. По своей биологической ценности оно стоит на первом месте среди пищевых масел. В семени льна содержится витамин F, который не синтезируется в организме. Кроме того, в состав льняного масла входят ценные ненасыщенные кислоты и большое количество витаминов А и Е.

валяет обмен веществ, поднимает иммунитет.

5. Очистка внутренних органов.

После очищения костей и суставов проводится чистка внутренних органов. Для этого используются высушенные корни подсолнечника. Так как они очень твердые, сначала их нужно измельчить секатором. Затем 1 стакан корней высыпать в эмалированную кастрюлю, залить 3 литрами воды и прокипятить 5 минут. Пить этот отвар вместо воды, пока не кончится. Хранить его вместе с корнями в холодильнике. Использованные корни не выбрасывать, а опять залить 3 литрами воды и кипятить 10 минут. Выпить отвар так же. Корни снова не выбрасывать. В третий раз эти же корешки залить 3 литрами воды и кипятить уже 15 минут. Отвар выпить, а корни выбросить. Таким образом, 1 стакан корней используется 3 раза. При необходимости курс лечения можно повторить, но уже с новой порцией корней. Во время лечения моча идет темного, «ржавого» цвета. Как только цвет мочи станет нормальным - очистка закончена.

Уважаемые читатели! Клуб «Валентина» приглашает в свои ряды всех желающих справиться с болезнями, продлить молодость, получить заряд доброй энергии и оптимизма. Занятия проводятся по субботам с 15.00 до 17.00 в Детской библиотеке (г. Белгород, Народный б-р, д. 52 А, тел.: 8 (0722) 32-68-81).

Г ер
И з
ру
стой ге
да» или
ет» на гу
телем в
каждый,
«болячки»

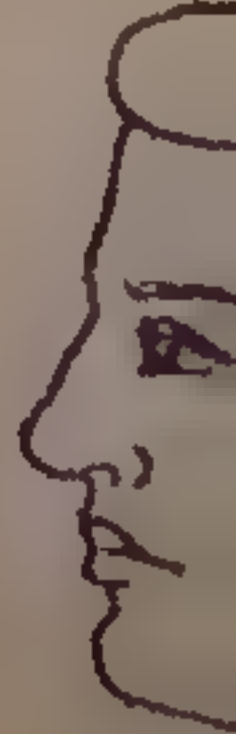
Если
вашего с
руса. Он
времен.
песа мо
мунитет
менстру
содержа
травма, и
ветствен
нужно ук

ЛЕ

Трад
многие с
опыт при
лечении
доступны

Точек
полняйт
ки в теч
нии слег
но замед
по 2-3 по
стижени
эффекта
нее одно

Точк
ловы, на
ницы во
мает на
Рис. 1





РАСПРОЩАЙТЕСЬ С «ПРОСТУДОЙ» НА ГУБАХ

С наступлением холодов у многих на губах появляются водянистые пузырьки, называемые «простудой», «лихорадкой» или герпесом. Из всего множества названий только последнее можно считать правильным с медицинской точки зрения.

Герпес – это вирусное заболевание. Известно несколько видов этого вируса. Чаще всего встречается **простой герпес**. Это и есть та самая «простуда» или «лихорадка», которая «выскакивает» на губах, чуть только похолодало. Носителем вируса простого герпеса является каждый, у кого хоть раз в жизни появлялась «болячка» на губе.

Если вы здоровы, иммунная система вашего организма подавляет действие вируса. Он как бы «спит» в клетке до лучших времен. Спровоцировать проявление герпеса может любой фактор, снижающий иммунитет: переохлаждение, перегревание, менструация, беременность, повышенное содержание алкоголя в крови, психическая травма, инфекционные заболевания. Соответственно, чтобы избежать обострения, нужно укреплять иммунитет.

Чтобы убрать с лица «болячку», которая доставляет неудобства и портит внешность, народная медицина предлагает следующие средства.

● При первых признаках «лихорадки» на губах, намотав на спичку ватку, извлеките из уха немного серы и тщательно вотрите ее в больные места. Делайте так 2-3 раза в день. После 2-3 таких процедур болезнь обычно проходит.

● Для лечения герпесных высыпаний воспользуйтесь ветками малины. Их надо срезать, промыть кипяченой водой, порезать на кусочки длиной 1-2 см и разжевывать во рту до кашицеобразного состояния. Эту кашку нужно приложить к пораженному месту. В малиновых ветках круглогодично содержатся полифенольные вещества, подавляющие вирусы.

● Несколько раз в течение дня смачивайте высыпания на слизистой валокордином или соком каланхоэ.

● Неэстетичные «болячки» пройдут за пару-

тройку дней, если сразу начать смазывать их нерафинированным нежареным подсолнечным маслом. Делать это надо 2-3 раза в течение дня и обязательно – на ночь.

● Возьмите половину листа немелованной белой бумаги, сверните его конусом и поставьте основанием на чистую тарелку. Тарелку опустите в раковину или ванну, обеспечивая таким образом пожарную безопасность процедуры. Затем подожгите конус, поднеся спичку к его вершине. Когда конус сгорит наполовину, его надо опрокинуть с тарелки в раковину. На тарелке вы увидите сконденсировавшуюся живичную смолу (бальзам) золотистого цвета, которую надо быстро снять пальцем и смазать пораженный участок кожи. Этот бальзам сократит сроки лечения и частоту высыпаний пузырьков герпеса в несколько раз. Если процедуру провести в самом начале заболевания, то герпес может вообще не перейти в активную фазу.

ЛЕЧИМ ГИПЕРТонию БЕЗ ЛЕКАРСТВ

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

Традиционная китайская медицина за многие столетия накопила значительный опыт применения точечного массажа при лечении гипертонии. Теперь эти знания доступны и вам.

Точечный массаж при гипертонии выполняйте так. Легко надавливайте на точки в течение 15-20 секунд. При надавливании слегка вращайте пальцами, постепенно замедляя темп. За один сеанс делайте по 2-3 подхода для каждой точки. Для достижения устойчивого положительного эффекта производите процедуру не менее одного раза в неделю.

Точка 1 располагается по центру головы, на 6 пальцев выше передней границы волос. Массаж данной точки снимает напряжение, оказывает успокаи-

вающее действие (рис. 1).

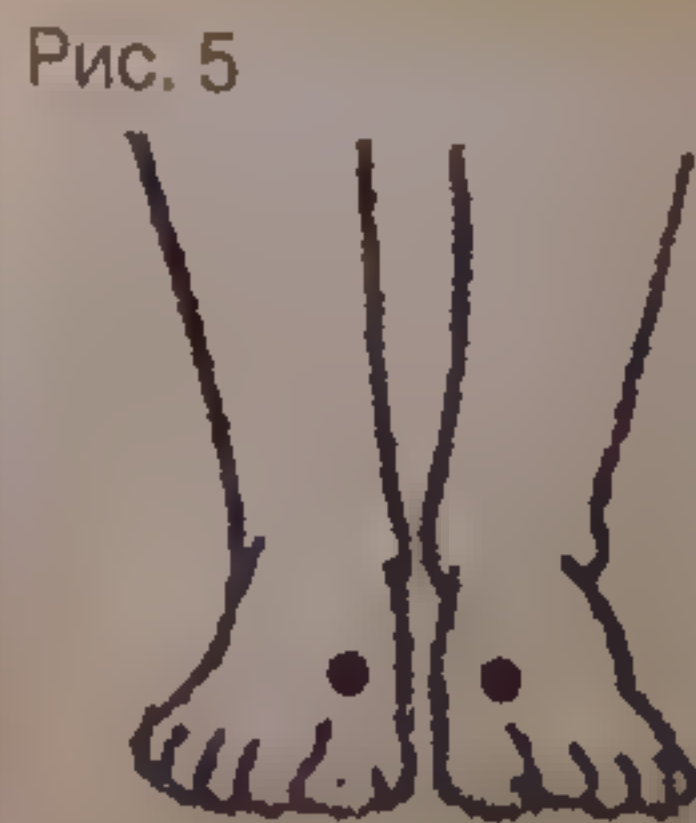
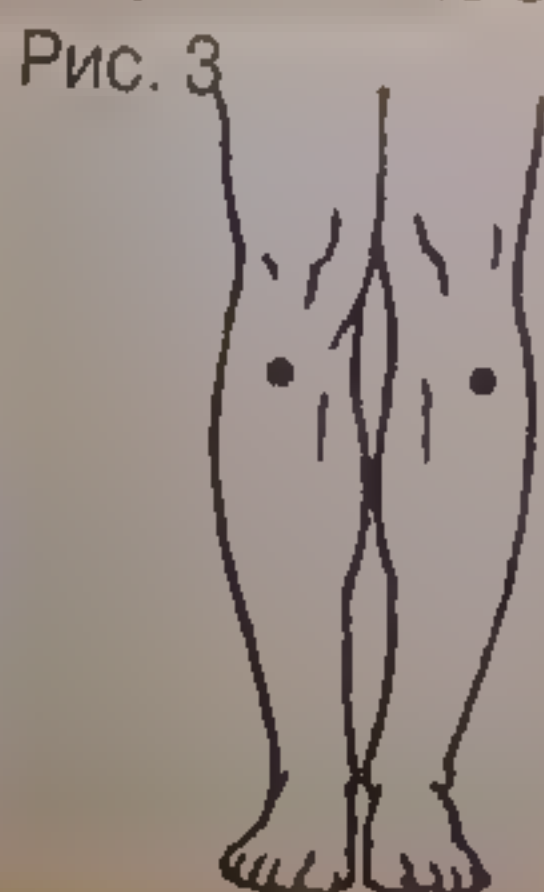
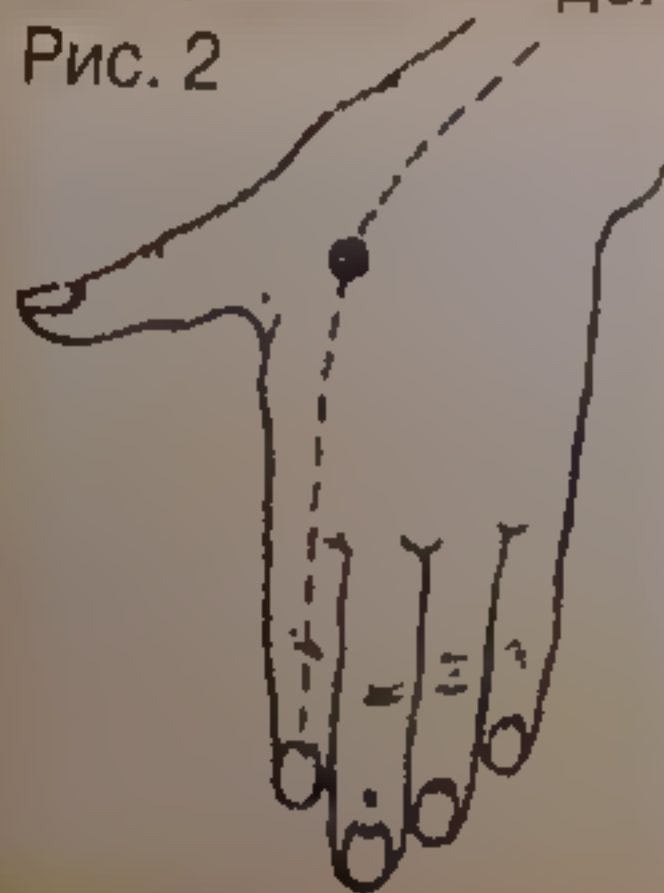
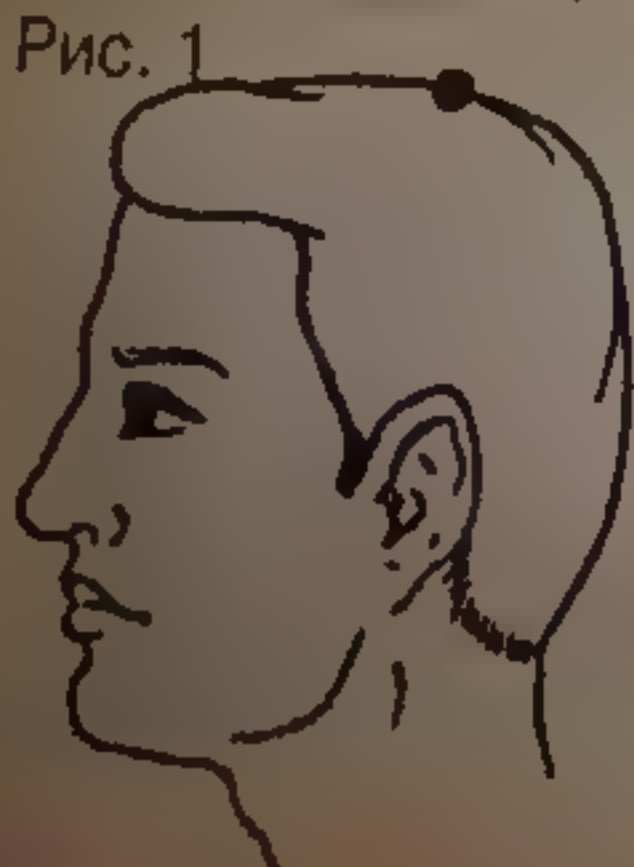
Точка 2. На тыльной стороне кисти находите ямку, где сходятся кости указательного и большого пальцев (место «развилки»). Массаж этой точки оказывает общеукрепляющее влияние на весь организм, помогает при тахикардии и сердечной аритмии (рис. 2).

Точка 3. Положите руку поперек голени таким образом, чтобы указательный палец оказался прямо под коленной чашечкой (пальцы плотно сомкнуты). Нужная нам точка находится ниже мизинца, посередине ноги. Это одна из самых важных точек с широким спектром действия. Она оказывает нормализующее, регулирующее, общеукрепляющее действие на различные органы и систе-

мы организма (рис. 3).

Точка 4. Положите руку на внутреннюю поверхность голени так, чтобы мизинец располагался прямо над выступом лодыжки (пальцы сомкнуты). Нужная точка находится над указательным пальцем, посередине ноги. Массаж этой точки нормализует цифры как систолического, так и диастолического давления (рис. 4).

Точка 5. Сверху, вдоль стопы, мысленно проведите ось между первым (большим) и вторым пальцами. Затем проведите вторую ось поперек стопы, в самом широком ее месте. На пересечении 2-х осей находится искомая точка. Массирование этой точки нормализует сон, а также снимает метеозависимость (рис. 5).



С БРОНХИТОМ ШУТКИ ПЛОХИ...

Многие люди не обращают на бронхит должного внимания: мол, кашель – это «несерьезная болезнь», что тут такого?.. В результате заболевание переходит в хроническую форму, и частенько «герои» оказываются на больничной койке с серьезным поражением легких. А ведь начиналось все с банальной простуды...

ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА

Бронхит – это воспаление слизистой оболочки бронхов, соединяющих дыхательное горло с легкими. При этом ткани вдоль стенок проходов распухают и выделяют большое количество слизи. Чаще всего в возникновении бронхита повинны вирусы, поражающие верхние дыхательные пути. Однако бывает, что бронхит вызывается и бактериями. Кроме того, организм может отреагировать воспалением бронхов на сильный аллерген (например, газ или химическое соединение с резким запахом).

ОТ ОСТРОГО ДО ХРОНИЧЕСКОГО – РУКОЙ ПОДАТЬ

Острый бронхит чаще всего встречается у маленьких детей и пожилых людей. Для него характерен сухой резкий кашель, усиливающийся по ночам, который чаще всего смягчается через несколько дней из-за выделения слизи.

Если кашель или отхаркивание продолжается в течение нескольких месяцев, причем это «действие» повторяется с завидным постоянством после каждой простуды, имеет смысл говорить о **хроническом бронхите**.

В этом случае клетки, которые выстилают стенки бронхов, утолщаются и производят слишком много слизи. От этого оболочка бронхов опухает. Опухли сужают проходы, затрудняя движение воздуха и проникновение его в глубокие отделы легких (альвеолы), в которых происходит газообмен. Положение осложняется еще и тем, что эти же опу-

холи препятствуют и выходу мокроты из дыхательных путей. Куда же в этом случае деваться слизи и вредным микроорганизмам, которые в ней содержатся? Путь один: в легкие.

Нелеченый бронхит чреват серьезными осложнениями: застойной сердечной недостаточностью, острой задержкой дыхания, эмфиземой легких.

Чтобы не допустить опасных осложнений, необходимо своевременно лечить острый бронхит. При этом обязательны постельный режим, обильное теплое питье, горчичники. Врач назначает отхаркивающие и разжижающие слизь средства, а иногда – жаропонижающие и болеутоляющие препараты.

Хорошими помощниками в борьбе с болезнью являются и лекарственные растения.

ВСТРЕТИМ БОЛЕЗНЬ ВО ВСЕОРУЖИИ

При остром сухом бронхите.

● Измельченный лист дягиля залить кипящей водой из расчета 2 ст. ложки на 1 стакан кипятка, кипятить 5 мин и настаивать 2 часа. Процедить, пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения – 1-2 недели.

● 4 ст. ложки измельченного листа подорожника заварить 0,5 л кипятка и настоять 4 часа, процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день. Курс лечения – 2 недели.

● В 0,5 л молока добавить 2 ст. ложки травы мать-и-мачехи (или 2 целых листа), довести до кипения и варить 5-7 мин. Затем положить в отвар све-

АНТИБИОТИКИ БРОНХИТ НЕ ЛЕЧАТ

Английские ученые пришли к однозначному выводу: у больных острым бронхитом применение антибиотиков не ускоряет выздоровление. Медики наблюдали 800 пациентов с кашлем и одним из симптомов бронхита – мокротой, затруднением дыхания, хрипами в легких. Больных разделили на три группы: первая получала антибиотики сразу, вторая – через определенное время, а третья вообще не получала никакого лечения. Выяснилось, что применение антибиотиков не оказало большого влияния на общую длительность заболевания. Делайте выводы...

жий свиной жир на кончике ножа. Хорошо перемешать, остудить и пить перед сном по 3 ст. ложки в течение 5-7 дней.

● Измельченный в порошок корень алтея развести теплой кипяченой водой до консистенции густой сметаны. Полученную смесь принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды в течение 1-2 недель.

● Взять 3 ст. ложки травы мать-и-мачехи, 2,5 ст. ложки травы подорожника большого, 1 ч. ложку измельченного корня солодки голой. Заварить стаканом кипятка 1 ст. ложку этого сбора, настаивать 8 часов, процедить. Выпить за день в 3-4 приема, до еды. Курс лечения – 10 дней.

● 1 ст. ложка алтея лекарственного (корни), 1 ч. ложка солодки голой (корни), 1 ч. ложка аниса обыкновенного (плоды), 1 ч. ложка сосны обыкновен-



ИСЛАНДСКИЙ МОХ – на самом деле никакой не мох, а кустистый лишайник рода цетрария, высотой до 12 см. За ним вовсе не нужно ехать в Исландию. Растет он в сосновых лесах европейской части России, тундре и лесотундре, на песчаных дюнах, горных склонах Кавказа, Алтая, Саян, на Дальнем Востоке. Развивается только вдали от промышленных центров, поэтому его считают индикатором чистоты воздуха.

ной (почки), 1 ч. ложка шалфея лекарственного (лист). Готовить и принимать так же, как предыдущий.

При остром бронхите с густой мокротой.

➤ 1 ст. ложку цветков бузины черной залить 0,5 л крутого кипятка, настаивать, укутав, 40 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 4-5 раз в день за 30 мин до еды в течение 2 недель.

➤ Взять по 1 ст. ложке измельченного листа грецкого ореха и листа мать-и-мачехи, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Весь настой выпить в 1 прием небольшими глотками с добавлением теплого молока. Принимать 2 раза в день: утром и вечером за 30 мин до еды, 10 дней. Это средство разжижает мокроту, снимает воспаление.

➤ 1 ч. ложка коры ивы белой (ветлы), 1 ст. ложка с верхом травы мать-и-мачехи, 2 ч. ложки травы душицы обыкновенной. Взять 2 ст. ложки смеси, заварить 0,5 л кипятка, настаивать 1 час, процедить. Выпить за день в 3-4 приема за 30 минут до еды. Так лечиться 10-14 дней.

➤ 2 ч. ложки цветков бузины черной, 1 ст. ложка травы коровяка скиптровидного, 2 ст. ложки цветков липы сердцевидной, 1,5 ст. ложки травы мать-и-мачехи, 1 ч. ложка корня окопника лекарственного, 1 ч. ложка корня пырея ползучего. Взять 1 ст. ложку смеси, заварить стаканом кипятка, настаивать 8 часов, процедить. Выпить за день в 3-4 приема за 30 минут до еды. Курс лечения - 10 дней.

➤ 2 ст. ложки будры плющевидной (трава), 1,5 ст. ложки репешка обыкновенного (трава), 1,5 ст. ложки копытня европейского (лист). Готовить и принимать так же, как предыдущий настой.

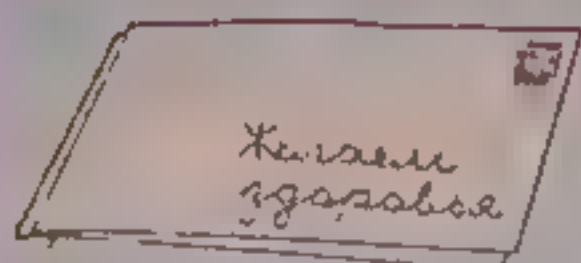
При хроническом бронхите.

● Очень эффективен настой листа настурции. 5 ст. ложек листа заваривают 1 л кипятка, настаивают 10 мин и процеживают. Пьют в течение дня по 0,5 стакана независимо от еды. Курс лечения - 14 дней. Сделать перерыв на неделю, затем лечение продолжить. Провести 3-5 курсов - до излечения.

● Взять 4 ст. ложки травы медуницы, заварить 0,5 л кипятка и настоять 2 часа. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день до еды. Курс лечения - 21 день.

● В эмалированную посуду налить 1 стакан молока и положить 1 ст. ложку (без верха) мелко накрошенного исландского мха. Накрывать кастрюлю и поставить кипятить на медленном огне на 30 мин. Затем процедить и пить в горячем виде перед сном. Курс лечения - от 1 до 3 месяцев. Если нет мха, его можно заменить мальвой.

СОЛЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ



Здравствуйте, уважаемая редакция «Желаем здоровья»!

Хочу вам рассказать, как при помощи народного средства удалось моей маме вылечить начальную стадию рака кожи.

А получилось все так. Маму стал беспокоить небольшой участок кожи на тыльной стороне ладони. Появились зуд, жжение, а затем небольшая припухлость. Сначала мама подумала, что это рожистое воспаление. Пошла в диспансер. Там дерматолог предположил, что у нее экзема, но на всякий случай отправил немного ткани на онкологическое обследование. Анализ показал, что это раковое образование. Маме предложили лечь в онкологию. Там она пробыла ровно 2 дня - больше не выдержала, ушла домой. Ей было невыносимо смотреть на людские страдания. Как я ни уговаривала, она наотрез отказалась туда возвращаться, сказав, что, если ей суждено выздороветь, она и дома выздоровеет, а если нет, то хотя бы будет находиться рядом с родными. Пришлось смириться с ее решением.

Но мы продолжали бороться. Мама ходила в онкологический диспансер, где ей обрабатывали руку, а я срочно стала читать все, что мне попадалось, о раке кожи и его лечении. Перепробовали мы разные методы, но безрезультатно. Пораженный участок был уже размером со старую пятикопеечную монету. К поискам спасительного

средства подключились все наши родственники и друзья.

И вот в один прекрасный день пришел двоюродный брат и принес листок с рецептом. Он сказал, что его коллега вылечила таким образом рак кожи на ноге. Я буквально впились глазами в текст и почему-то, глядя в листок, почувствовала, что это то, что надо. Позже мама сказала мне, что, прочитав рецепт, ощутила то же самое.

Все серьезно обговорив, мы с мамой решили начать лечение и продолжать до победного конца, если станет хоть немного лучше. Сначала мама лечилась около 3 недель, потом пошла в диспансер на обследование. Там отметили некоторое улучшение. После этого, окрыленные надеждой, мы лечились еще 4 месяца. Весь курс занял около пяти месяцев.

Сейчас мама выздоровела, но еще находится под контролем врачей. Главное - самое страшное позади. Переписываю для вас рецепт лечения, спасшего маму, решив ничего не изменять.

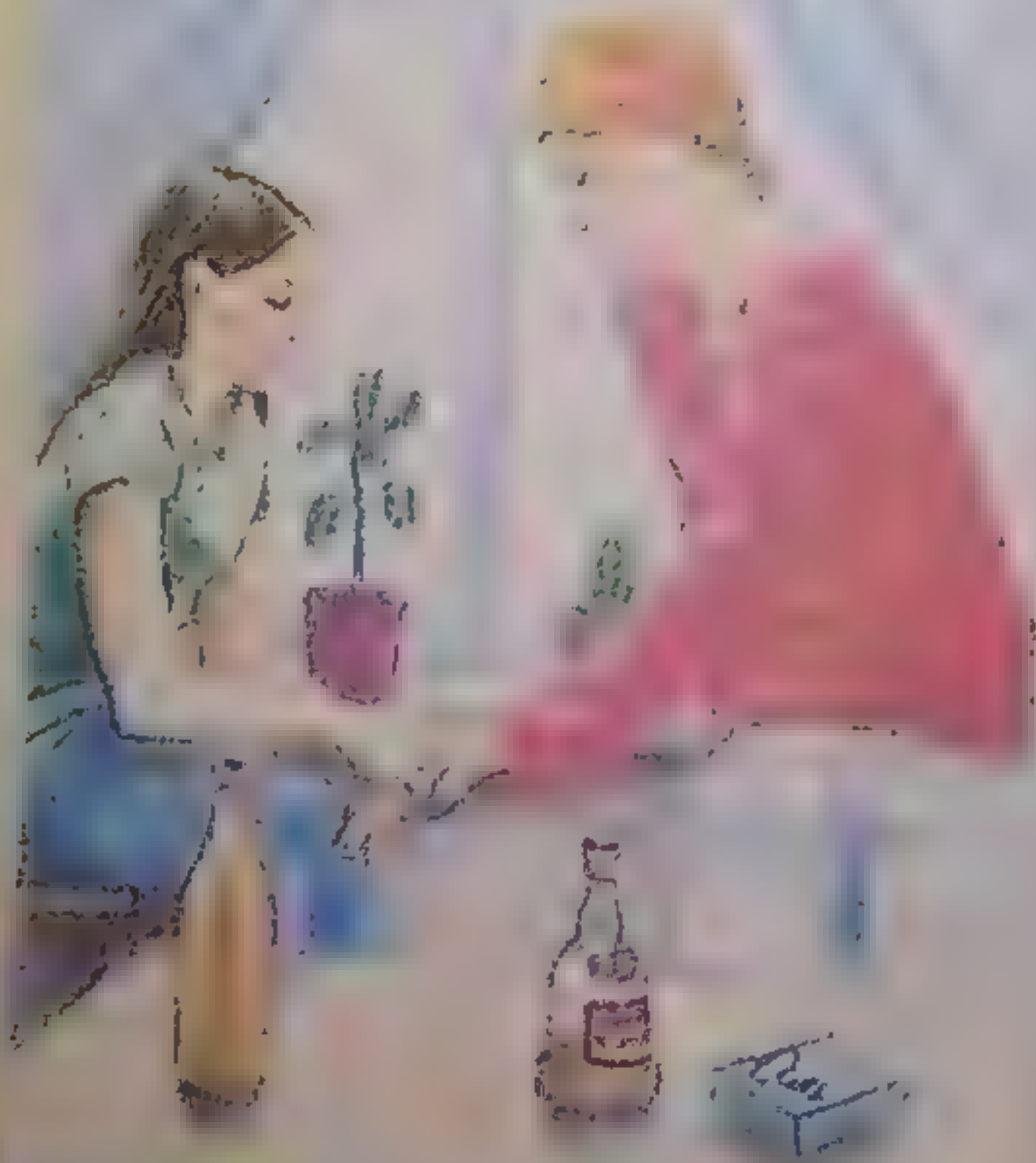
«Измельченную и хорошо просушенную в духовке соль тщательно смешать и разболтать в стеклянной посуде с коньяком в пропорции 1:3. То есть, на пол-литра коньяка взять 160 г соли. Дать отстояться в течение часа, чтобы коньяк вобрал в себя нужное количество соли. Затем процедить смесь через 3 слоя марли и перелить в чистую бутылку из темного стекла.

Этот раствор применяют наружно в виде примочек и компрессов. Примочки делают 2 раза в день. Надо намочить в растворе марлю, сложенную в три слоя, положить на пораженное место, завязать бинтом и дать высохнуть на воздухе. По мере высыхания смачивать снаружи снова и снова - в течение 3 часов. Компресс прикладывают во время дневного сна на полтора - два часа. Для этого марля смачивается настоем, прикладывается на больное место, сверху кладется целлофан и утепляется шерстяной тканью.

Соль хорошо впитывает в себя отрицательную энергетику болезни, поэтому при раке кожи использованную марлю нужно все время менять и отработанную тут же сжигать».

Вот такой рецепт помог моей маме вылечить руку; надеюсь, навсегда.

Королева Н.С., г. Москва



ТРАВЫ И ЛЕКАРСТВА: ДРУЗЬЯ ИЛИ ВРАГИ?

Сегодня уже ни для кого не является секретом, что травы – такое же лекарство, как и привычные таблетки и микстуры. Но многие из нас, принимая пилюлю, тут же запивают ее бальзамом из 24 трав, не задумываясь о том, как эти средства влияют друг на друга. А напрасно...

Возможно, кто-то разочаруется, узнав, что в большинстве фармакологических препаратов основное действующее вещество либо взято из растений, либо в точности копирует растительное сырье. И те, кто делит лекарства на природные и «химию», в некотором смысле, ошибаются. Лечебное воздействие и в том, и в другом случае оказывает химическое вещество. Другое дело, что в растительных препаратах оно содержится в такой форме, которая лучше всего усваивается организмом. К тому же, в лекарственных растениях, как правило, сочетаются сразу несколько полезных свойств.

Тем не менее, и в искусственно полученных препаратах, и в целебных растениях главное – химическое соединение. А как известно, химические соединения могут реагировать друг с другом. Именно поэтому химические вещества медикаментов и трав, принятых одновременно, могут вступить в реакцию прямо в нашем организме! Результат может быть разным: действие лечебных веществ либо усиливается (что не всегда хорошо), либо нейтрализуется, а нередко возникает неожиданный отрицательный эффект.

Как избежать нежелательных последствий при сочетании трав и лекарств?

1. Предупреждайте лечащего врача обо всех травах и биодобавках, которые вы принимаете.

2. Проконсультируйтесь с квалифицированным фитотерапевтом.

3. Начав лечение травами, не отказывайтесь от приема медикаментов (если до этого вы их принимали) без консультации с доктором. Особенно опасна внезапная отмена препаратов для лечения заболеваний сердца.

4. Во многих случаях дозы химических препаратов при использовании лекарственных растений можно умень-

шить. О схеме снижения дозы посоветуйтесь с лечащим врачом.

5. Старайтесь пить лекарства и травы в разное время суток, чтобы избежать нежелательных «встреч».

НЕСКОЛЬКО ПРИМЕРОВ

Например, зверобой – популярное средство от депрессии – неблагоприятно действует на лекарства, разжижающие кровь. Нежелательно сочетать зверобой с препаратами, снижающими кислотность желудка, а также с антибиотиком циклоспорином. Эта трава может влиять на действие средств, применяемых при анестезии. В комбинации с антидепрессантами зверобой может вызвать головную боль, головокружение, спутанность сознания, особенно у пожилых людей. Такое действие связано с тем, что некоторые компоненты зверобоя могут вмешаться в процесс переработки лекарств печенью.

Валериану и другие успокоительные травы не рекомендуется принимать вместе с антигистаминными препаратами первого поколения, например димедролом, тавегилом и супрастином.

Листья сенны, кору крушины, корневища ревеня нежелательно сочетать с препаратами для лечения железодефицитной анемии.

Женьшень, чеснок, имбирь, препараты из гинкго билоба усиливают кровотечение. Их не следует совмещать с препаратами, разжижающими кровь, – такими, как аспирин, курантил, варфарин.

Женьшень и солодку не рекомендуется использовать при употреблении мочегонных препаратов – например, фуросемида.

С бронхорасширяющим препаратом эуфиллином нельзя совмещать средства из **коры ивы и грушанки**. Могут изменить эффект этого лекарства и сред-

ства, содержащие танин: зеленый и черный чай, толокнянка, малина, кора дуба, ромашка.

С препаратом против аритмии – кордароном – не сочетаются **солодка и эхинацея**. Солодку также лучше не использовать совместно с другими популярными антиаритмическими средствами – верапамилом и соталолом.

Большой перечень лекарственных трав нежелательно применять при лечении сердца дигоксидом. Это **женьшень, элеутерококк, наперстянка, горчица, солодка, подорожник, ландыш, пустырник, сенна, зверобой, строфант, морской лук**.

Усилить побочные эффекты аспирина, диклофенака и других обезболивающих может **кора белой ивы**.

С противогрибковыми средствами не сочетается **эхинацея**.

Препараты **черники и женьшеня** с осторожностью должны применять диабетики. Эти средства понижают сахар в крови и совместно с таблетками могут снизить его ниже нормы. С другой стороны, при недостаточной эффективности таблеток женьшень и черника могут стать союзниками в борьбе с сахарным диабетом.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

КУДА СТАВИТЬ ГОРЧИЧНИКИ?

При головной боли и при гипертонии горчичники прикладывают на шею (чуть ниже затылка) и на икры ног.

При приступах стенокардии – на область сердца.

При острых воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей горчичники ставят на грудь и на икры.

При **бронхитах и бронхопневмониях** на верхнюю часть грудины, на одну или обе стороны груди и на спину – между лопатками и под лопатками.

Для снятия боли при **невралгии** горчичники ставят на соответствующую часть кожи.

Всем ли можно ставить горчичники? Нет. Они противопоказаны при гнойничковых заболеваниях кожи, нейродерматите, мокнущей экземе, псориазе в остром периоде. Нельзя их ставить людям, у которых горчица вызывает аллергию. У астматиков острый запах горчицы может вызвать приступ астмы.

Горчичники ставят 1 раз в день на 15-20 мин. Лучше делать это на ночь, чтобы после процедуры не переохладиться. Количество процедур зависит от формы и тяжести заболевания.

ИЗ ЛИЧНОГО ОПЫТА

Я ваша давняя подписчица. Газета мне очень нравится. Мы, пожилые, много черпаем из нее, когда нужно поправить здоровье. Захотелось и мне помочь людям. Предлагаю несколько рецептов, испытанных на себе.

От тахикардии я избавилась, принимая настой цвета боярышника и травы пустырника. Взять по 1 ст. ложке каждой травы и залить стаканом кипятка. Настоять 40 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день в течение месяца.



Боярышник

И еще. Если у вас больны десны, вам больно жевать, не спешите к стоматологу. У меня был случай. Зашатались три зуба. Я взяла мелкую поваренную соль и облепиховое масло в пропорции 1:1, хорошенько перемешала, потом, почистив зубы пастой, тщательно втирала в десны соль с маслом. Если больно, сполосните рот теплой водой. Если десны будут кровоточить – не пугайтесь. Продолжайте втирать соль с маслом в десны 2 раза в день. Постепенно боль уйдет, десны перестанут кровоточить, и зубы укрепятся.

Емельянова Н.Р., г. Курск

ЛЕКАРСТВО ДЛЯ СТАРОГО И МАЛОГО

В 1997 году я находилась в послеродовом отпуске по уходу за ребенком. С детскими пособиями тогда дело обстояло очень плохо. Нужно было идти работать. Няней для моей Маши я взяла соседку-пенсионерку, Агриппину Тихоновну. Поначалу наша бабушка частенько жаловалась то на усталость, то на ногу. Оказалось, что пару лет назад трещина у нее на косточке из-за падения образовалась. Стала я с утра побольше еды готовить, чтобы не только ребенку было что поесть, но и бабушке. Славно мы тогда с ней сработались, почти 5 месяцев она за Машенькой моей ходила – с мая по сентябрь. И главное, это всем на пользу пошло. Тихоновна наша просто помолодела, нога ее зажила, спина перестала болеть. Теперь она подолгу могла гулять с Маняшкой на улице, от чего девочка была в восторге. В сентябре

же я отдала дочку в детсад.

А недавно наша няня зашла проведать нас и стала опять жаловаться на здоровье, мол, ослабла вся и позвоночник болит. Я слушаю да заодно кашу варю.

«Положи и мне, – говорит соседка, – привыкла я уже к твоим кашам, у меня такие вкусные почему-то не получаются».

Я положила в кашу масло и машинально посыпала яичным порошком, как и для Маши.

«А что ты за приправу сыпешь?» – спрашивает она.

«Да это молотая яичная скорлупа, я всегда ее добавляю в пищу. Кальций детям необходим. Да и пожилым...», – и тут я осеклась.

Только тогда меня осенило, почему такая перемена произошла с нашей няней за лето. Видать, вместе с ребенком я заодно подлечила и соседку. Это скорлупа постепенно привела в норму ее косточки, да и весь организм.

Поделилась я с бабулей запасами своего яичного порошка – пусть лечится на здоровье. И вы попробуйте.

Решетникова Н. В., Курская обл.

...И ВАМ ПОМОЖЕТ!

Хочу рассказать читателям газеты, как я справляюсь с болезнями суставов. Для этого я заготовил себе листья черной смородины, в аптеке купил сосновых почек. Пью настои из них и чувствую – здоровье улучшается, ходить могу. Значит, полное выздоровление не за горами. Напишу рецепты.

1 ст. ложку сосновых почек поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипяченой воды, нагревать под крышкой в кипящей воде (на водяной бане) 30 мин, охлаждать при комнатной температуре 10 мин, процедить, отжать, потом долить отвар кипяченой водой, чтобы опять получился один стакан. Принимать по 1 ст. ложке перед едой.



Из листьев смородины (любой) настой делается так. 1 ст. ложку измельченных листьев залить 0,5 л кипятка, укутать, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день между приемами пищи. Настои эти можно пить по очереди. 2 недели – один, 2 недели – другой. Затем сделать перерыв на одну неделю и опять лечение повторить. Попробуйте мои рецепты; вот увидите: и вам поможет!

Решетов Е.А., Воронежская обл.

БЕРЕГИСЬ, АНГИНА!

Выписываю «Желаем здоровья» второй год. Газета недорогая, а столько всегда в ней полезного! Особенно мне нравятся рецепты. Их очень удобно подшивать, и тогда легко можно найти нужный рецепт. Пользуемся вашими советами всей семьей, делимся с соседями и знакомыми. Большое спасибо редакции и всем читателям.

Хочу и я предложить свой, не раз проверенный, рецепт от ангины. Помогает моей семье в этом яснотка белая. Эта замечательная травка растет в наших краях почти везде. Сушу ее летом под крышей сарая, там сухо и не попадают солнечные лучи. Храню в полотняном мешочке в сухом прохладном месте. Теперь о том, как мы лечимся ею.

Нужно взять 2 ст. ложки измельченной травы, залить 500 мл кипятка, настоять час, процедить. Пить по полстакана 4-5 раз в день и полоскать горло теплым настоем несколько раз в день, чем чаще, тем лучше. У моего внука за 2-3 дня все проходит, но нужно применять это средство сразу, как только начинается ангина.

А еще яснотка успокаивает, когда перенервничает, помогает при воспалениях почек, мочевого пузыря, очищает кровь. Когда у дочки была угревая сыпь, я давала ей пить такой же настой, и им же она протирала лицо несколько раз в день. За неделю все прошло. Вот такая она полезная травка – яснотка. Лечитесь на здоровье!

Величко Е. А.,
г. Валуйки Белгородской обл.

Рецепты из конверта

НАСТОЙКА ОТ ПЛЕВРИТА

Лет 10 назад у моей тети был плеврит легких. Ей делали выкачку, чем только ни лечили, но результата не было. Знакомая подсказала ей старинный, очень действенный рецепт. Нужно взять 50 г корней переступня, залить их 0,5 л водки. Дать настояться 10 дней в теплом темном месте, процедить. Тетя принимала эту настойку по 1 ч. ложке 3 раза в день, запивая молоком. А также на ночь растирала ею область легких и тепло укутывалась. Лечилась она так 2 месяца. Стала легко дышать, подниматься с кровати, повеселела. После двухнедельного перерыва продолжила лечение, провела еще один 2-месячный курс. С тех пор тетя здорова, чувствует себя хорошо.

Маячкина И.В., г. Белгород

От редакции. Переступень белый – ядовитое растение! Строго соблюдайте дозировку!

ОТ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС

У меня начали сыпаться волосы после неудачной химической завивки – то ли волосы пережгли, то ли раствор не подошел. Но волосы вылезали пучками, и даже пролысины образовались. Хорошо, что сжалилась надо мной соседка. Она сделала мне лекарственный состав: 0,5 г хинина для инъекций и 1 ст. ложку касторового масла перемешала. Втирала я тщательно эту смесь в кожу головы. Сверху заматывала голову полотенцем, надевала пакет и часок ходила с этим «сооружением» на голове. Делала так всего 3 раза, через день. Через месяц у меня волосы отросли, да еще пушистые стали! Так что поверьте: рецепт действительно уникальный. Втирать средство надо именно в кожу головы; чтобы это лучше получалось, волосы нужно остричь как можно короче.

Кстати, этот рецепт поможет также при выпадении ресниц и бровей.

Илларионова О.К., г. Майкоп, респ. Адыгея

ПРОЧЬ, ТРОФИЧЕСКАЯ ЯЗВА!

Хочу поделиться с вами рецептом быстрого избавления от трофической язвы. Нужно взять в равных частях березовый деготь (аптечный) и сок каланхоэ. Вечером, перед сном, намотать бинт и наложить на язву в виде

компресса. Оставить на ночь. Я проделала так 3 раза, и моя язва затянулась. Она у меня была с горошину размером. Тем, у кого язвы крупные, на излечение потребуется немного больше времени.

Ольховская Р.Н., г. Курск

АХ, КАРТОШКА!..

Как-то заболела у меня левая сторона спины. При наклонах, поворотах чувствовала боль, в спокойном состоянии – ползание «мурашек». Сначала я подумала, что у меня что-то с сердцем. После проверки у врача узнала свой диагноз: миозит – воспаление мышц. Врач предложила

мне простой народный способ – прогревание картошкой. Нужно отварить 3-5 картофелин, немного размять, приложить к больному месту через несколько слоев чистой ткани и плотно прижать. Сверху накрыть шерстяным шарфом. По мере остывания картофеля надо один за другим убирать слои ткани. После того как температура картофеля сравняется с температурой тела (больше не будет согревать), его убрать, а больной участок растереть тройным одеколоном и хорошо утеплить. Прогревание предпочтительно проводить на ночь, а после процедуры, хорошо утеплившись, лечь спать. Прделала я так 3 вечера подряд, и все неприятные симптомы исчезли. Этому способу я научила многих знакомых, у которых были такие же проблемы. И все остались довольны.

Бибикина М.С., г. Чебоксары

ПИВО ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Недавно приятель немало меня удивил, открыв мне неожиданные свойства пива. Я пришел к нему в гости и застал за таким занятием: сидит он за столом, перед ним кастрюля, в которую он вылил бутылочку свежего пива, нагретого до кипения. Капает он туда же 10 капель валерианы и столько же капель элеутерококка, накрывается полотенцем и делает «пивные ингаляции». Оказывается, это хороший способ лечения сильных головных болей. Друг мой не любит пить

таблетки и лечится всегда народными средствами.

Васильев Н.Т., Ульяновская обл.

У КОГО ЧТО БОЛИТ...

Многие люди очень часто страдают от зубной боли (это мое больное с самого детства). Вот самое лучшее, чем можно быстро снять зубную боль: несколько веточек шалфея залить кипятком, настоять, процедить и полоскать рот теплым настоем несколько раз в день (можно еще добавить цветков ромашки).

А этот рецепт больше пригодится тем, у кого маленькие дети, а, в общем, наверно, и всем. Это история из моего детства. Играла с детьми в догонялки. Я так хорошо растянулась (упала), что по земле проехала на ладонях. Сначала не придавала значения ранке посередине ладони. Но на другой день она вся воспалилась и стала болезненной. Показала руку матери. Она сразу отправила нарвать с березы берестинки (которые на стволе отщеплены), уложила их одну на одну, а сверху намазала сметаной, при-

ложила к ранке и завязала. Утром, сняв повязку, я на сухих берестинках обнаружила осколок стекла (сметана вся впиталась), а ранка скоро затянулась.

Ну вот, мои дорогие, немного поделилась с вами рецептами, испытанными на себе; может, еще кому-нибудь они помогут.

Ваша читательница

Разумова Надежда Яковлевна,
356619, Ставропольский край,
Ипатовский р-н, х. Вавилон

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Приглашаем вас к сотрудничеству. Если вы знаете способы и средства лечения каких-либо заболеваний, обязательно напишите нам, чтобы мы могли опубликовать их на страницах нашей газеты. Советы, рецепты и просто добрые слова поддержки помогут и другим людям. Ваш опыт для кого-то может оказаться бесценным!

Адрес для писем: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, редакция газеты «Желаем Здоровья».



ЕСЛИ ОПУХОЛЬ НА ПОЧКЕ

Написать в редакцию собиралась давно, да как-то мешали дела. Сейчас вот с садом-огородом управляюсь и решила написать. У моей соседки по даче обнаружили опухоль на почке. Она рассказывала мне, что лечащий врач посоветовал ей с операцией подождать, а полечиться по такому рецепту. Сок чистотела смешать с водкой или спиртом 1:1, чтобы он смог храниться. Держать в холодильнике. Принимать по 15 капель, разведенных в стакане молока, 3 раза в день за полчаса до еды. Опухоль прошла у соседки через 15 дней.

Еще я знаю рецепт от цирроза печени, которым пользуется мой дядя. Ему сейчас под 70. 10 послед-

них лет пьет он отвар неочищенного овса (1 ст. л. зерен залить 1 л кипятка, довести до кипения и выпаривать до 1/4 объема) в неограниченном количестве, а из рациона исключил мясо и животные жиры. А ведь врачи, обнаружив у дяди Коли цирроз, предрекали ему 3-5 месяцев жизни. Вот что значит народная медицина!

Спасибо редакции за газету, а добрым людям - за рецепты.

Митина А.И., Саратовская обл.

ПОДЕЛЮСЬ СОВЕТАМИ

Здравствуйте, уважаемая редакция! В этом году купила несколько журналов «Желаем здоровья». Прочитала; есть много интересного, нужного и полезного. Решила поделиться рецептами, которыми пользовалась я и мои близкие.

Бессонница

Если она часто посещает вас, то это сигнал о неблагополучии в организме. Мой совет: сходите к врачу. Но бывает, что очень трудно заснуть из-за переживаний или стрессовой ситуации. В таком случае я иду на кухню, отрезаю кусочек черного хлеба и 3-4 колечка репчатого лука, съедаю и ложусь. Еще немного покружусь в постели - и засыпаю.

Боль в горле

Если чувствую, что начинается «царапать» в горле или появляется боль при глотании, сразу беру лимон, ошпариваю его кипятком, срезаю верхушку и отрезаю крупный ломтик, кладу в рот (без сахара) и сосу, как конфетку. Меня лимон выручал не один раз, главное - не упустить начало заболевания.

Если пятки, как наждак

Я сделала вывод, что такие пятки «говорят» о неполадках в почках или печени. А чтобы привести ноги в по-

Овес

рядок, вечером парю их в горячей воде, затем, обсушив полотенцем, смазываю пятки касторовым маслом, прикладываю к ним бумажные салфетки и обвязываю целлофаном. Утром снимаю. Даже после первой процедуры пятки становятся мягкими. Делаю так 3 - 4 раза.

Надеюсь, что мои рецепты помогут и другим людям.

300908, г. Тула, п. Хомяково, ул. Хомяковская, д. 5, кв. 8

Лексюткина Тамара Даниловна

СМЕРТЕЛЬНЫЙ ВРАГ СМЕРТЕЛЬНОГО НЕДУГА

Хочу еще раз напомнить о болиголове, который отлично лечит многие болезни. Сама пила его 2 раза по 240 дней. И результат отличный. Моя знакомая вылечила фиброму матки, подруга - кисту. И больные, прошедшие лечение болиголовом, написали мне об исцелении от очень многих болезней. Настойкой болиголова лечат рак, мастопатию, простатит, аденому, импотенцию, туберкулез, астму; венерические, желудочно-кишечные и сердечно-сосудистые болезни. Помогает болиголов и при циррозе печени, малокровии, упадке сил, пиелонефрите.

Я часто подхватывала простуду, но, как только пролечилась болиголовом, укрепила иммунитет и практически перестала болеть гриппом.

А если вдруг пришла к вам беда под названием «рак» и ничего не помогло, то начните лечиться болиголовом. Слова великих сатириков: «Спа-

сение утопающих - дело рук самих утопающих», - стали актуальным лозунгом. Выход один: помощи себе сам! В организме идет смертельный бой, силы на исходе, надежда угаса-

ет, а рак торжествует. Так позовите к себе болиголов. И он выйдет на арену - смертельный яд против смертельного недуга. И победит! Ведь болиго-



лов при четвертой стадии рака с метастазами излечивает многих онкобольных, от которых отказались врачи. Так что не отчаивайтесь, выход есть даже из безвыходных ситуаций. Итак, взять 30 г сухой травы болиголова и залить 0,5 л водки. Настоять 2 недели в темном месте, часто встряхивая. Принимать по Тищенко («царская» профилактическая доза: от 1 капли до 40), ежедневно увеличивая дозу на каплю. После того как дошли до 40 капель, начинайте по капле снижать прием - до 1 капли. Следует провести несколько циклов - 8 месяцев, без перерыва. Пить 1 раз в день за 1 час до еды. Настойку нужно держать в прохладном месте. Принимать болиголов нужно всегда с водой. До 13 капель - 100 мл воды, от 13 до 26 капель - 150 мл воды, от 26 до 40 капель - 200 мл сырой воды. Так же поступайте при снижении дозы, только в обратном порядке. Лекарство пить в одно и то же время. Выберите удобное для себя время.

Ослабленные люди должны сначала принимать по 1 капле и доводить до 15-18 капель, так же добавляя в день по капле, и обратно: с 15-18 до 1 капельки. Размешивайте с водой и пейте.

Кому что неясно, отвечу, только вкладывайте конверт с обратным адресом. Могу немного поделиться травами.

Будьте здоровы с замечательной газетой «Желаем здоровья». Всего вам доброго! Процветания газете!

С уважением, Грозина Анна Геннадьевна,
393250, Тамбовская обл.,
Рассказовский район, с. Верхнеспасское,
ул. Больничная, 13.

Рецепты из конверта

На газету

Желаем ЗДОРОВЬЯ

можно подписаться с любого месяца во всех почтовых отделениях. Подписные индексы:

11498 - по каталогу российской прессы "Почта России"

50811 - по местному каталогу для жителей г. Белгорода и Белгородской области.

Жители Белгородской области могут подписаться на 1-е полугодие 2006 года до 20-25 декабря 2005 г.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Подпишитесь на газету "Желаем Здоровья" на 6 месяцев 1-го полугодия 2006 года сами, подпишите своих родственников, сделайте подарок друзьям и вышлите ксерокопии одной или трех подписных квитанций в адрес редакции, и тогда вы сможете участвовать в розыгрыше и **ВЫИГРАТЬ ПРИЗЫ!**

1-й РОЗЫГРЫШ

Будет проводиться среди тех, кто пришлет ксерокопии **трех** квитанций полугодовой подписки на газету "Желаем Здоровья".

10 ДЕНЕЖНЫХ ПРИЗОВ ПО 1000 РУБЛЕЙ

2-й РОЗЫГРЫШ

Во втором розыгрыше примут участие те, кто пришлет ксерокопию **одной** квитанции полугодовой подписки на газету "Желаем Здоровья", а также участники первого розыгрыша.

20 ДЕНЕЖНЫХ ПРИЗОВ ПО 300 РУБЛЕЙ

Ждем Ваших писем до 10 января 2006 года. Итоги конкурса будут опубликованы в газете "Желаем Здоровья" №2 (2006 г.)

НАШ ПОЧТОВЫЙ АДРЕС: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11. Редакция газеты "Желаем Здоровья"

КОНКУРС "ПОДПИШИ И ВЫИГРАЙ" ДЛЯ ПОЧТАЛЬОНОВ,

РАБОТНИКОВ ПОЧТЫ И НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Вложите в конверт и пришлите в редакцию до 10 января 2006 г. ксерокопии квитанций о подписке на газету "Желаем Здоровья" на 6 месяцев 1-го полугодия 2006 г. как можно большего количества людей, и Вы станете участником конкурса

ПОБЕДИТЕЛЯМИ СТАНУТ ТЕ, КТО ПРИШЛЕТ КСЕРОКОПИИ КВИТАНЦИЙ НАИБОЛЬШЕГО КОЛИЧЕСТВА ПОДПИСЧИКОВ

1 место
3000 руб.

2 место
2000 руб.

3 место
1000 руб.

Также Ваше письмо будет участвовать в 2-х розыгрышах денежных призов среди наших подписчиков. Итоги конкурса будут опубликованы в газете "Желаем Здоровья" №2 за 2006 год. Желаем удачи!

НАШ ПОЧТОВЫЙ АДРЕС: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11. Редакция газеты "Желаем Здоровья"

УСПОКОИМСЯ?

Моя дочь с детства была беспокойной, со слабой нервной системой. Время от времени я поила ее пустырником и валерианой. Но к лекарствам ведь быстро привыкают. Нужно было чем-нибудь заменить эти средства. Наша бабушка где-то вычитала, что хорошо успокаивает мята перечная. Для приготовления настоя залить в эмалированной кастрюле 0,5 ст. ложки листа мяты перечной 1 стаканом кипяченой воды, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане при частом помешивании 15 мин. Охладить при комнатной температуре в течение 45 мин, процедить, долить кипяченой воды до объема 1 стакана. Пить в теплом виде по 0,3 – 0,5 стакана 2-3 раза в день, за 15 мин до еды. Настой хранить в прохладном месте не более 2 суток.



Я решила поить таким настоем и дочку, и мужа (он у меня такой вспыльчивый). И что вы думаете? Через 2 недели лечения этим приятным лекарством мои близкие стали гораздо спокойнее и уравновешеннее. А мяту мы очень полюбили и даже посадили у себя на даче.

Пименова И.Н., г. Тамбов

ЛЕЧИМ ТРОМБОФЛЕБИТ И ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

Здравствуйте, уважаемая газета «Желаем здоровья»! Пишет вам ваша постоянная читательница – травница Олефиренко Валентина Михайловна.

Хочу помочь советом тем, кто болен тромбозом. Основное средство при этом заболевании – препараты из конского каштана. Настойки его для внутреннего употребления продаются в аптеках. Но так как варикозное расширение вен, их закупорка – это лечение продолжительное, то лучше приготовить настойку в домашних условиях из свежего (можно сухого) цвета или плодов каштана.

Рецепт настойки: 50 г сухих или 150 г свежих измельченных плодов (или цветов) каштана залить 0,5 л водки. Настоять 2 недели в темном месте, взбалтывая ежедневно. Процедить и принимать внутрь настойку по 30-40 капель 3-4 раза в день до еды в течение месяца. Перерыв – 10 дней. Затем курс повторяют.

При варикозном расширении вен нижних конечностей на ночь делают компрессы из молочной сыворотки. Следует смочить льняную ткань сывороткой и обернуть больное место, сверху наложить компрессную бумагу (целлофан не использовать). Нет специальной бумаги – можно заменить ее белым листом бумаги, пропитанным подсолнечным маслом, и обернуть шарфом. Держать ночь, а утром обмыть ноги прохладной водой. Более ощутимый результат достигается, если на венозные узлы накладывать, вместе с сывороткой, перемолотые цветы каштана. Если цветы сухие, то следует запарить их горячей сывороткой, остудить и прикладывать на больные места в теплом виде.

Буду рада, если эти рецепты, накопленные народной медициной, помогут вам. Если есть вопросы – пишите. Постараюсь помочь.

Олефиренко В.М.,
385000, Респ. Адыгея, г. Майкоп, ул. Госпитальная, 196/1.

«ТРОЕРУЧИЦА» ЗА ЗДРАВЬЕ ПОРУЧИТСЯ

Икона Божьей Матери «Троеручица» прославилась еще в тяжелые времена раннего христианства.

В 716 г. на Византийский престол вступил Лев Исаврианин, прозванный «Лютым» и прославившийся зверскими гонениями на христиан, а особенно — иконоборчеством (уничтожением икон). В ту же пору жил и ревностный защитник иконопочитания, первый министр Дамасского императора, будущий великий святой, преподобный Иоанн Дамаскин. Его письма к друзьям в Грецию переписывались и передавались из рук в руки. Это немало способствовало утверждению греков в Православии. Желая гибели Иоанна, коварный Лев Исаврианин приказал подделать его почерк и отправить в Дамаск изменническое письмо. Император, разгневавшись, не стал припоминать прежних заслуг любимого министра и... приказал отсечь руку, написавшую письмо. Приговор привели в исполнение, а отсеченную руку Иоанна повесили на городской площади. Праведник не стал доказывать свою невиновность — он только попросил отдать ему руку, чтобы похоронить ее. Просьба его была исполнена. Иоанн приложил отсеченную руку к суставу и стал горячо молиться Божией Матерью об исцелении, чтобы этой рукой писать творения, прославляющие Царицу Небесную. И чудо случилось: исцеление было даровано! В благодарность святой Иоанн поместил на икону Богоматери серебряное изображение руки и нарек образ «Троеручицей».

...В старинном петербургском храме святых Симеона и Анны особо почитается этот образ Божией Матери. В прежнее время здесь находился список иконы, который, по преданию, приплыл на крыльцо церкви во время наводнения 1777 года. Образ прославился чу-

дотворениями, но после закрытия храма таинственно исчез. Однако и сегодня совершаются чудеса — от новописанной иконы «Троеручица», также отмеченной неземною благодатью. Здесь часто служатся молебны с акафистом об исцелении болящих, а священник помазывает их маслом из лампадки, теплящейся перед образом. И многие получают врачевание недугов. Поразительно, что первое письменное свидетельство о чуде от иконы «Троеручица» из хранящихся в Симеоновской церкви повествует об исцелении, схожем с тем, которое прославило и древний образ! Вот оно:

«Я, Сивцова Ирина Петровна, 30 мая 1993 года получила травму правой руки, была на «скорой помощи» доставлена в больницу с диагнозом «резаная рана правого предплечья». В больнице мне наложили наружный шов, но поскольку у меня были порваны сухожилия и поврежден срединный нерв правой кисти, двигательные функции пальцев отсутствовали. Рука очень болела, мне дали направление в клинику на операцию (сшивание сухожилия и нерва). Я собрала все необходимые справки и 1 июля готовилась лечь на операцию. Накануне, 27 июня, я впервые попала в храм Симеона Богоприимца и Анны Пророчицы, пришла я сюда по просьбе одной монахини, которая попросила для нее заказать молебен. В этот день служили иконе «Троеручице», и я слезно просила Божию Мать помочь мне. Батюшка дал масло и велел мазать больную руку 1 июля, когда я пришла в больницу на операцию, она закрылась на карантин (по кишечному заболеванию) на три недели. Все это время я молилась и мазала руку святым маслом. Постепенно пальцы начали двигаться. Обошлось без операции. Врач очень удивился, сказал, что такое бывает исключительно редко. В настоящий момент я все делаю правой рукой, хотя есть небольшие остаточные последствия травмы. 4 ноября 1993 г.»

Есть и другие свидетельства: «Я, Макаров Игорь Николаевич, хочу сообщить о случае исцеления в храме св. Анны Пророчицы и Симеона Богоприимца, происшедшем со мной летом 1993 года. Тем летом я отдыхал на озере под Всеволожском и оцарапал ногу выше колена, не придав этому никакого значения. Но через несколько дней появилось во-



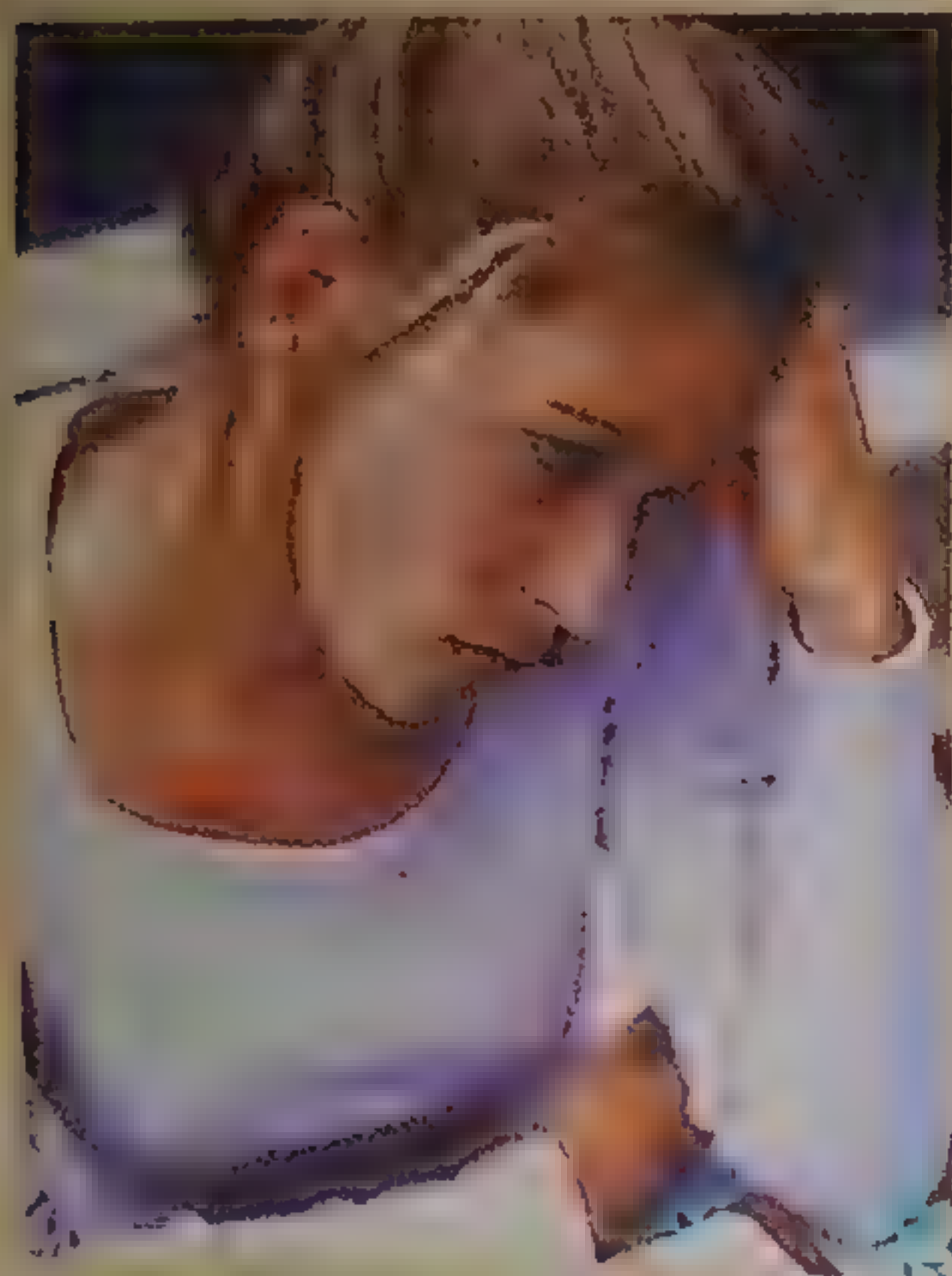
МОЛИТВА ПЕРЕД ИКОНОЙ
«ТРОЕРУЧИЦА»

«О, Пресвятая Госпоже Владычице Богородице, велие чудо святому Иоанну Дамаскину явившая, яко веру истинную и надежду несомненную показавшему! Услыши нас, грешных раб Твоих (имена), пред чудотворною Твоею иконою усердно молящихся и просящих Твоея помощи: не отрини моления сего многих ради прегрешений наших, но яко Мати милосердия и щедрот, избави нас от болезней, скорбей и печалей, прости содеянные нами грехи, исполни радости и веселия всех чтущих святую икону Твою, да радостно воспоем и любовью прославим имя Твое: яко Ты еси от всех родов избранная, благословенная во веки веков. Аминь».

спаление, гной, боль. Лечение в домашних условиях не помогало. Состояние ухудшалось. Это были уже не царапины, а несколько больших гнойных ран, очагов. Я обратился за квалифицированной хирургической помощью в поликлинику, мне несколько раз делали надрезы, обрабатывали рану хирургическим путем, накладывали повязки, но положение не улучшалось. Как-то раз, зайдя в храм, я оказался на молебне перед иконою Божией матери «Троеручицы». Настоятель храма отец Олег горячо просил помощи всем нуждающимся у Пресвятой Богородицы, а под конец пригласил под помазание лампадным маслом от этой иконы. После помазания моей раны через два дня исчез гной, раны стали затягиваться, и я выздоровел».

Иконе Божьей Матери «Троеручица» молятся при увечьях или иной болезни рук, ног, безнадежных болезнях, в несчастии и горе.





ЯЗВА: ПРИКАЗАНО ВЫЖИТЬ!

В народе невесело шутят: «Лучше уж быть язвой, чем ее иметь». И действительно: временами терпеть тупую боль «под ложечкой» или мучительную изжогу, возникающую после каждой еды, просто нет сил. Те, кто страдает язвенной болезнью, часто признаются, что иногда не знают, как хуже: есть или не есть....

Язвенная болезнь – это патологический процесс, в ходе которого в желудке или двенадцатиперстной кишке образуется хроническая язва, которая очень трудно заживает.

ВЫЯСНИМ ПРИЧИНЫ...

Сказать точно, что именно вызывает это весьма распространенное и коварное заболевание, зачастую не могут даже врачи. Они склоняются к мысли, что здесь повинен целый комплекс факторов. Вот основные причины, ведущие к образованию язвы.

● **Нарушение режима питания.** Большие перерывы между приемами пищи, нерегулярное питание, еда всухомятку, злоупотребление острыми блюдами ведут к избыточному выделению соляной кислоты в желудке. В результате желудочный сок длительно задерживается в начальной части двенадцатиперстной кишки. Мало того, из-за спазмов стенок желудка кровеносные сосуды сдавливаются, кровообращение нару-

шается, а это как раз и приводит к омертвлению слизистой и образованию язвы.

● **Нервные и психические напряжения, отрицательные эмоции, особенно длительного характера.** Нервное возбуждение ведет к повышению секреции кислого сока и спазмам в желудке и двенадцатиперстной кишке. В результате стресса выделяется избыточное количество адреналина и норадреналина, а это тоже частенько заканчивается образованием язв, подчас острых и кровоточащих.

● **Курение и употребление алкоголя.** Курение вызывает хроническое отравление никотином, а заглатывание никотина и смол со слюной приводит к раздражению слизистой. Тот же эффект оказывает и употребление спиртного. К тому же, алкоголь оказывает подавляющее действие на пищеварительные ферменты.

● **Питание рафинированной пищей (особенно сахаром).** Резкие колебания уровня сахара в крови со-

провожаются усилением выделения гормонов (инсулина, адреналина, серотонина, гистамина, глюкокортикоидов). В результате включаются все те же механизмы язвобразования: повышение секреции агрессивного желудочного сока, спазмы гладкой мускулатуры желудка и двенадцатиперстной кишки, нарушение кровообращения, кислородное голодание слизистых оболочек.

● **Прием больших доз химиопрепаратов в течение длительного времени (преднизолон, резерпин, аспирин, бутадион и др.).** Эти язвы протекают остро, с тяжелыми осложнениями (например, кровотечениями).

● В настоящее время научно доказана **инфекционная природа** возникновения язвенной болезни и гастродуоденита. Хорошо изучена и виновница – бактерия *геликобактер пилори*. Она прекрасно приспособилась жить в кислой среде, поэтому может безнаказанно размножаться, повреждать слизистую желудка, двенадцатиперстной кишки, вызывать их воспаление и изъязвление.

Причины и механизмы язвенной болезни тесно связаны между собой. Например, вышеупомянутая бактерия чувствует себя уютнее в желудке, слизистая которого уже повреждена по

каким-то другим причинам. Поэтому лечение язвенной болезни должно быть комплексным. Можно принимать дорогостоящие добавки и обследоваться у лучших врачей, но если не устранить все возможные причины – язва каждый раз будет возвращаться.

ЯЗВА ЕСТЬ? НАДО ПРАВИЛЬНО ЕСТЬ!

Как это ни прискорбно, но без соблюдения диеты все усилия по излечению язвенной болезни скорее всего окажутся напрасными.

➤ Не объедайтесь! Ешьте 5-6 раз в день, но понемногу.

➤ Отдавайте предпочтение жидкой или кашеобразной пище, вареной или приготовленной на пару. Избегайте грубых волокнистых продуктов. Например, капусту желательно употреблять в перетертом виде или в виде сока.

➤ Избегайте как слишком горячей, так и очень холодной пищи.

➤ Почаще включайте в рацион растительные масла. Особенно полезны льняное и оливковое.

➤ Не злоупотребляйте цельным коровьим молоком, а вот козье и кислое молоко лучше пить почаще.

➤ Употребляйте как можно больше продуктов, содержащих витамин U (его еще называют «противоязвенным витамином»). Важнейшими

ЛЕКАРСТВА НЕ СПАСУТ

Известный знаток лекарственных трав и фитотерапевт М.А. Носсаль отмечает: «...Для большинства типов язв желудка не нужно лекарств, а если приходится к ним прибегать, они дают только временное облегчение, которому не нужно радоваться. Напротив, для язвенных больных диета для желудка и бережное охранение от душевных переживаний являются тем же, что и спасательный круг для утопающего...».

с источниками являются белокачанная капуста, бананы, свекла, зелень петрушки и сельдерея.

❖ Чрезвычайно полезен для профилактики и лечения язвы цинк. Этот элемент мощно активизирует все процессы заживления. Поэтому на вашем столе должны «прописаться» морепродукты, говяжья печень, крупы (особенно гречневая, овсяная, пшенная), бобовые, твердые сыры, орехи, какао.

❖ Прекрасное профилактическое и лечебное средство при язвенной болезни – морковный сок. Хороши его сочетания со свекольным и огуречным соками.

❖ Избегайте любых продуктов, которые усиливают выделение желудочного сока. Это все виды алкогольных на-

питков, кофе, специи, бульоны, уха, жареные блюда, кислые сорта ягод и фруктов.

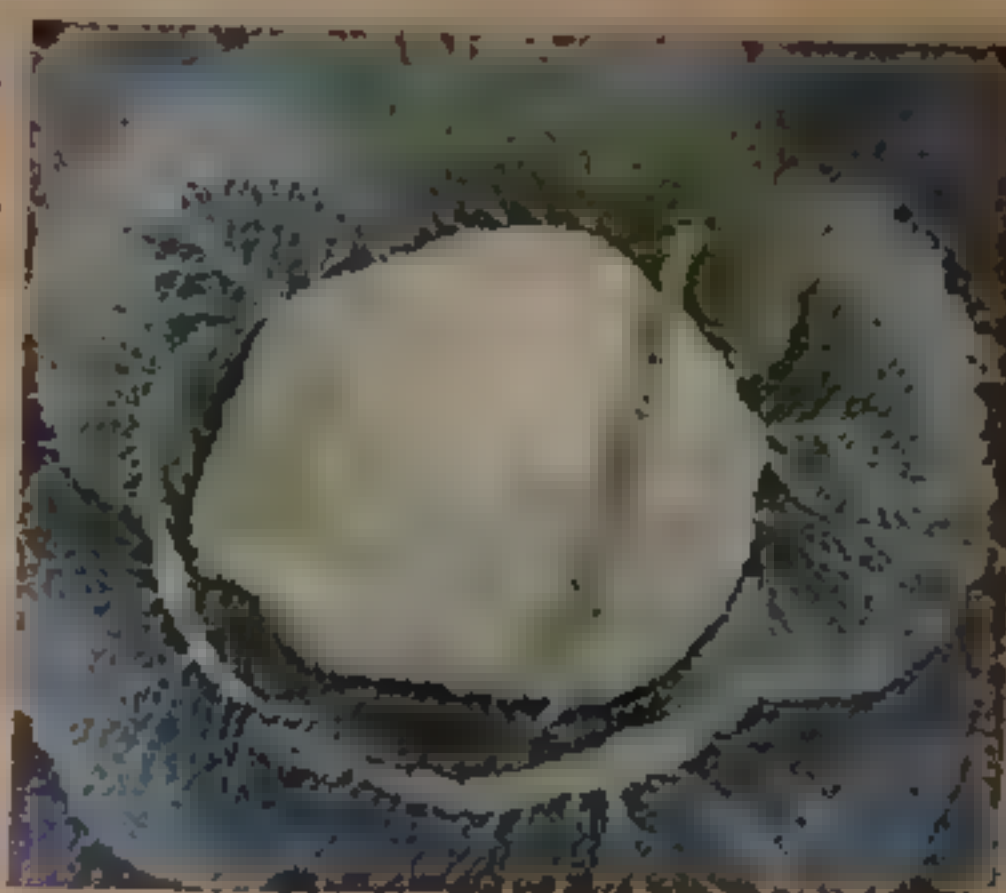
И ЗДЕСЬ БЕЗ ТРАВ НЕ ОБОЙТИСЬ

Народная медицина предлагает следующие средства для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

❖ 3 стакана измельченной чаги, 50 г (аптечную упаковку) тысячелистника, 50 г (5 ст. л.) шиповника, 5 г (2 ст. л.) полыни горькой залить 3,5 л холодной воды. Варить под крышкой 2 часа на медленном огне. Поставить кастрюлю в теплое место на сутки. Затем процедить, добавить 200 мл сока алоэ, 250 мл коньяка, 400 г меда и настаивать четверо суток, ежедневно помешивая. При-

ЦЕЛЕБНЫЕ «СТО ОДЕЖЕК»

Свежевыжатый сок из листьев капусты огородной при регулярном приеме излечивает хронические гастриты и язвы лучше всех медикаментозных препаратов. Приготовление сока в домашних условиях и его прием: листья пропускают через соковыжималку, фильтруют и отжимают сок. Принимают в подогретом виде по 1/2-1 стакану 3-5 раз в день за 30 минут до еды. Курс лечения 40 дней.



нимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды, пока лекарство не кончится. Это средство – одно из самых результативных. Иногда выздоровление наступает уже после использования первой пол-литровой бутылки снадобья.

❖ Есть рецепт и попроще: алоэ (старше 3-х лет) промыть, обрезать иглы, пропустить через мясорубку. За-

тем отжать через 3-слойную марлю. Нужно взять столько растения, чтобы после отжима получилось 250 мл сока. В этот сок добавить 250 г меда и 250 мл спирта. Смешать и поставить на сутки в теплое место. Через сутки смесь взбивать, как масло, в течение часа. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды, пока не закончится смесь.

ТАЙНЫ ПСИХОЛОГИИ

ДА НЕ ОСКУДЕЕТ РУКА ДАЮЩЕГО?..

О безотказном человеке часто говорят: *отдаст последнюю рубашку!* Но мало кто задумывается над тем, почему он это делает. Ведь нередко это не сердечный порыв доброй души, а элементарная неспособность ответить «нет». Сегодня мы не будем говорить о том, кем надо быть, чтобы эту последнюю рубашку у человека забрать. Мы просто предлагаем вам научиться говорить твердое «нет».

Существуют простые правила, благодаря которым можно легко научиться, в случае необходимости, отказывать коллегам, начальству, родственникам и друзьям. Но стоит только начать следовать этим правилам, как возникают внутренние барьеры, порою совершенно неосознанные...

Вы считаете, что если начнете отказывать друзьям, они от вас отвернутся, а если попытаетесь возразить начальнику, то вас уволят? Подумайте: а что вы теряете? Мнимых друзей, которые «дружат» с вами только ради возможности использовать вас; или работу, где вас не принимают всерьез? Конечно, сначала вы должны решить для себя: что вам дают такие друзья, работа, сослуживцы, такие отношения? А что – им? Помните: принимая решение, не стоит бояться перемен. Итак, начнем...

Первое и самое трудное – попытайтесь понять, зачем вы так себя ведете? Не почему, а зачем? Что такое вы получаете для себя лично, когда без раздумий бросаетесь выполнять все подряд поручения начальства, когда в ущерб собственным интересам помогаете друзьям и сослу-

живцам?! Самостоятельно ответить на этот вопрос сложно, но можно. Главное, будьте честны сами с собой и не спешите с ответом. Просто задайте себе этот вопрос и прислушайтесь к собственным чувствам и мыслям. Может, если вы будете вести себя по-другому, ваши потребности ничуть не пострадают? А может быть, и вовсе стоит их пересмотреть?

Второй шаг. Научитесь «брать паузу». Кто-то из великих в свое время заметил: чем сильнее мастер, тем длиннее пауза. Лучше всего брать в этом пример с Екатерины Великой. Императрица была строга и никогда не баловала подданных утвердительными ответами. У нее был такой рецепт борьбы с собственным комплексом безотказности: она набирала в рот воды и несколько минут гуляла по дворцу, обдумывая

решение. Можно обойтись и без воды: просто тяните паузу. Глядишь – и просящий, не дождавшись ответа, найдет себе другую «жертву».

Третий шаг. Начинать учиться говорить «нет». Можете для начала говорить это даже в тех случаях, когда вы все равно не станете отказывать в помощи. Потом можно извиниться, отшутиться, сослаться на рассеянность. Как вы объясните свое поведение – не важно. Главное, что и вы, и ваше окружение станет понемногу привыкать к тому, что вы можете отказать. Кто знает: может быть, этого будет достаточно?..

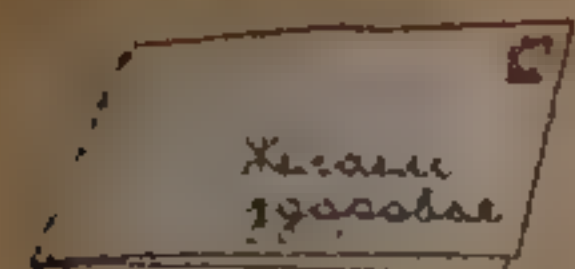
И самое важное. Начинать управлять просьбами и поручениями к вам: что-то брать на себя, что-то перепоручать другим, от чего-то – безусловно отказываться. И здесь будьте честны перед собой и перед людьми. Если просьба сослуживца затрагивает ваши интересы – так и говорите... хотя бы самим себе. Со временем вы обязательно научитесь говорить это вслух.

СЕМЬ РАЗ ОТМЕРЬ...

Бороться с собственным комплексом безотказности можно и другими способами. Например, на работе попробуйте составить некий план, в котором укажите, что вы сделали для себя и что – для посторонних. Полученные результаты сравните. Очевидно, что если на выполнение работы для друзей вы тратите больше времени, значит, свою собственную физически не можете выполнить «на отлично». И впредь, прежде чем сказать «да», семь раз отмерьте.

МАГИЯ РУССКОЙ БАНИ

Когда парятся, в тот день не старятся
Русская пословица



Раз в неделю, по субботам, я просыпаюсь с чувством светлой, поющей радости: сегодня БАННЫЙ ДЕНЬ! А как же иначе, если это одна из немногих отрад в жизни и оборона моя от всяческих житейских напастей и хворостей.

Пристрастилась я к благостям русской бани через подругу свою, Тамару. А точнее – через тетку ее, Марию. В ту пору, о которой речь веду, было ей уже за 50, но столько лет ей никто не давал. Какая-то приманчивая красота была во всей ее сухощавой, статной фигуре. И говорила тетка Мария: «С умом стопленная банька грязь не только с тела, но и с души смывает, здоровья и сил тебе прибавит, весь твой жир дурной и дряблости старушечьи сгонит».

А как такую баньку истопить, я тебя научу. Перво-наперво надобно взвар банный изготовить. И главное в нем – одна травка. Про нее мне еще моя бабка, Настасья Герасимовна, сказывала, а уж она в травах толк понимала. Называла бабка Настя эту травку «божьими слезками» и считала, что большую силу она имеет, а уж в бабьих делах – первая помощница: не только красоты добавит, но и от болячек вылечит, и разродиться поможет. От других луговых трав эта тем отличается, что цветки у нее редкого, почти зеленого, цвета. И зацветает она аж на девятый год, а до того силу набирает. Вот по ту пору ее и собирать надобно. В народе травку эту по-разному называют. Кто звездочкой зовет, кто манжеткой, а кто росником, росяной сердечной. Так вот, в банном взваре эти «божьи слезки» – главнейшее дело. И еще нужны травы разные. Тут и ветки березы с молодыми майскими листочками, и крапива, и корневища пырея, и лопух, и одуванчик, и ромашка, и спорыш, и хвощ полевой, и молодая полынь, и череда...

На десять литров воды брать надо грамм 500 сбора из всех этих трав. Каждой поровну. Заварить их крутым кипятком и часа три еще в печи потомить, чтобы они все свои живительные соки отдали. Взваром этим для начала надо в бане пол, потолок и стены окропить, окунув в него березовый веник. Взваром же и на каменку поддавать будешь – пар готовить. Только тут есть хитрость одна. Взвар плескать из ковшика нужно не на сами камни, а за них: вот тогда с паром дух по баньке поползет ядреней, чем по мокрому лесу после грозы. И сидеть ты будешь, будто на приревинке, да еще вроде кто тебя мягкими гладит, и будто кружение какое в тебе

идет. А как почувешь, что жир твой дурной топиться начал, тут уж за веник браться пора. В бане он, как говорится, господин.

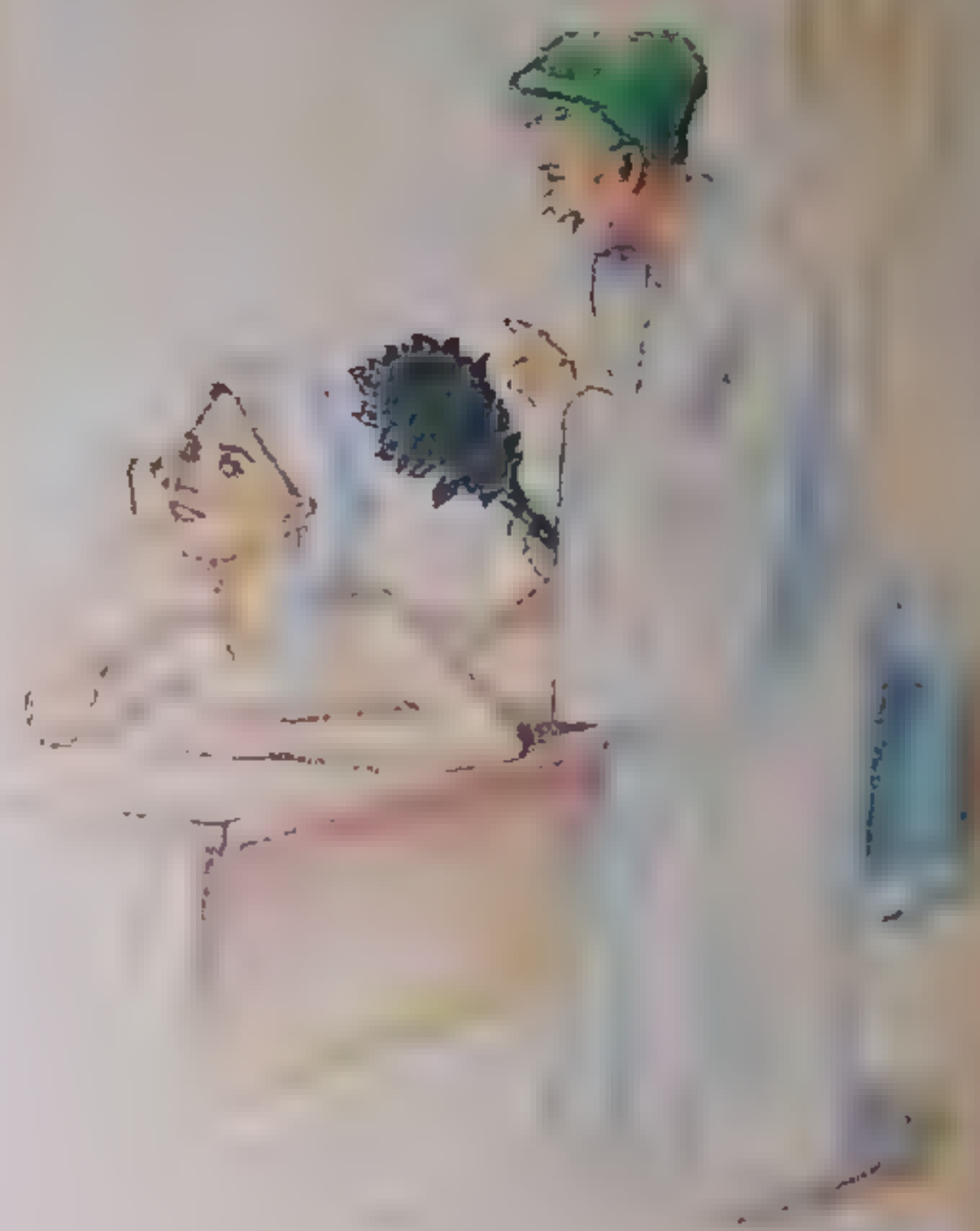
Есть такие, которые сразу начинают себя что есть силы веником охаживать. Да только неправильно это. Надо сперва веничком по спине, рукам да ногам как бы шепотком, шепотком походить. Пройдешься этак со спины да по животу раза два-три, вот уж тогда и начинай себя бить-хлестать без продыху минут десять, а потом в предбанник – отдыхать. И так захода три сделать надо. После чего простынькой, пропитанной банным взваром, укутаться, а сверху одеялом укрыться и еще разок хорошенько пропотеть. Ополаскиваться опять же с банным взваром будешь. А вот после, как охолонешь – самое время в тело мазь втирать. Мазь эту делать надо на топленом масле, сбитом из свежих козьих сливок. Сольешь масло в глиняный горшок, туда же засыплешь березовые почки с истолченной в порошок в фарфоровой ступе травой «божьих слезки» (почек с травой по весу поровну возьмешь). После все как следует перемешать надо деревянной веселкой. Горшок обязательно полным должен быть. Закроешь его крышкой, тестом обмажешь и в хорошо протопленную печь часов на пять-шесть томиться поставишь. Потом состав этот через холщовый мешочек пропустишь. Хранить мазь надобно на холоде, в посуде из темного стекла.

Вот так, помаленьку да потихоньку, баня из тебя все худые соки выгонит, жировики, что городские бабы целлюлитом обзывают, разгонит, а мазь со взваром все дряблости сведут».

ОТ РЕДАКЦИИ.

Действительно, баня – это уникальное средство оздоровления. В бане мощно активизируется кровообращение и обмен веществ. А это не только профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, но и первый этап борьбы с лишним весом, и особенно – с целлюлитом. Кстати, отметим, что желающие похудеть должны приходить в баню голодными, а тем, кто хочет набрать вес, наоборот, надо немного перекусить при-ставов, особенно деформирующих артритах. Тепло, постегивания веником, перераспределение крови и лимфы в организме способствуют притоку кислорода и питательных веществ, что усиливает восстановительные процессы в суставах и костной ткани. Не забудьте и о том, что через поры разогретой кожи выделяется 0,5 – 1,5 литра пота, а вместе с ним выводятся соли, молочная кислота, мочевины и другие продукты распада органических веществ. Из-за этого облегчается работа почек, улучшается водно-солевой обмен. А еще баня служит для профилактики простудных заболеваний. Ведь в горячей атмосфере бани гибнут многие болезнетворные микробы – и на полке, и на кожном покрове. Значительное повышение температуры вызывает гибель микробов и во внутренних органах. Баня – и прекрасное успокоительное средство. Она поднимает настроение, дает чувство душевного равновесия.

Противопоказана баня при эпилепсии, туберкулезе легких, новообразованиях, сердечной недостаточности, стенокардии. Запрещается пользоваться баней в острой стадии заболеваний. Не рекомендуется она также детям до 3 лет и беременным женщинам.



С тех пор я уж и не мыслю, как бы обходилась без бани. Ведь на что только мы ни решаемся, чтобы красоту свою да молодость сохранить! Какие только пилюли ни глотаем, на каких только «чудодейственных» заморских диетах ни сидим! Да только на деле выходит, что не поймешь, чего от них больше – пользы или вреда. К своему же, простому, доступному, что всегда под рукой находится, – чего греха таить, относимся без должного интереса и уважения. Вот и баня: нехитрая, на первый взгляд, процедура, а с какой превеликой благодарностью начинаешь к ней относиться, когда во вкус войдешь и поймешь наконец, чем она тебя одарить может!

Устьянцева Любовь Феликсовна,
456851, Челябинская обл., Каслинский р-н,
с. Огневское, ул. Ленина, 76.

Противники же урино-терапии - в основном, врачи и люди, способные мыслить критически, - возражают: «Все, что происходит в природе, оправдано. Если организм избавляется от каких-то веществ, значит, они ему не нужны или представляют для него опасность. Насильно возвращая в организм то, что им же было отвергнуто, мы нарушаем биологические законы, которым подчиняется все живое».

НЕТ ДЫМА БЕЗ ОГНЯ

Однако, если бы лечение мочой никому не помогло, то урино-терапия не была бы так популярна. Случаев кратковременного улучшения состояния после непродолжительного лечения уриной действительно много. В чем же дело?

Моча - это, по сути, водный раствор различных химических веществ. Среди них - продукты распада белка (мочевина, аммиак и другие соединения азота, которые, кстати, ядовиты для организма). Но особого внимания заслуживают вещества, называемые стероидными гормонами. Гормоны эти выделяются надпочечниками. Вы, вероятно, знаете, что при достаточно серьезных воспалительных (и не только) заболеваниях назначают гормональные препараты - например, гидрокортизон или предни-

золон. Это очень сильные средства, которые оказывают выраженное противовоспалительное, обезболивающее и противоаллергическое действие. Так вот, те же самые гормоны находятся и в моче. Именно поэтому урина дает ярко выраженный положительный эффект - правда,

организм гормонами извне, то наша собственная кора надпочечников перестанет работать за ненадобностью. В результате она начинает «стареть» (врачи поставят диагноз: «прогрессирующая дисфункция коры надпочечников»), а с так называемыми «болезня-

болеваниях в моче могут быть различные бактерии и простейшие - например, стафилококки, гонококки, хламидии. Если человек страдает венерическим заболеванием, воспалениями слизистых оболочек мочеполовых органов, мочевого пузыря, болезнями почек, печени и поджелудочной железы, то вся армия бактерий, вызвавших эти болезни, при употреблении урины внутрь окажется в кишечнике. Надо ли объяснять, что ни к чему хорошему это не приведет?..

➤ Часто можно услышать совет: использовать урину как наружное средство. При ожогах советуют обертывать обожженную часть тела смоченным в моче бинтом. Но если человек, чья урина будет использоваться, страдает пиелонефритом или любой другой инфекционной болезнью почек, гнойное воспаление в месте ожога может начаться уже через несколько часов. Попав в кровь через рану, возбудители болезни могут вызвать даже заражение крови и гангрену.

➤ Кроме того, урино-терапия категорически противопоказана при сахарном диабете, декомпенсации сердечной деятельности, гипертонической болезни, остеопорозе, нефрите, беременности, герпесе, вирусных и грибковых заболеваниях кожи, психических заболеваниях.

ЧТОБЫ ЗДОРОВЕЕ БЫТЬ, НЕ СПЕШИ УРИНУ ПИТЬ...

Поклонники урино-терапии провозгласили мочу «эликсиром здоровья, молодости и красоты». К тому же, у этого метода лечения есть один неоспоримый плюс: «лекарство» бесплатно и доступно каждому...

кратковременный, почти при любой патологии. Казалось бы, если есть эффект, то почему бы его не использовать? Однако любая медаль имеет две стороны...

РАНОВАТО РАДУЕТСЯ...

➤ В суточной моче может содержаться солидная доза кортикостероидов (гормонов коры надпочечников). А если эту мочу к тому же упаривать, как рекомендуют многие «специалисты» по урино-терапии, то концентрация этих гормонов увеличится (стероидные гормоны устойчивы к нагреванию до 220° С). Если постоянно снабжать

ми пожилого возраста» (климаксом, остеопорозом, ожирением, ишемической болезнью сердца) вы познакомитесь значительно раньше, чем положено природой.

➤ При приеме урины внутрь часто случаются обострения заболеваний желудочно-кишечного тракта (язвенной болезни, колитов, энтеритов и т.п.). Их вызывают все те же гормоны надпочечников, которые, кстати, противопоказаны людям с такими недугами.

➤ Есть и еще одна опасность, подстерегающая любителей урино-терапии, - мочеполовые инфекции и заболевания почек. При этих за-

ОТЦВЕЛИ УЖ ДАВНО ХРИЗАНТЕМЫ В САДУ?...

ПРО ЭТО...

Можно ли забеременеть во время климакса? Наверное, этот вопрос волнует не одну женщину старше 45. Ответ на него решает другую проблему: когда можно прекращать предохраняться?

Казалось бы, начало климакса свидетельствует о том, что организм исчерпал свои возможности к продолжению рода. Но известны случаи, когда женщины «бальзаковского возраста» с прекращением месячных переставали предохраняться, а спустя какое-то время с удивлением обнаруживали, что беременны.

Способность женщины забере-

нет в начале климактерия определяется числом неизрасходованных яйцеклеток и количеством фолликулостимулирующего гормона (ФСГ). С наступлением климакса яйцеклеток остается все меньше, а уровень ФСГ постепенно возрастает и подавляет овуляцию. Поэтому беременность становится невозможной. Но климакс - явление сугубо индивидуальное: когда

он начнется, сколько продлится и как будет меняться гормональный фон - точно никому неизвестно. Тестом на наступление климакса является анализ на ФСГ. Следовательно, чтобы узнать, способны ли вы забеременеть, сделайте этот анализ и попросите гинеколога объяснить результаты. И если беременность не входит в ваши планы на будущее, то на всякий случай продолжайте предохраняться в течение 6 месяцев после полного прекращения менструаций.



ПРИНЦ ЛИМОН

Если, несмотря на все меры предосторожности, вы пали жертвой эпидемии гриппа или ОРВИ, помогите своему организму справиться с инфекцией, ежедневно съедая по половинке лимона.

аптеках) и подышите над паром.

С болью в горле помогут справиться «лимонные конфеты». Натрите кусочек сахара коркой лимона, положите «конфетку» в рот и дайте сахару растаять на языке. Согласитесь, это гораздо вкуснее горьких микстур.

Ну, а если вы ухитрились простудить уши и заработать отит, закапайте в ухо 3 капли лимонного сока - это снимет боль и улучшит слух.

При токсикозе во время беременности полезно пососать дольку лимона - это признанное средство против тошноты.

Для очищения сосудов и поддержания нормального артериального давления, а следовательно, для предупреждения стенокардии, инфарктов и инсультов возьмите 2 средних лимона и 2 апельсина, разрежьте их на дольки, удалите косточки и пропустите через мясорубку. Получен-

ную массу смешайте с 2 столовыми ложками меда. Оставьте настаиваться сутки при комнатной температуре, а потом поставьте в холодильник. Принимайте по 2 чайных ложки с чаем или перед едой.

Если вас беспокоят пародонтоз и воспаление десен, рекомендуется полоскать рот соком лимона, растворенным в стакане теплой воды (1 ст. ложка сока на стакан воды). А для того чтобы укрепить корни зубов и улучшить цвет эмали, смело натирайте зубы лимонной коркой.

Если вам приходится много ходить, и мозоли стали вашими постоянными спутниками, лимон обязательно должен присутствовать в домашнем холодильнике. Перед сном распарьте ногу в горячей воде, вытрите досуха и привяжите к мозоли корочку лимона с небольшим количеством мякоти. Через 4 - 5 дней мозоль исчезнет без следа.

Если же пичкать себя кислятиной нет ни сил, ни желания, в качестве противостудного средства можно использовать лимонное масло. На 1 минуту опустите лимон в кипяток, затем пропустите его через мясорубку (вместе с цедрой, но без семян), добавьте 100 г сливочного масла, 1-2 столовых ложки изюма. Храните и используйте, как масло. Для профилактики во время эпидемии нужно съедать за день не менее 6-8 кусочков черного хлеба, намазанного лимонным маслом.

Если вас мучает кашель, помогут «лимонные» ингаляции. Вскипятите три стакана воды, добавьте чайную ложку соли, пять капель эфирного масла лимона (продается в

СЛАВА, СЛАВА СУХОФРУКТАМ!...

Сушеные фрукты - не просто достойная, но зачастую и более полезная замена свежих. Много ли пользы, например, от лежалого безвкусного яблока или водянистой груши, «перекормленной» нитратами? Минус у сухофруктов, пожалуй, только один: ими легко увлечься и слопать целую тарелку, загубив мечты о низкокалорийной диете...

Зато плюсов - масса. Во-первых, тем, кто хотел бы ограничить сахар, сухофрукты с успехом заменят и варенье, и сладкие компоты, и конфеты к чаю. Во-вторых, их очень полезно добавлять в каши и домашнюю выпечку. В-третьих, вода, в которой вымачивались сухофрукты, может стать отличной основой для подливы к пудингам.

Кроме того, сухофрукты удивительно полезны для здоровья.

Изюм - один из мощнейших природных источников энергии, поэтому рекомендуется всем, кто занимается тяжелым физическим трудом. Высокое содержание калия делает его полезным при гипертонической болезни. Народная медицина рекомендует чаще есть изюм при заболеваниях, сопровождающихся кашлем: он облегчает отделение мокроты в дыхательных путях и отхаркивание. В день нужно съедать 25-30 г изюма.

Чернослив в полной мере обладает теми же целительными свойствами, что и слива. Однако его слабительное действие значительно сильнее. Именно поэтому, съедая по пять «черносливинок» в день, вы навсегда

забудете о проблемах с кишечником. Кроме того, уже через десять дней такой диеты посвежеет лицо, укрепятся ногти и волосы. Помимо этого, чернослив обладает ярко выраженными антибактериальными свойствами, поэтому добавление его, например, к мясу не только улучшит вкус блюда, но и обезопасит вас от сальмонелл и стафилококка.

Инжир благотворно воздействует на кровь, поэтому безусловно поможет тем, кто страдает от венозной недостаточности, склонности к тромбозам, анемии; кроме того, он понижает содержание сахара в крови, служит отличным мочегонным и потогонным средством. Инжир используют для улучшения пищеварения и в качестве легкого слабительного. Большое содержание калия делает плоды инжира полезными при заболевании сердца, гипертонической болезни. В народной медицине плоды инжира применяют в качестве дезинфицирующего средства - при ангине, пневмонии, фарингите, простудах, коклюше. Высушенные плоды инжира надо тщательно промывать и обдавать кипятком, так как они могут быть покры-



ты плесенью, которая продуцирует токсичные для организма вещества.

Финики как источник энергии превосходят все остальные сухофрукты. Особенно много в них витамина B5, который повышает работоспособность и усиливает концентрацию внимания. К тому же, в этих сухофруктах обнаружены вещества, близкие по своей структуре к аспирину. Не случайно древние целители использовали финики для лечения простуды и головной боли. Натуральный аспирин, содержащийся в финиках, наделяет их легким обезболивающим и противовоспалительным действием. Эти фрукты полезны и при дефиците железа в организме. Оптимальная доза - 4-5 фиников в день.

Желаем

№ 23 (52) 2005

ЗДОРОВЬЯ

Выходит 2 раза в месяц

СОВЕТЫ ПО ЛЕЧЕНИЮ И ОЗДОРОВЛЕНИЮ

**О ЧЕМ МОЛЧАТ
ЖЕНЩИНЫ**

СТР. 14

**ИШЕМИЯ:
КОНСУЛЬТИРУЕТ ВРАЧ**

СТР. 12

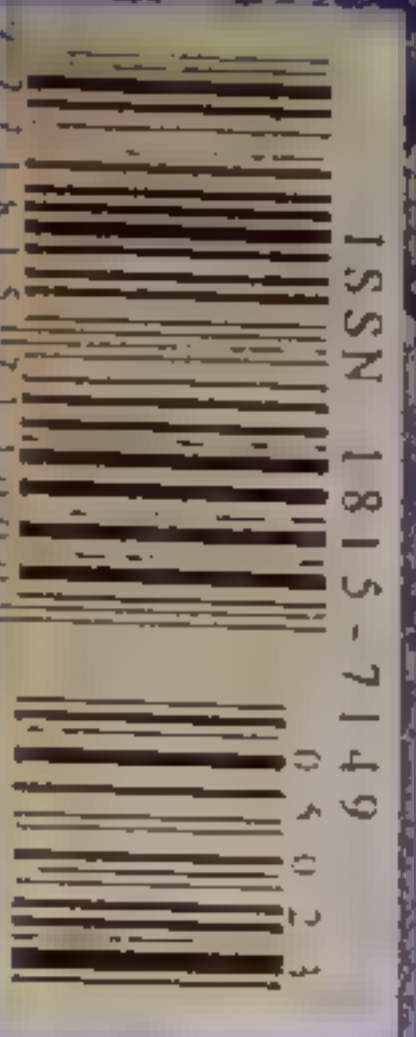
КОЛИТ:

ЛЕЧЕНИЕ ТРАВМАМИ

СТР. 4

**БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ
ИЗЛЕЧИМЫ!**

СТР. 5



На газету **Желаем ЗДОРОВЬЯ** можно подписаться с любого
месяца во всех почтовых отделениях. Подписные индексы:
11498 (Каталог Российской прессы «Почта России»)
50811 (Местный каталог для жителей г. Белгорода и Белгородской области)

Дорогие наши
читатели!

Редакция газеты
«Желаю здоровья»
поздравляет Вас

с Новым годом!

Время добрых пожеланий -
С Новым годом, с новым счастьем!

Каждый день пусть в жизни
станет

Радостней, добрей,
прекрасней!



Путь к долголетию

ПЕШКОМ ОТ ИНФАРКТА

Ура! Наконец-то свершилось! Третье тысячелетие подарило человечеству удивительно правильную моду – моду на здоровье. Народ от мала до велика ринулся в спортзалы, на теннисные корты и лыжные базы. Но такие тренировки не каждому по карману... Подождите вздохнуть! Бегать трусцой, крутить педали велосипеда и потеть на тренажерах совершенно необязательно! Чтобы укрепить свои мышцы и продлить молодость, достаточно просто... ходить пешком. Ведь при одном только шаге работают 346 мышц, то есть 60% всех мышц организма.

О пользе ходьбы известно давно. Еще в 1885 году немецкий врач Эртель предложил для тренировки метод дозированной ходьбы по различным маршрутам. Метод называли терренкур, и он является обязательной составной частью лечебного комплекса многих курортов. Но чтобы использовать терренкур для укрепления здоровья, совсем не обязательно ехать в санаторий. Вполне достаточно ежедневных полчасовых прогулок на свежем воздухе, которые легко организовать и непосредственно «по месту жительства».

В ВЫИГРЫШЕ ДАЖЕ НАЧИНАЮЩИЙ...

Ходьба - эффективный и совершенно бесплатный вид физкультуры. В отличие от, скажем, горных лыж или роликовых коньков, она не требует вообще никаких затрат ни на оборудование, ни на экипировку. Вам нужна лишь пара удобной обуви и - иногда - питьевая вода. Всего 30 минут в день уже помогают:

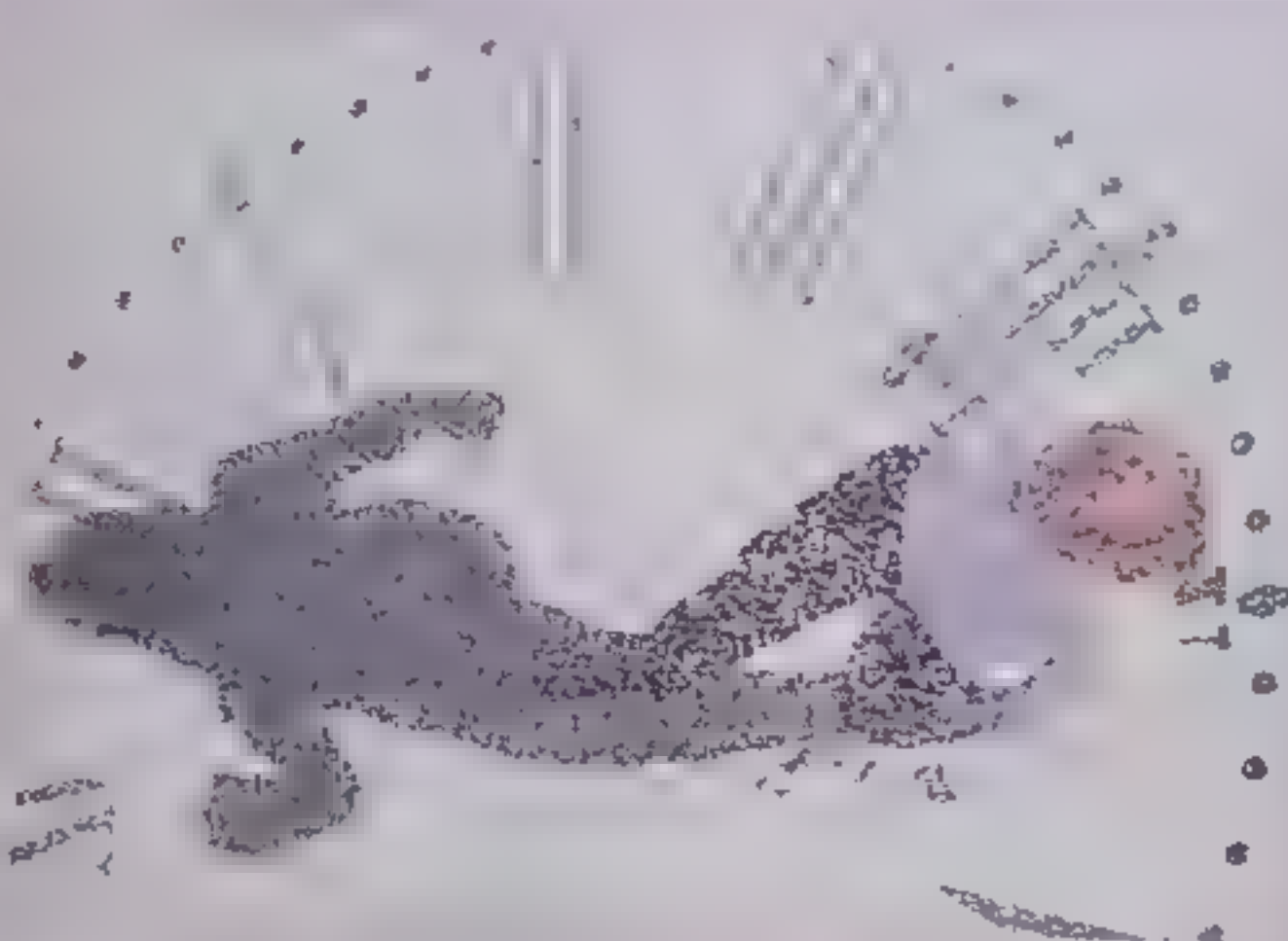
- предотвратить поражение коронарных сосудов сердца;
- снять стресс;
- поддерживать вес в норме;
- укрепить мускулатуру;
- увеличить работоспособность;
- снизить артериальное давление;
- регулировать уровень сахара в крови;
- предотвратить истончение костей;
- легче засыпать и крепче спать.

ВСЕГО 10 ТЫСЯЧ ШАГОВ...

Подсчитано, что горожанин XIX века в течение дня делал более 100 тысяч шагов (а сельский житель - и того больше). Современный же «человек разумный» и 10 тысяч не набирает. А ведь именно 10 тысяч шагов - минимальная норма, позволяющая поддерживать оптимальный тонус сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной систем.

Некоторые могут возразить: мол, я и так целыми днями «кручусь» по хозяйству, этого достаточно. Вы не правы. Стояние и топтание на месте - это отнюдь не то же самое, что ходьба. Для здоровья полезны именно прогулки, причем на воздухе.

А недавно ученые выяснили, что ежедневные полчасовые прогулки продлевают жизнь человека минимум на три года! Недаром Софи Лорен счита-



ет, что именно благодаря привычке подолгу гулять она выглядит так молодо. «Ходьба - самое простое и действенное физическое упражнение», - говорит великая актриса.

КАК ХОДИТЬ УМЕЮЩИ

● Как ни странно это звучит, ходить надо уметь. Врачи рекомендуют ходить хотя бы по 20-30 минут примерно 3-4 раза в неделю. Начать лучше с более коротких прогулок, постепенно увеличивая их длительность.

● Чтобы извлечь максимальную пользу, нужно ходить так, чтобы организм чувствовал совершаемое усилие. Желательно подобрать такой темп и ширину шага, чтобы было «немного тяжело». Шаг должен начинаться от бедра, а не от колена.

● Подбирая интенсивность ходьбы, нужно контролировать частоту сердечных сокращений. Ее максимальное значение рассчитывается по формуле «220 минус возраст» (например, 220 - 60 лет =

160). Затем из получившегося значения нужно вычесть 50 и 55 (160-50=110; 160-55=105). Так вы определите границы, в которых должен находиться ваш пульс во время ходьбы: в этом случае организм будет получать оптимальную нагрузку. В нашем примере пульс должен быть от 105 до 110 ударов в минуту.

● Во время ходьбы следите за осанкой, двигайтесь быстро и свободно.

● Если во время ходьбы вам трудно разговаривать или насвистывать, это значит, что темп движения надо снизить.

● Во время «полезной ходьбы» все-таки лучше молчать, чтобы не сбивать дыхание, так что идеальный спутник - это собака. Тишина в этом случае гарантирована.

● Постарайтесь сделать так, чтобы процесс ходьбы был не только полезен, но и приятен. Эту задачу облегчит хороший маршрут: безопасный, радующий глаз. Но время от времени меняйте «траекторию движения». Только не выбирайте для прогулок обочины оживленных трасс: пользы от такого «терренкура» точно не будет.

● Если семь с половиной километров уже стали привычной и легкой для вас нагрузкой, попробуйте работать с отягощением или включить в маршрут пологие подъемы и спуски. Отягощения - это грузы (максимум, три килограмма общей массы), которые можно распределить по карманам. А если вынуть руки из карманов (кстати, правилами хорошего тона карманы допускаются только в холодное время года) и взять в них грузы, то дополнительно будут тренироваться мышцы рук и спины.

● Первым признаком влияния правильной ходьбы на организм является улучшение сна. Однако ходить непосредственно перед сном не рекомендуется, так как при ходьбе усиливается кровообращение, и быстро заснуть будет сложно.

Н

Чел
была х
старик
звеном

С
ча
би
забыть
В чем же
бежный

Т
Учен

людей те
ток мозг
но 100 м
сту их со
словами
при чем
мы стан
восприн
ция. В на
познава
Результ
ния, уху
что мыш
новятся
же само
этого не
стоянно

Тот, к
зять стар

В
и
ки

ежеднев
похваща

В бол

никают и

ника, при

низма, м

образе

стых под

ции (при

называе

дят мас

ных точ

вливая

Точк

Рис. 1

НЕ ПОЗВОЛЯТЬ МОЗГУ ЛЕНИТЬСЯ

Человек изначально запрограммирован на то, чтобы в старости у него была хорошая память. Ведь в те времена, когда не было письменности, старики оставались единственными носителями опыта, своеобразным звеном, связывающим уходящее и приходящее поколения.

Современные бабушки и дедушки частенько великолепно помнят события своей молодости, но могут забыть то, что произошло два часа назад. В чем же дело? Неужели склероз - неизбежный спутник старости?

ТУТ - ПОМНЮ, ТУТ - НЕ ПОМНЮ...

Ученые доказали, что с возрастом человек теряет не так уж много нервных клеток мозга: если при рождении их примерно 100 млрд., то к 100-летнему (!) возрасту их сохраняется более 96 млрд. Иными словами, «физический износ» мозга ни при чем. Причина в другом. Чем старше мы становимся, тем с большей неохотой воспринимается нами новая информация. В нас все меньше желания учиться, познавать и самосовершенствоваться. Результат - снижение скорости мышления, ухудшение памяти. Всем известно, что мышцы, если их не тренировать, становятся дряблыми, зарастают жирком. То же самое происходит и с мозгом. Чтобы этого не произошло, необходимо постоянно нагружать его работой.

Тот, кто хочет силой разума затормозить старение, должен регулярно давать

себе разнообразные интеллектуальные задания: рисовать, разгадывать кроссворды, писать письма, играть на музыкальных инструментах, изучать иностранные языки... Важно, чтобы мозг постоянно обрабатывал новую информацию, так как ему противопоказано однообразие.

Вспомним, что великий русский писатель Лев Толстой в 67 лет впервые сел на велосипед, а английская королева Виктория в 68 лет стала изучать язык хинди. В любом возрасте лучшее для мозга - это новые трудные задачи. Дело в том, что чем больше мы заставляем мозг работать, тем устойчивее он к процессам старения.

ГЛАВНОЕ - ТРЕНИРОВКА

Знаменитый древнеримский оратор Цицерон сказал: «Говорят, что старость укорачивает память. Это верно только в том случае, если ее не тренировать». Вот несколько простых, но действенных приемов, направленных на улучшение памяти.

① Через 5-10 минут после пробуждения как можно быстрее сосчитайте в обратном порядке от 100 до 1.

② Повторите алфавит, придумывая на каждую букву слово. Если вы забыли какую-то букву или не можете придумать слово, не



останавливайтесь. Здесь важен темп.

③ Назовите двадцать мужских имен и столько же женских.

④ Выберите любую букву алфавита и назовите двадцать слов, начинающихся с нее.

⑤ Учите стихи! Только не всякие, а - хорошие. Не стремитесь «брать количеством»: несколько строф в день вполне достаточно.

Итак, без сохранения интеллекта долгожительство теряет всякий смысл. Поэтому становитесь «вечным студентом»: старайтесь постоянно перерабатывать новую информацию, учитесь всему, что способно вас заинтересовать. Например, занявшись садоводством, строительством бани или разведением пчел, вначале тщательно изучите вопрос «в теории». Это не только полезно для мозга, но и многократно повысит результативность вашего труда. Главное - не делать длительных перерывов в интеллектуальной деятельности.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

В норме, при питании растительной и животной пищей, опорожнение кишечника должно происходить ежедневно. Однако далеко не все могут похвастаться регулярным стулом...

В большинстве случаев запоры возникают из-за ослабления мышц кишечника, при слабости общего тонуса организма, малокровии и похудении, сидячем образе жизни и нерегулярной еде, частых подавлениях желания к акту дефекации (привычные запоры). Такие запоры называют атоническими. При них проводят массаж каждой из нижеперечисленных точек в течение 0,5-1 минуты, надавливая на них глубоко и с вибрацией.

Точка 1 (рис. 1) - расположена в цен-

БОРЕМСЯ С ЗАПОРАМИ

тре подошвы в ямке, образующейся при сгибании пальцев стопы. Мысленно проведите линию поперек подошвы в самом широком ее месте. Посередине этой линии будет находиться искомая точка.

Точка 2 (рис. 2) - обхватите одной рукой запястье другой таким образом, чтобы мизинец находился на месте сгиба. Пальцы плотно сомкнуты. На тыльной стороне руки выше указательного пальца найдите точку, которая расположена в ямке между костями.

Точка 3 (рис. 3) - находится на границе тыльной и ладонной поверхностей ука-

зательного пальца в месте первого сустава (выступающая сбоку косточка).

Точка 4 (рис. 4) - находится на границе тыльной и подошвенной поверхности внутренней стороны стопы на уровне сустава первого пальца (выступающая косточка).

Точка 5 (рис. 5) - на внутренней стороне щиколотки найдите выступающую косточку (лодыжку). Мысленно проведите косую линию от нее до кости большого пальца ступни. На этой линии на расстоянии толщины указательного пальца ниже лодыжки и будет находиться нужная точка.

Рис. 1



Рис. 2

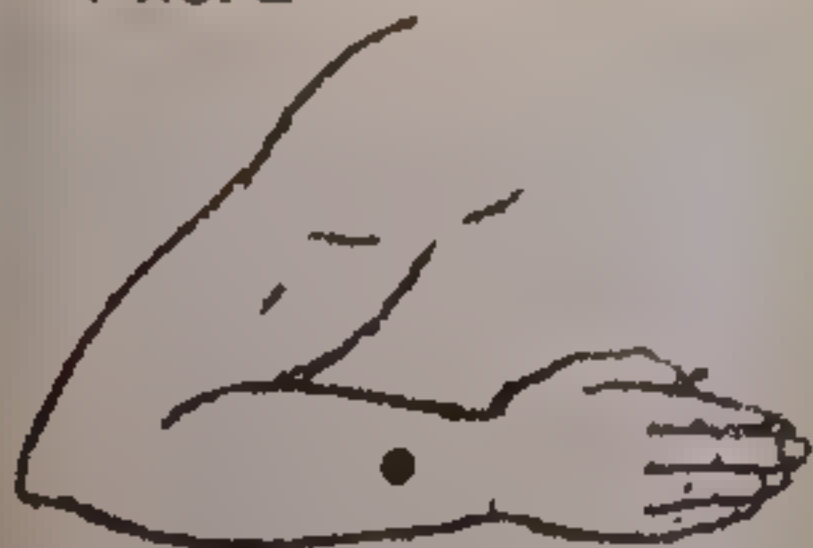


Рис. 3

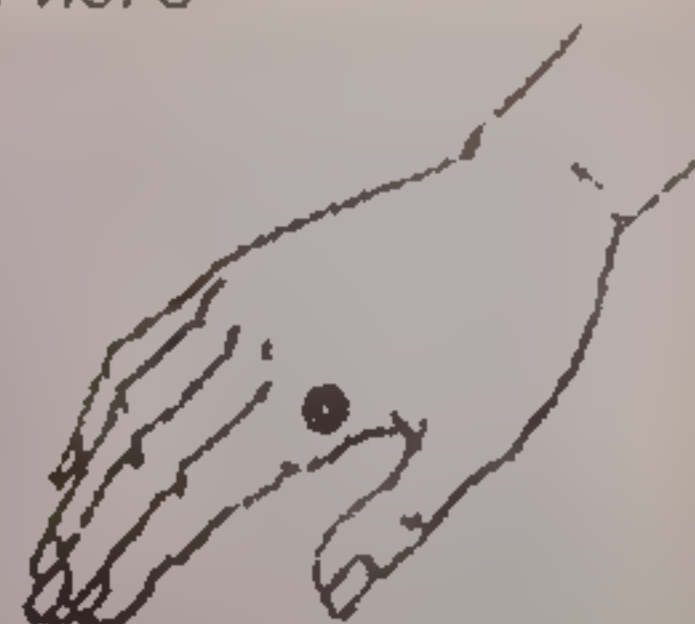
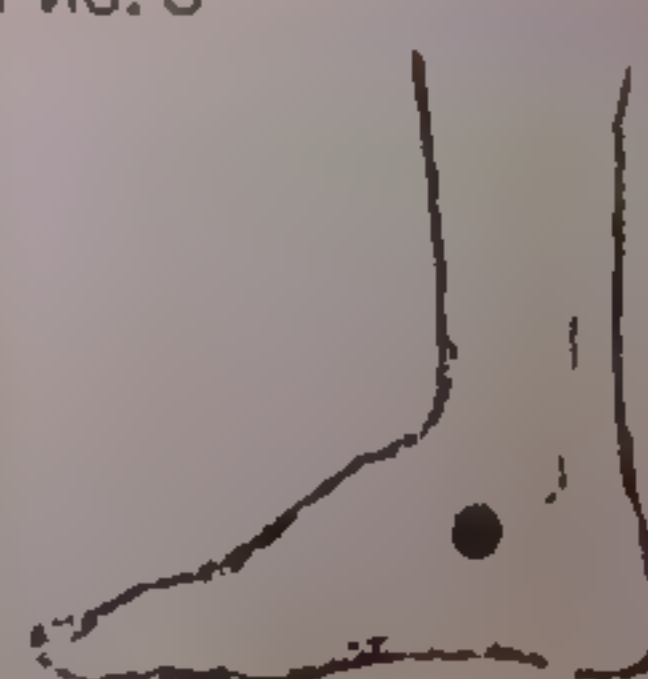


Рис. 4



Рис. 5



...А БОЛЬНОЙ И ГОВОРИТ: «У МЕНЯ ЖИВОТ БОЛИТ!»

Чаще всего, когда в животе возникает ощущение дискомфорта, мы связываем это с расстройством желудка. Однако боли в животе могут быть обусловлены и патологиями поджелудочной железы, желчного пузыря, печени, почек, кишечника, половых органов... Одна из причин периодически возникающих болевых ощущений в животе – колит.

Колит – это воспаление слизистой оболочки толстой кишки, которое сопровождается изменением ее структуры и нарушением процессов всасывания. Различают острую и хроническую формы этого заболевания.

Острый колит неспециалист вполне может принять за простую кишечную инфекцию – болезнь грязных рук и сырой воды. Поэтому многие из нас переносят его «на ногах», без обращения к врачу. Симптомы острого колита таковы: боль в животе, вздутие, диарея или жидкий стул с примесью слизи, а иногда и крови. При этом ухудшается общее состояние, может повыситься температура. Продолжительность болезни – от нескольких дней до 2-3 недель. Если во время первого приступа колита не принять соответствующих мер, он переходит в хроническую форму.

ЯЗВЕННЫЙ ИЛИ СПАСТИЧЕСКИЙ?

При **хроническом колите** степень изменений в толстой кишке варьирует от легкого воспаления, вызывающего лишь неприятные ощущения типа бурления в животе и несильных спазмов, до выраженных язвенных поражений. Рассмотрим формы проявления хронического колита более подробно.

При **спастическом колите**, кроме приступов боли в животе, может отмечаться бурление, избыточное газообразование, учащенный стул, иногда с примесью слизи, или даже крови в виде прожилок. Часто эта симптоматика появляется или усиливается при употреблении в пищу продуктов, содержащих много клетчатки (овощи, фрукты, злаки).

Язвенный колит – это заболевание толстого кишечника с образованием неживающих язв. Первопричина язвенного колита доподлинно неизвестна.

Есть предположение, что это ответная реакция толстого кишечника на вирус, который организм считает чужеродным. Воспалительный процесс направлен на отторжение вируса с помощью омертвения и удаления кусочков собственной ткани. В результате развивается язва кишечника. Заболевание часто сопровождается поносом, выделением крови,

смешанной со слизью и калом, а также чистой крови. Отмечаются тяжелые явления общей интоксикации, потеря аппетита, похудание. Больных беспокоят схваткообразные боли в животе. Нарушается функция желудочно-кишечного тракта, печени и

поджелудочной части кишечника. В этом случае без помощи официальной медицины просто не обойтись.

СБОРЫ РАЗНЫЕ НУЖНЫ...

Травяные сборы, применяемые при лечении колитов, особенно язвенных, имеют характерную особенность: в них входит много составляющих. Однако поверьте: усилия, потраченные на подбор всех необходимых для какого-либо состава трав, будут стоицей окуплены. Курс лечения во всех случаях – 3 месяца. Затем делают перерыв 1 месяц и сбор меняют.

При хроническом спастическом колите

① Смешать соплодия ольхи серой, корневище лапчатки прямостоячей, корень крапивы жгучей в равных частях. 50 г смеси настоять в 1 л холодной воды 10–12 часов, прокипятить 10–12 мин, процедить. стакан горячего настоя выпить натощак, остальное – в течение дня за четыре приема.

② Взять по 1 ст. ложке травы полыни горькой и травы шалфея лекарственного. 1 столовую ложку этой смеси залить стаканом кипятка. Настоять

25–30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке каждые два часа.

③ Лист мяты перечной – 2 части, цветки ромашки аптечной – 6 частей, плоды фенхеля обыкновенного – 1 часть, корневище с корнями валерианы лекарственной – 1 часть. 1 столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 20–30 мин и процедить. Принимать по стакану 1–2 раза в день.

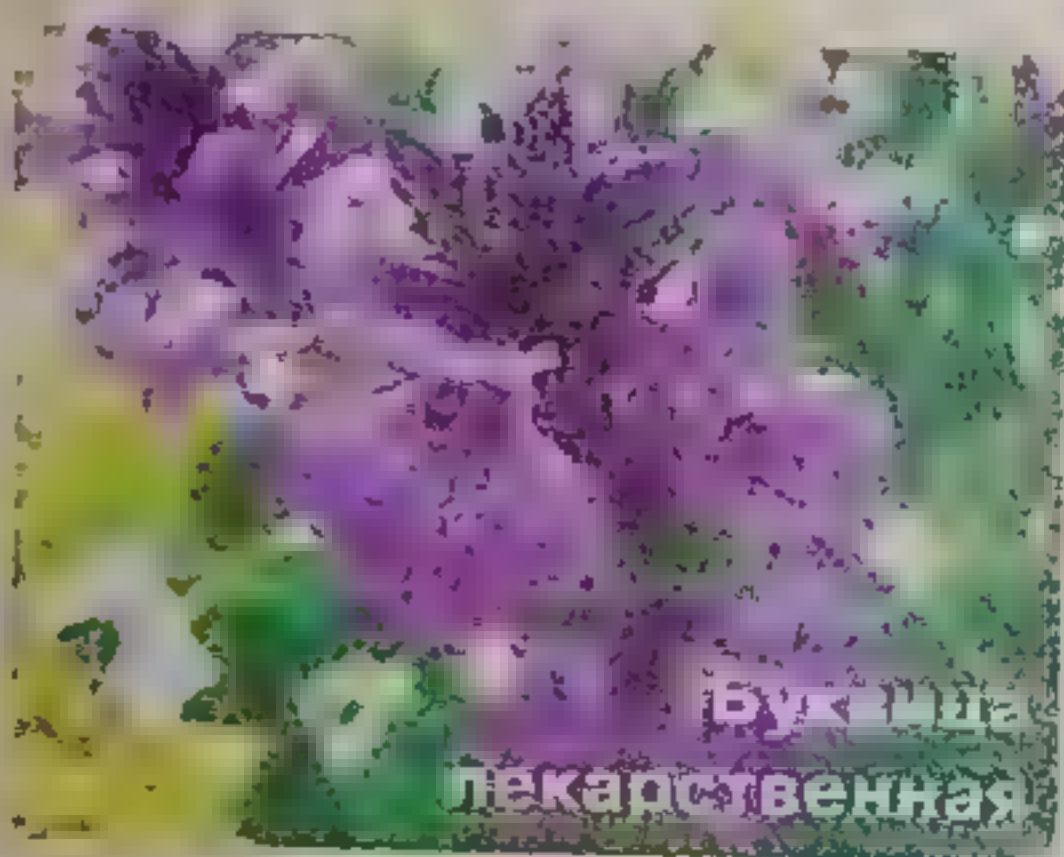
При язвенном колите

④ Зверобой продырявленный (трава) – 5 частей, лапчатка гусиная (трава) – 3 части, календула лекарственная (цветы) – 2 части, подорожник большой (лист, семена) – 2 части, бессмертник песчаный (цветы) – 2 части, иван-чай узколистный (лист) – 1 часть, ольха клейкая (соплодия) – 1 часть, полынь обыкновенная (трава) – 1 часть, сабельник болотный (все растение) – 1 часть, малина обыкновенная (лист, ветки) – 1 часть, череда трехраздельная (трава) – 1 часть. 1 ст. ложку сбора заварить 0,5 л кипятка. Настаивать 30 минут. Пить по 1/4 стакана каждый час в течение 2 дней. Затем по полстакана 4 раза в день за 20 минут до еды и перед сном.

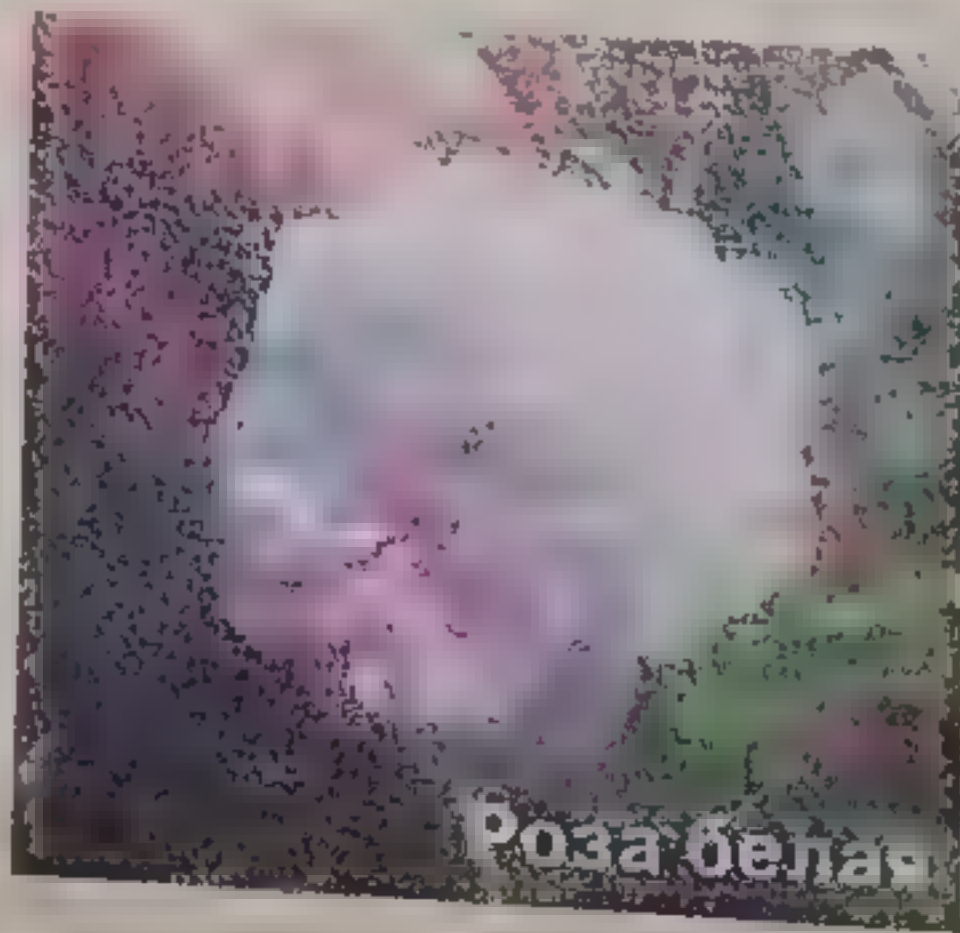
⑤ Лапчатка прямостоячая (корни) – 5 частей, одуванчик лекарственный (корни) – 1 часть, чистотел большой (трава) – 1 часть, верба (кора) – 1 часть, буквица лекарственная (трава) – 2 части, герань болотная (трава) – 2 части, ромашка аптечная (цветы) – 1 часть, хвощ полевой (побеги) – 1 часть, крапива двудомная (трава) – 1 часть, тысячелистник обыкновенный (трава) – 1 часть, конский щавель (плоды) – 3 части, ежевика сизая (лист) – 1 часть, мать-и-мачеха обыкновенная – 1 часть. Способ приготовления и приема тот же.

⑥ Липа мелколистная (соцветья) – 1 часть, вероника лекарственная (трава) – 1 часть, крапива глухая (лепестки) – 1 часть, лопух большой (лист) – 1 часть, зверобой обыкновенный (трава) – 3 части, шалфей лекарственный (цветы) – 2 части, роза белая (лепестки) – 1 часть. Способ приготовления тот же.

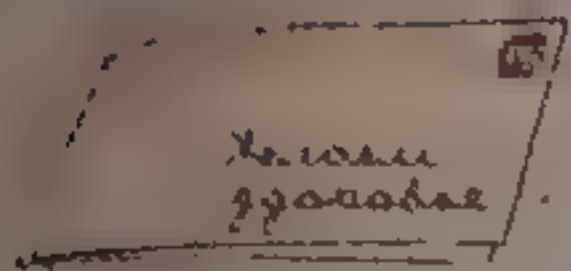
⑦ Липа мелколистная (соцветья) – 1 часть, вероника лекарственная (трава) – 1 часть, крапива глухая (лепестки) – 1 часть, лопух большой (лист) – 1 часть, зверобой обыкновенный (трава) – 3 части, шалфей лекарственный (цветы) – 2 части, роза белая (лепестки) – 1 часть. Способ приготовления тот же.



Буквица лекарственная



Роза белая



Прошлым летом я занималась ремонтом. За неимением мужчины как в доме, так и вне его мне пришлось многое делать самой, в том числе - и тяжелую физическую работу. Но я переоценила свои возможности. Видимо, когда тебе уже «далеко за...», все-таки не следует считать себя двадцатилетней. Результат оказался плачевным для моего здоровья: суставы и позвоночник разболелись невыносимо. К болям и воспалению суставов рук присоединилось неприятное открытие. Оказывается, теперь не всякое движение мне доступно. К примеру, плащ я могла надеть, только подняв его высоко вверх (при параллельном положении рук). А движения вправо-влево (допустим, шваброй) для меня вообще оказались невозможными. А как же весенние работы в огороде?.. Кошмар.

Понятное дело, отправилась по врачам. Рентген показал остеохондроз и артрозоартрит. Лечение было назначено традиционное: уколы, таблетки, физиопроцедуры. Среди прочих лекарств оказался ортофен. Выписывая рецепт на него, врач осведомился, все ли у меня в порядке с желудком. Я поняла, что если лечиться этим препаратом, то этот порядок будет временным.

Пришлось налечь на литературу типа «Советует доктор». Оказалось, что врачи обещают успешное излечение как-то не очень уверенно. По их словам, можно лишь «снять боль, уменьшить воспаление»... В запущенных случаях предлагались гормоны либо хирургическое вмешательство. «Пусть сами так лечатся», - подумала я и решила поискать выход самостоятельно. Перевернула гору литературы. Изучила свою болезнь досконально и пришла к выводу, что лечить ее можно только комплексно.

Я решила начать лечение с восстановления поврежденного артрозом хряща и выведения солей. Из всех способов очистки выбрала метод Ужегова: с помощью вываренного риса и отвара из шишек хвойных деревьев. Вот что я делала.

Вечером ставила клизму из двух литров теплой кипяченой воды. На второй день - го-

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ ИЗЛЕЧИМЫ



лодала, пила только дистиллированную воду. Вечером в стакан с теплой кипяченой водой клала шишку средних размеров (подойдет с любого хвойного дерева). Утром в этой же воде кипятила шишку 5 минут, а потом доливала кипяченой водой до первоначального объема. Шишку выбрасывала и сразу выпивала половину отвара. Оставшуюся половину выпивала на другой день - тоже утром.

70-100 г (примерно 5 ст. л.) риса промывала. Заливала 0,5 л воды (я использовала только дистиллированную, зная о ее исключительной способности впитывать в себя соли). Доводила до кипения, снимала, промывала, выливая воду, заливала рис водой снова, кипятила 1 минуту. Снова снимала, промывала, кипятила в воде 1 минуту. Так делала всего три раза. На четвертый раз рис доваривала. Съедала без соли, с небольшим количеством меда. После этого 4 часа не пила и не ела. В последующем питании жестко ограничивала жирное и соленое.

Так лечилась месяц. Как я читала в книге, массовый выход солей из организма начинается через 2 недели после начала приема риса и хвойного отвара. С этого момента, чтобы избежать проблем с сердцем, принимала аспаркам (по инструкции - 1 упаковку). Дело в том, что вместе с «вредными» солями и шлаками из организма выводятся и соли калия, необходимого для успешной работы сердца. Чтобы восполнить потери этого микроэлемента, я ела курагу, финики, бананы, мед (по 1 ч. л. 3-4 раза в день), печеный картофель. Уже после трех недель лечения почувствовала облегчение, но продолжала подкармливать организм калием еще полгода.

Теперь о восстановлении хрящевой ткани. Как это сделать, я прочитала в одном из журналов. Там описывался эксперимент, во время которого больным артритом давали желатин. В процессе желатинового лечения их состояние значительно улучшилось. С самого начала ле-

чения я пила желатиновый порошок. Но это мне не очень понравилось, и я стала делать из пачки желатина желе на соках, с кусочками фруктов (кстати, это очень вкусный десерт). Готового желе мне хватало на два дня. Чтобы усилить эффект, применяла мазь «Хондроксид» - из панцирей моллюсков и акулий хрящей. Еще раз в неделю ела консервы из лосося или скумбрии.

Кроме восстановления хряща и выведения солей, нужно было еще снять воспаление суставов. Я прочла, что с этим прекрасно справится витамин С, причем в больших количествах. Лучше всего «получать» его из свежеприготовленных соков. Для приготовления подойдут все виды цитрусовых, капуста, черная смородина. Пьют соки за 15-30 минут до еды, от 0,5 до целого стакана за прием, три раза в день. Если же готовить соки нет возможности, то во время еды можно принимать аскорбиновую кислоту в таблетках или порошке.

Физические нагрузки я вводила с большой осторожностью. Врач назначил мне массаж и физиопроцедуры. Дома я старалась растирать и разминать сначала прилегающие ткани, а потом место вокруг сустава и сустав (локти, запястья). Когда стали уходить боли, а движения приобрели некоторую свободу, начала делать гимнастику (разные махи руками и ногами, вращения рук и туловища, сжимания и разжимания кистей). И только потом, очень осторожно, ввела упражнения с гантелями (у меня вместо них были пластиковые бутылки с песком).

В результате такого «массированного наступления» на болезнь она сдалась. Но я не расслабляюсь: стараюсь делать гимнастику, не допускаю чрезмерных нагрузок, ем желе, не пересаливаю пищу, в питание включаю больше овощей и фруктов, зелени и морепродуктов, а по весне готовлю салатики и щи из травы, которую называют «снить».

Да, еще одно. У моего лечения были и «побочные» эффекты. Я стала стройной и гибкой, избавилась от подагрических узлов. Анализ крови показал снижение холестерина; нормализовалось и давление.

Надеюсь, мой опыт будет полезен и для других. Будьте здоровы и счастливы!

Жидкова Людмила Павловна, г. Белгород



ЧУДО-КОРЕШОК

На Руси свеклу издавна называют «царицей корнеплодов». Еще бы: без свеколки и борщ – не борщ, и винегрет – просто смесь вареных овощей... А холодная ботвинья, а соусы, а острая закусочка «по-корейски»?.. Нет, без этого бордового чуда наше меню, определенно, было бы не столь вкусным и уж точно – гораздо менее полезным!

Но достоинства свеклы вкусовыми качествами не ограничиваются. Сам корнеплод и его молодая ботва обладают и многими целебными свойствами. Свойства эти определяются уникальным составом витаминов, а также сочетанием калия, йода, железа, белков и клетчатки. Всем известно, что свекла заставляет работать кишечник. Поэтому ее рекомендуют для очищения организма от шлаков и тем, кто

ОЧЕНЬ ВАЖНО

Нельзя употреблять свежесжатый свекольный сок, так как в нем содержатся летучие вещества, которые могут вызвать симптомы отравления (тошноту, рвоту, икоту и т. п.); после приготовления сок нужно выдержать в течение нескольких часов в холодильнике. Чтобы избежать брожения в желудке, ни в коем случае не заедайте сок свеклы дрожжевым хлебом и не запивайте никаким другим кислым соком. Если у больного очень чувствительный желудок, свекольный сок можно смешивать с овсяными хлопьями или простоквашей.

КЛАДОВАЯ ПРИРОДЫ

В отличие от животных жиров, в состав растительного масла входят ненасыщенные жирные кислоты, которые легко усваиваются организмом и не дают отложений на стенках сосудов. Кроме того, натуральные растительные масла отличаются повышенным содержанием витамина F, очень нужного организму. Его дефицит отрицательно сказывается, прежде всего, на слизистой оболочке органов пищеварения. Постоянная нехватка витамина F приводит к сосудистым заболеваниям (от склероза до инфаркта), снижению сопротивляемости вирусам и бактериям, хроническим заболеваниям печени и артриту. Ежедневно нужно потреблять не менее 15-20 г растительного масла.

Но профилактический и целебный эффект дает только растительное масло, полученное методом холодного отжима при температуре не выше 40-45°C – темное, пахучее, с большим осадком, так называемое нерафинированное. Это вкусное и весьма полезное масло. Но у него есть один существенный недостаток. Будучи биологически активным, «жи-

страдает запорами. А еще свекла улучшает работу печени, почек и мочевого пузыря, удаляет из организма соли тяжелых металлов. Лечебное воздействие сока красной свеклы на онкологических больных научно подтверждено. Противораковые свойства свеклы основаны на действии красящих веществ – антоцианов.

- При экземе, рождистом воспалении, ожогах и обморожениях, фурункулах, гнойных ранах на воспаленный участок кожи 2 раза в день на 2 часа прикладывают кашицу из мелко натертого корнеплода свеклы или измельченного листа свеклы, нанесенную на марлевую салфетку. Можно смешать тертую свеклу с тертой морковью в соотношении 1:1.

- При гипацидном гастрите, панкреатите, гепатите, холецистите, язвенной болезни желудка и кишечника, нефрите, тиреотоксикозе, геморрое, спастическом и язвенном колите, заболеваниях сердечно-сосудистой системы принимать вареный корнеплод, начиная с 20-30 г 1 раз в день и постепенно увеличивая количество до 100 г 1-2 раза в день, за 20-30 мин до еды или натощак.

- При злокачественных опухолях вареный корнеплод принимают по 200-300 г в качестве гарнира, а сок из сырой свеклы пьют через равные промежутки времени по 100-200 г на голодный желудок или за 10-15 мин перед каждой едой, в слегка подогретом виде, маленькими глотками, подолгу держа во рту.

- При вздутии живота и запорах грудным детям, начиная со второго месяца жизни, дают свежеприготовленный свекольный сок, но обязательно разведенный водой в соотношении 1:1, по 1-2 капли в день, постепенно увеличивая его количество до 2 ч. ложек к концу первого года жизни.

- При простудных заболеваниях, малокровии, гипертонии, гепатите, повышенной возбудимости и бессоннице помогает сок свеклы, смешанный с медом в соотношении 5:1, который принимают по 100-150 мл 2 раза в день.

- Свекольным отваром, приготовленным в соотношении 1:2, промывают нос 2-3 раза в день при насморке, полощут горло 1 раз в день при ангине и хроническом тонзиллите.

- При зубной боли на больной зуб кладут натертую мякоть сырой свеклы.

КАКОЕ МАСЛО ПОЛЕЗНЕЕ?

Вам знакома эта картина? Янтарная струя растительного масла плавно обтекает мелко нарезанные овощи... Немного соли, несколько движений ложкой – и цвет овощей становится ярче, вкус – мягче. Салат готов. Вы, конечно, любите старое знакомое подсолнечное масло...

вым», оно быстро мутнеет, горкнет, окисляется на воздухе, на свету и в тепле и утрачивает свои полезные свойства.

В розничной продаже в широком ассортименте представлены и различные рафинированные масла. Они изготавливаются путем горячей обработки при температуре от 160 до 200°C. При рафинации масла очищаются от различных загрязнений и вредных примесей, поэтому долго не портятся. Их можно хранить в светлых бутылках длительное время, они не боятся солнечных лучей. Но после высокотемпературной обработки масло, к сожалению, почти теряет вкус и запах, а также лишается биологически активных элементов и витаминов. Именно по этой причине рафинированное масло любят не все. Некоторые предпочитают запах и вкус натурального продукта и считают, что очистка для него губительна. Тем не менее, при жарке рекомендуют использовать рафинированное масло. А

зот в салаты, приправы, гарниры должно идти натуральное, нерафинированное.

Сейчас в продаже появилось очень много видов растительных масел. А какое из них лучше покупать? Подсолнечное, льняное, соевое и кукурузное масла – чемпионы по пользе для здоровья. В них содержится больше всего ненасыщенных жирных кислот. Оливковое масло знаменито наличием в своем составе незаменимой кислоты омега-3, препятствующей образованию раковых клеток, и сохраняющимися при холодном отжиме витаминами в легкоусвояемой форме. Вообще, каждое из растительных масел полезно по-своему. Поэтому не стоит заикливаться на каком-то одном, лучше употреблять в пищу разные масла или смеси растительных масел.

Рецепты из конверта

КАК ВЫЛЕЧИЛИ «ШТОРКУ»

Раньше наш деревенский почтальон всегда носил под кепкой большой носовой платок, закрывающий лоб и уши. Мы его даже «Шторкой» за это прозвали. А бабушка Нюра, которая приехала к нам в гости, сразу определила, что он болен псориазом. Она у нас в травах разбирается, вот и решила помочь бедолаге. Приготовила наша баба Нюра для почтальона такое лекарство. Залила 2 ст. ложки ли-



Герань лесная

стьев лесной герани 0,5 л кипятка и варила с полчаса на медленном огне. Потом взяла 1 ст. ложку можжевельных ягод, залила 1 стаканом кипятка и настаивала где-то с час. То и другое процедила. Когда почтальон принес почту, она ему сказала: «С отваром герани примочки делай так. Намочи кусочек ткани и приложи к больному месту. Если подсохнет, еще намочи. Так делай хотя бы в течение 2 часов в день. А настой можжевельника пей по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды». И ягод ему с собой дала.

Жила бабушка у нас еще месяца два, а когда перед самым ее отъездом почтальон к нам без «шторки» зашел – мы его не признали сначала. До сих пор он бабу Нюру добрым словом вспоминает. А прозвище «Шторка» так за ним и осталось. Вот такая история.

Малышева О., Пермская обл.

ЗУБЫ БЛЕСТЯТ, КАК ЖЕМЧУГ!

Однажды я поранила десны твердой щетиной новой зубной щетки. Да не просто поранила, а еще и занесла инфекцию: все десны покрылись гнойными, кровоточащими ранками. Вылечилась я благодаря методике профессора Неумывакина. Он советует при пародонтозе, воспалениях десен и вообще при любом болезненном состоянии во рту сделать пасту: в 0,5 ч. ложки питьевой соды добавить 10-20 капель перекиси водорода (аптечной) и несколько капель лимона. Эту пасту нужно нанес-

ти на ватку и натирать ею зубы и десны снаружи и изнутри. Она оказывает многостороннее действие: придает свежесть, очищает зубы от налета, дезинфицирует и отбеливает. После такой чистки я чувствую себя королевой: зубы блестят, как жемчуг, легкий запах лимона придает радостное

настроение. Кстати, язвочки на деснах прошли после пяти процедур. Советую лишь запомнить: после чистки зубов пастой «по Неумывакину» 15 минут рот ничем нельзя полоскать, есть и пить тоже нельзя, иначе эффекта не будет. Я сухой ваткой вытираю оставшуюся на зубах и языке соду, а потом набираю слюны, все во рту «обмываю» и сплевываю. Губы снаружи обмываю водой. Еще можно для профилактики полоскать рот раствором перекиси водорода: 2-3 ч. ложки перекиси на 50 мл теплой воды. Это, конечно, нежарко, но действительно.

Марочкина Н. Д., г. Курск

САЛО ВМЕСТО КОНФЕТКИ

Наши родители, деды и прадеды часто употребляли сало с чесноком или луком, пили свежее молоко и ели натуральные домашние продукты. Они не чистились клизмами, не «моржевались», не занимались раздельным питанием и жили до ста лет. Врачи вот пишут, что молочные продукты и мясо вредны взрослым, и рекомендуют пить побольше разных соков, употреблять рыбные продукты. А ведь это удовольствие далеко не каждому по карману.

А сало, оказывается, очень даже полезно. Еще Авиценна писал, что сало – прекрасное лекарство, и советовал принимать его при застое желчи в желчном пузыре. Ежедневно утром, натощак, сосите, как конфетку, по кусочку сала величиной с кубик сахара-рафинада. Сало должно быть свежим, несоленным. Через два месяца жел-

ный пузырь будет в норме.

Тем, кто болеет полиартритом, тяжелой формой остеохондроза, ревматизмом, полезно ежедневно съедать по бутерброду, состоящему из 20 г сала и кусочка ржаного хлеба. Авиценна писал также, что ничто лучше не выводит из организма соли, чем сало. Артриты проходят через четыре месяца. При болях в суставах, коленях, пальцах рук и ног, пояснице следует втирать топленое сало в больные места. От простуды и кашля натирать спину и грудь свежим салом, а также положить в стакан горячего молока 1 ч.л. смальца и выпить его.

Вишнякова И.Т., г. Саратов

КАК СПРАВИТЬСЯ С АРИТМИЕЙ

Болею аритмией уже 13 лет. Последнее время спасаюсь от приступов болезни с помощью одного чудесного сбора, который мне посоветовала сестра мужа. Она давно собирает рецепты народной медицины. Золотка же и предложила мне выписать вашу газету, за что ей огромное спасибо и низкий поклон. Я довольна, что подписалась, так как нахожу для себя в ней много интересного. Вот, например, понравилась статья о подмареннике (№20, 2005 г.). Большое спасибо Амировой А.А. Моему 15-летнему сыну это растение помогло справиться с угрями. А до этого, как ни лечились, – ничего не помогало. Как все-таки хорошо, что есть на свете неравнодушные люди.

Вот и я решила поделиться рецептом от аритмии – тем самым, что золотка научила. Надо взять по 1 ст. ложке плодов боярышника, корня валерианы, цветков василька, корневища спаржи и листьев любистoka, заварить 1 л кипятка и настоять в течение

1 часа. Процедить и пить по 100 г каждые 2 часа до улучшения самочувствия. Мне это средство очень хорошо помогает. Бог даст, поможет и другим.

С уважением - Иванисова И.Г.,
Ивановская обл.



Сп. б. ж.

УКРОТИМ РЕВМАТИЗМ

Моему сыну едва исполнилось 30 лет, когда с ним стали происходить странные вещи: по утрам он чувствовал слабость, разбитость, температура тела всегда была чуть выше 37 градусов. Все движения с утра давались с трудом, суставы начинали ныть и болеть...

Все эти признаки меня сразу же насторожили. Дело в том, что я хорошо помню, как страдал от ревматизма мой дед. Участковый врач подтвердил диагноз - суставный ревматизм. Было назначено комплексное лечение, пришлось принять много разных лекарств. Но в поликлинике сыну сказали, что ревматизм - диагноз «на всю жизнь».

Он пришел домой расстроенный, подавленный. Жена сына - неукротимая оптимистка - пыталась любыми способами помочь ему, постоянно говорила, что врачи часто ошибаются. Многим ставят диагнозы, которые потом не подтверждаются. Она же нашла в нашем городе травника, который просто специализировался на лечении артритов, артрозов, ревматизма и радикулита.

Лекарь предупредил, что травами лечиться придется длительное время. Но зато можно вылечиться навсегда. Поскольку деформации суставов не было, то ничего наружного в лечении сын не применял, а внутрь принимал такой сбор: смешать 2 ст. ложки цветков лабазника (таволги), 2 ст. ложки листьев толокнянки, 2 ст. ложки травы грыжника, 3 ст. ложки рылец кукурузы, 3 ст. ложки створок обыкновенной фасоли, 1,5 ст. ложки березовых почек, 10 ст. ложек хвоща полевого, 5 ст. ложек травы спорыша. 4 ст. ложки сбора залить 1 л сырой воды, оставить настаиваться в течение ночи, а утром прокипятить на слабом огне минут 5. Затем настоять еще полчаса, процедить и отжать. Пить теплым. В течение дня за 6-7 приемов выпить весь отвар, независимо от еды. Курс лечения - месяц, затем сделать перерыв 20 дней и провести еще один курс.

Следующая трава, которую сын принимал в течение 3 месяцев - грушанка. Отвар из нее готовится следу-

ющим образом: 2 ч. ложки листьев заваривают 1 стаканом крутого кипятка, настаивают, укутав, 2 часа и процеживают. Принимают по 2 ст. ложки 3 раза в день в промежутках между приемами пищи.

Помню, в самом начале лечения травами болезнь обострилась, и на какое-то время мы все потеряли веру в успех, но наш лекарь объяснил, что иначе и быть не могло. Важно в такой момент не паниковать, не прекращать лечения и не терять надежды. В борьбе с этой болезнью мы

одержали победу, чего и вам желаем.

Григорьева М.А., г. Белгород

СИБИРСКИЕ СРЕДСТВА ОТ ДИАТЕЗА

Моего четырехлетнего сына замучил сильнейший диатез. Это была уже не просто сыпь на коже - ребенок постоянно расчесывал больные места, часто все это переходило в мокнущую экзему. О полноценном питании не могло быть и речи - почти на все аллергия: на молочную пищу, яйца, рыбу, орехи, не говоря уже о таких всем известных продуктах, как клубника, шоколад или апельсины. Я искала рецепты, спрашивала совета у исцелившихся людей, однако большинство средств действовали слабо. Очень боялась, что у мальчика останутся метки на коже от бесконечных раздражений и расчесов. Были и другие проблемы - например, мы не могли отдать ребенка в детский садик, потому что там просто не хотели возиться с нашим диетпитанием.

Когда из Сибири к нам в гости приехала свекровь, она пришла в ужас, увидев внука. В спешном порядке распаковав сумки, выхватила из груды вещей и гостинцев какую-то баночку и, протянув ее мне, приказным тоном велела: «Мажь Кирюшу сейчас же!». На робкий вопрос: «Что это?» - последовал исчерпывающий ответ: «Медвежий жир. Первое от его болячки средство. Ты не морщись, а мажь; хуже, чем есть, уж точно не будет». Я послушалась. Облегчение наступило уже

через три дня, а через 2 месяца ежедневных процедур (по 2-3 раза в день) диатез прошел!

Уже из дому, в письме, мама Вера (так я всегда называю свекровь) прислала мне рецепт для наших, что называется, широт - ведь найти медвежий жир не всегда можно. Это средство испробовали на своем ребенке мои бывшие однокурсники - помогло.

Для приготовления лекарства надо смешать вместе 9 компонентов, каждого по одной части (перед смешиванием их необходимо расплавить на слабом огне): воск пчелиный, нутряные жиры: бараний, свиной, гусиный, куриный, утиный; и масла: сливочное, вазелиновое, подсолнечное. Этой смесью мазать пораженные места 3 раза в день в течение месяца.

Федорова И. К., Тульская обл.

ОТ ПОТЛИВОСТИ

Высылаю вам проверенные народные рецепты от сильной потливости. Первый - это настойка хвоща полевого на водке. Взять 50 г травы, залить 0,5 л водки. Настоять 2 недели в темном теплом месте. Протирать кожу настойкой два раза в день.

Еще один вариант - настойка из коры дуба и ивы. Взять по 25 г коры дуба и ивы, залить 0,5 л водки, настоять 14 дней. Добавив в нее 1 чайную ложку уксуса и развести все водой в пропорции 1:10. Протирать проблемные места 2 раза в день. Кроме того, полезно время от времени протирать кожу ломтиками лимона, огурца или настоем ромашки.

Максимова О.Д., Орловская обл.

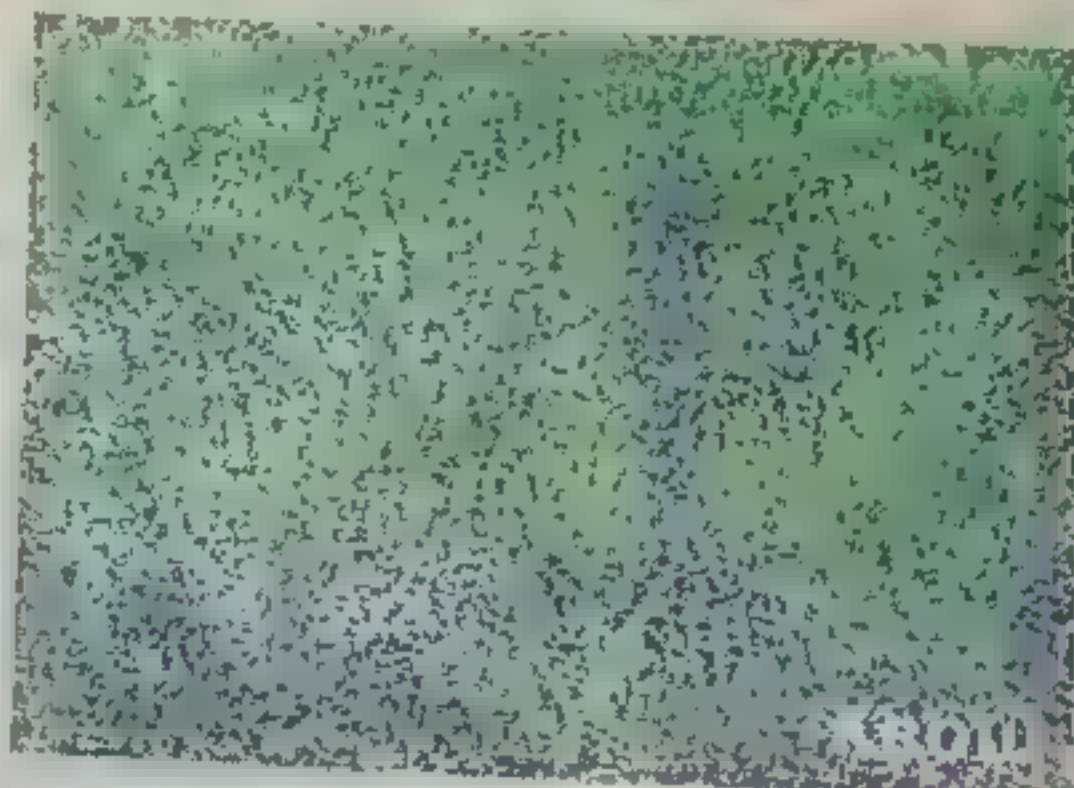
УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Приглашаем вас к сотрудничеству. Если вы знаете способы и средства лечения каких-либо заболеваний, обязательно напишите нам, чтобы мы могли опубликовать их на страницах нашей газеты. Советы, рецепты и просто добрые слова поддержки помогут и другим людям. Ваш опыт для кого-то может оказаться бесценным!

Адрес для писем: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, редакция газеты «Желаем Здоровья».



Таволга



В ЖЕЛЧНОМ ВОСПАЛЕНИИ? НАЙДЕТСЯ ЛЕЧЕНИЕ!

Предлагаю читателям сбор от воспаления желчного пузыря. Я переболела холециститом чуть больше года назад. Этот сбор мне посоветовал очень опытный фитотерапевт, с которым я познакомилась совершенно случайно, когда была в командировке в Красноярском крае. Провела я курс лечения, как он научил, и теперь у меня все в порядке. Для приготовления сбора нужно взять: почки березы - 2 части, цветки бессмертника - 5 частей, траву зверобоя - 5 частей, семена льна - 3 части, плоды можжевельника - 2 части, листья - 3 части, плоды укропа - 1 часть, трава чабреца - 5 частей, трава чистотела - 4 части. 2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 1 литром кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 минут в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Все выпить в течение дня, по 150 мл за 30 минут до еды. Для улучшения вкуса можно добавить мед, сахар, варенье. Курс лечения - 3 месяца.

Колесова Н. Е., г. Курск

НЕ СПЕШИТЕ ДЕЛАТЬ ОПЕРАЦИЮ

В 1997 году появилось у меня под коленной чашечкой какое-то подозрительное образование величиной с куриное яйцо...

Пошел я в поликлинику к травматологу. Тот сказал, что это гигрома (опухоль), и от нее есть один способ - операция. Хирург подтвердил диагноз травматолога и назначил операцию.

Люди же, с которыми я общался, посоветовали не спешить с операцией и попробовать сначала народные способы лечения. В общем, занялся я самолечением. Вот что я делал.

Купил в аптеке говяжью желчь, смачивал в ней полотняную ткань, прикладывал к больному месту, замотывал бинтом. Так делал на ночь.

Утром смазывал опухоль йодом в виде сеточки.

На следующую ночь делал такой компресс. Брал рыжую глину, добавлял своей мочи, доводил до состояния густой сметаны, накладывал эту смесь на тряпку, прикладывал к колену, при-

крывал целлофаном и завязывал. Правда, в первое утро, размотав повязку, я увидел маленькие прыщики. Видно, передержал. Но я не отчаивался. Снова смазал йодом.

Примочки с желчью и глиной чередовал через день.

Уже через 2 дня я заметил, что шишка стала мягче. Решил продолжать лечение в той же последовательности. Через 10 дней, перед самой операцией, гигрома исчезла. Не знаю, что именно помогло; скорее всего, все сразу. Но я был очень этому рад.

Валушев П.Л., г. Пермь

КАТАРАКТА - НЕ ПРИГОВОР

Здравствуй, милая моя газета!

Спасибо тебе за то, что согреваешь своим теплом, - его вокруг нас так мало, особенно сейчас. Оказавшись в этом хуторе, далеко от родственников, я потеряла все - работу, друзей, радость жизни. Судьба

обошлась со мной очень жестоко. Пережила старые кошмары - пришли новые. В 2000 г. была прооперирована и облучена, а теперь просто живу. После 2 месяцев в онкологии много что напоминает о себе. Плакаться в жилетку никому, и потому живу по принципу: «Помоги себе сам». А предисловие это по такому поводу. После сеансов лучевой терапии у меня появилась начальная стадия катаракты обоих глаз. После осмотра врачом и выписанных лекарств, а они были не по карману (пенсия по инвалидности равнялась 600 руб.) мне подруга прислала рецепт лечения чистотелом из книги немецкого доктора медицинских наук.

Надо взять листик чистотела и растереть его между смоченными водой большим и указательным пальцами. Полученную влагу нанести указательным пальцем на закрытые веки, двигаясь к уголкам глаз. Влага, нанесенная только на веки, передается глазам. Это сказано по поводу катаракты, ослабления зрения и перенапряжения здоровых глаз (как профилактическая мера). После месячного лечения перед сном зрение с 0,3 поднялось до 0,6, а еще через месяц стало 0,8.



Можжевельник



Хороша и мазь из календулы, которая очень быстро помогает при воспалении вен, незаживающих трофических язвах, фистулах (свищах), озноблениях и ожоговых ранах. Эту мазь (и выжимки после ее приготовления) применяют и при язвочках на груди - даже если они носят злокачественный характер (рак груди).

Готовится мазь так: 4 полных горсти календулы (цветков, листочков и стеблей) мелко порезать. Взять 500 г нутряного свиного сала, растопить, бросить в него измельченную календулу, дать вскипеть, помешивая, и снять с огня. Накрыть, дать день постоять, затем слегка подогреть, чтобы процедить через льняную ткань. Разлить по чистым баночкам. Внимание! Если кто-либо не переносит свиной жир, мазь можно приготовить и на растительном масле. Чтобы мазь на жире была «легче», можно добавлять растительное масло.

Мазь из календулы также является великолепным средством от грибковых заболеваний ног.

Ну вот, мои дорогие, немного поделилась с вами рецептами, испытанными на себе, - может, еще кому они помогут. Процветания Вашей газете, здоровья всем!

Разумова Надежда Яковлевна,
356619, Ставропольский край,
Ипатовский р-н, х. Вавилон

ПОЧУВСТВУЙТЕ СЕБЯ МУЖЧИНОЙ

Предлагаю рецепты, которые помогли мне при половой слабости. Первое при этих проблемах средство - настой сухих корневищ аира болотного. Взять 2 ст. ложки корневищ, залить 1 стаканом

кипятка, укутать и настоять в течение 40 минут. Процедить и пить по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 30 мин до еды в течение 2 недель. Еще хорошо помогает отвар из семян

клевера лугового (можно купить в магазинах для садоводов). Правда, без алкоголя в небольшом количестве тут не обойтись. 1 ст. ложку семян пропарьте 30 мин на водяной бане в 200 мл красного вина (лучше кагор). Принимать отвар по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 2 недель. При необходимости курс повторить после недельного перерыва.

Г.А., г. Ставрополь

На газету

Желаем **ЗДОРОВЬЯ**

можно подписаться с любого месяца во всех почтовых отделениях. Подписные индексы:

11498 - по каталогу российской прессы "Почта России"

50811 - по местному каталогу для жителей г. Белгорода и Белгородской области.

Жители Белгородской области могут подписаться на 1-е полугодие 2006 года до 20-25 декабря 2005 г.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Подпишитесь на газету "Желаем Здоровья" на 6 месяцев 1-го полугодия 2006 года сами, подпишите своих родственников, сделайте подарок друзьям и вышлите ксерокопии одной или трех подписных квитанций в адрес редакции, и тогда вы сможете участвовать в розыгрыше и **ВЫИГРАТЬ ПРИЗЫ!**

1-й РОЗЫГРЫШ

Будет проводиться среди тех, кто пришлет ксерокопии **трех** квитанций полугодовой подписки на газету "Желаем Здоровья".

10 ДЕНЕЖНЫХ ПРИЗОВ ПО 1000 РУБЛЕЙ

Во втором розыгрыше примут участие те, кто пришлет ксерокопию **одной** квитанции полугодовой подписки на газету "Желаем Здоровья", а также участники первого розыгрыша.

2-й РОЗЫГРЫШ**20 ДЕНЕЖНЫХ ПРИЗОВ ПО 300 РУБЛЕЙ**

Ждем Ваших писем до 10 января 2006 года. Итоги конкурса будут опубликованы в газете "Желаем Здоровья" №2 (2006 г.)

НАШ ПОЧТОВЫЙ АДРЕС: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11. Редакция газеты "Желаем Здоровья"

Помощи прошу

Дорогая редакция! Хочу через газету обратиться к людям за помощью. Дело в том, что моей дочери 22 года и где-то 3-4 года назад у нее появились уплотнения в области живота и чуть выше запястья. Конечно, мы обследовали кровь на все возможное – ничего не нашли. Обращались в онкологию – нам объяснили, что это жировики. Как лечить – не знают, но нельзя поправляться. Временами они беспокоят. А девочке рожать детей. Подскажите, Христа ради, что я должна сделать, чтобы справиться с этой бедой. Сами понимаете, чего стоило стоять у онкологии. Я сама инвалид II группы. Заранее благодарю всех откликнувшихся на мою просьбу.

В.Б., Тамбовская обл. (адрес в редакции)

Здравствуй, уважаемая, спасающая от многих болезней, редакция. Мне 22 года. У меня две кисты головного мозга. Постоянная головная боль. Как побороть заболевание? Напишите, пожалуйста, в газету или вышлите письмо на мой адрес. Я жду с нетерпением ваш совет. Помогите, пожалуйста, мне! Заранее благодарен.

Ребров Роман Александрович,
Белгородская обл., г. Губкин, ул. Дзержинского, д.36, кв.10.

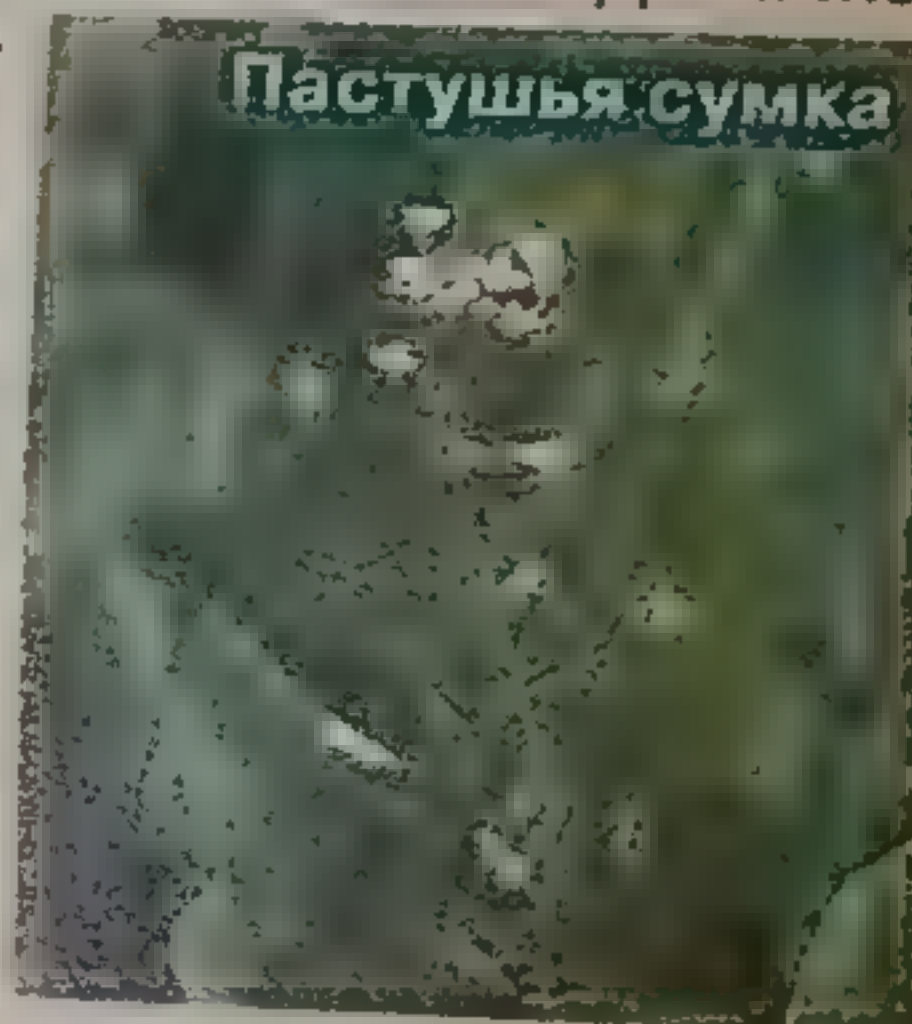
ЕСЛИ У ВАС СПАЙКИ

Опыт по части кесарева сечения у меня солидный – родила так двоих детей. Не по своей воле, конечно; виной тому сильная близорукость. После первой операции появилось воспаление придатков и эрозия. А после второй и вовсе стало худо – образовались послеоперационные спайки. Какое это мучение – даже рассказать не могу. Обезболивающее постоянно пить не будешь, а врачи, кроме операции, ничего предложить не могут. И то гарантии, что поможет, не дают. Я была уже на все согласна, поэтому послушала знакомую бабушку, которая сказала, что лечение народным способом поможет избежать операции. Для этого надо взять 1 ст. ложку льняного семени, завязать в марлю, сложенную в два слоя, положить в кипяток и кипятить 2-3 минуты. Когда немного остынет, вынуть марлю с семенем из воды и положить на больное место. Делать это надо осторожно, чтобы не обжечься. Держать эту подушечку, пока не остынет. Проводила я такую процедуру 10 дней подряд на ночь. А потом опять пошла к врачу, и оказалось, что спайки рассосались, а значит, операция мне уже не нужна.

Никифорова А.Е., г. Смоленск

СТАРИННОЕ ЛЕЧЕНИЕ ГЕМОРРОЯ

Моя бабушка была потомственной целительницей. Хочу рассказать, как мы с ее помощью вылечили геморрой. Моя сестра долго страдала этой болезнью, так как ей стыдно было о ней рассказать. Но однажды я узнала об этом и уговорила сестру обратиться к нашей бабушке, которая жила в деревне и давно уже лечила эту болезнь народным способом. Летом мы приехали в деревню в отпуск и попросили бабулю о помощи. Вот как она лечила эту болезнь.



Приготовила настой травы пастушьей сумки. Для этого 2 ст. ложки травы залила 1 стаканом кипятка, прокипятила 5 мин, настояла полчаса, процедила. После приготовления настоя взяла обыкновенный камень (булыжник), разогретый на огне до того состояния, чтобы вода, попавшая на него, испарялась. Осторожно положила этот булыжник в эмалированное ведро, вылила на него настой пастушьей сумки, посадила сестру на ведро и хорошо укутала до пояса одеялом. Сидеть так нужно 10-15 мин, пока будет идти пар. Такую процедуру сестра повторила еще 5 раз, и у нее все прошло. И вот уже она сама бабушка, но за свою жизнь больше таких проблем у нее не было.

Онищенко В.И., г. Саратов

НАМЫЛЬТЕ ПЯТКИ!

Много лет я мучалась от трещин на пятках. Какая это боль – не передать словами. А помог мне очень оригинальный, даже странный, на первый взгляд, рецепт.

Возьмите сухое хозяйственное мыло, смочите слюной и тщательно замыльте все трещины на пятках. Если трещины глубокие, смочите их слюной, ногтем указательного пальца наскребите мыла и заложите в них. Эффект поразительный: трещины заживают быстро и без боли!

Синицына Е., г. Воронеж

Ситуация, казалось бы, немыслимая: мужчина чувствует себя абсолютно здоровым - и вдруг выясняется, что он... бесплоден. Поверить в это сложно. Тем не менее, такие случаи - не редкость. Дело в том, что способность мужчины к воспроизводству целиком зависит от качества и количества спермы, а вовсе не от его сексуальной активности. Каждую секунду в мужском организме вырабатывается больше тысячи сперматозоидов. С момента наступления полового созревания и до самой смерти этот процесс идет непрерывно. И все для того, чтобы в один прекрасный момент самый быстрый и жизнестойкий сперматозоид добрался до женской яйцеклетки и оплодотворил ее. К сожалению, существует множество факторов, которые способны вызывать сбои в этом процессе.

В основе мужского бесплодия лежат три проблемы: неполноценность сперматозоидов, резкое снижение их числа и нарушение продвижения сперматозоидов по семявыносящим путям и выброса наружу

ПРИЧИНЫ ОТ МУЖЧИНЫ

- **Варикоцеле** - расширение вен яичка и семенного канатика (специального канала для вывода спермы, расположенного в мошонке). Результат - повышение температуры в яичках, нарушение их работы, а значит - повреждение сперматозоидов.
- **Травмы и дефекты половых органов** (неопущение и перекручивание яичек).
- **Инфекционные заболевания** - в пер-

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

БЕРЕЖЕНОГО БОГ БЕРЕЖЕТ

Специалисты рекомендуют всерьез обратить внимание на состояние своего здоровья уже после 35 лет, даже если вы чувствуете себя прекрасно. Зрелый подход к состоянию своего организма включает проведение следующего:

- электрокардиограмма и измерение артериального давления;
- ультразвуковое обследование органов брюшной полости;
- женщинам, кроме регулярных визитов к гинекологу, необходимо проконсультироваться с маммологом и эндокринологом;
- обязательное посещение кардиолога - даже если вас не беспокоит сердце.

После 60 лет необходимо хотя бы раз побывать на консультации у гастроэнтеролога и онколога. На приеме у окулиста надо обследоваться на вероятность развития возрастных болезней глаз - например, катаракты. Сделать анализ крови на уровень холестерина в крови - это помогает предупредить серьезные сосудистые проблемы - тромбозы, инфаркты, инсульты.



МУЖСКОЙ ЗИГЗАГ

Распространенная точка зрения: «Если женщина не может забеременеть, значит, сама в этом виновата», - глубоко ошибочна. Ученые уже давно доказали, что мужское бесплодие встречается не реже, чем женское.

вую очередь, те, которые передаются половым путем: гонорея, сифилис, хламидиоз, трихомониаз и т.д. Но хуже всех половых инфекции действует на мужчин обычная детская болезнь под названием паразит (так называемая свинка).

● **Воспаление мужских мочеполовых органов**, например, предстательной железы (простатит) или мочеиспускательного канала (уретрит).

● **Сексуальные нарушения**: нарушения эрекции, преждевременное семяизвержение.

● **Иммунологические нарушения**: при сбое иммунитета в организме начинается выработка особых веществ, которые способны повреждать собственные сперматозоиды.

● **Гормональные нарушения**: например, дефицит мужского полового гормона - тестостерона.

● Наконец, мужское бесплодие может быть вызвано целым рядом **внешних причин**: психоактивные вещества (алкоголь, табак, наркотики, некоторые медикаменты), плохая экология (радиация, пестициды, недостаток витамина С и цинка) и даже просто неаккуратное обращение с собственным организмом (слишком тугая одежда, частое посещение сауны, чрезмерное усердие в спортивных занятиях)

К ВРАЧУ!

Бесплодие - не болезнь, а состояние организма, поэтому четких внешних симптомов, по которым можно его распознать, не существует. Но если не получилось зачать ребенка в течение двух лет полноценной половой жизни без предохранения, то

30-40% вероятности, что проблемы с репродуктивной системой имеются у мужчины. Выявить причину бесплодия может только специалист, так что обязательно запишитесь на прием к врачу-androлогу (при этом не забудьте, что в бесплодной паре имеет смысл комплексное обследование обоих супругов). Врач посоветует вам сделать спермограмму, УЗИ половых органов и доплерографию сосудов, анализ крови на половые гормоны и проверку на инфекции. Могут также понадобиться: иммунологический анализ, анализ мочи и секрета предстательной железы.

СЕЙЧАС ВСЕ ЛЕЧАТ...

В первую очередь, необходимо убрать причины, которые привели к бесплодию. Многие мужчины даже не подозревают, что причина может быть очень банальной: зачастую достаточно бывает просто сократить потребление вредных субстанций вроде алкоголя и табака. При дисбалансе гормонов назначают корректирующие гормональные препараты, при воспалении и инфекции - лечат саму болезнь, если проблемы с иммунитетом - занимаются им. От дефектов внутренних половых органов избавит хирургическая операция. Сексуальные проблемы - поле деятельности сексологов (сексопатологов) и психотерапевтов. В настоящее время практически все формы мужского бесплодия считаются излечимыми. Но даже если вам говорят о полной невозможности зачатия и беременности, никогда не отчаивайтесь. Многие супружеские пары после такого диагноза врачей произвели на свет малы-

И вновь, выполняя многочисленные просьбы наших читателей, мы обращаемся к проблеме сердечно-сосудистых заболеваний. Сегодня мы беседуем о том, как распознать и лечить ишемическую болезнь сердца – «болезнь №1» во многих странах мира, в том числе и в России. На наши вопросы отвечает ГОСТЬ НОМЕРА – заведующий терапевтическим отделением Белгородской муниципальной клинической больницы №1, врач высшей категории Анатолий Григорьевич ЩУРОВСКИЙ.

СЕРДЦЕ,

ТЕБЕ НЕ ХОЧЕТСЯ ПОКОЯ...



- Ишемическая болезнь сердца (ИБС) – заболевание весьма распространенное. Однако не все знают, что при этом происходит в организме. Расскажите нашим читателям, что понимают под ишемией врачи?

- Ишемическая болезнь сердца – термин собирательный. На самом деле, это целая группа заболеваний, которые объединяет одно: наличие у больного острого или хронического нарушения кровообращения в коронарных артериях (сосудах, «ответственных» за обеспечение кровью сердечной мышцы). В результате этого нарушения клетки миокарда плохо снабжаются кислородом. Из-за постоянного кислородного голодания работа сердца ухудшается, появляются боли – особенно во время физических нагрузок, когда потребность сердечной мышцы в кислороде возрастает.

ИБС имеет несколько форм,

среди которых выделяют острые и хронические. К заболеваниям, характеризующимся острым нарушением коронарного кровообращения, относят инфаркт миокарда и так называемую внезапную коронарную смерть (смерть, вызванную внезапной остановкой сердца). Хронические формы ишемии – это стенокардия, различные нарушения сердечного ритма и сердечная недостаточность.

- Давайте подробнее остановимся на причинах ишемической болезни...

- Как я уже говорил, основная причина ИБС – недостаточное поступление крови и кислорода к сердечной мышце из-за нарушения коронарного кровотока. А вот нарушение кровообращения, в свою очередь, может быть вызвано атеросклеротической бляшкой, тромбом, временным спазмом коронарной артерии или сочетанием этих факторов. Частичная непроходимость сосуда

приводит к возникновению боли в сердечной мышце; полная его закупорка обычно вызывает инфаркт миокарда.

- Существуют ли факторы, повышающие опасность поражения коронарных сосудов?

- Несомненно. Это и наследственность, и избыточный вес, и эндокринные нарушения – в частности, сахарный диабет. Не последнюю роль играют и уже имеющиеся у больного поражения сердечно-сосудистой системы – гипертония и атеросклероз.

- Кто находится в «группе риска»?

- Чаще всего ишемия возникает у мужчин среднего и пожилого возраста и у женщин старше 50. Но, к сожалению, в последнее время больной ишемической болезнью заметно «помолодел». Сейчас немало «сердечников» в возрасте «слегка за 30», примерно треть из которых – женщины.

- Как Вы думаете, почему это происходит?

- Причина, на мой взгляд, проста: высокий темп жизни, хронический стресс и неумение отдыхать. Добавьте к этому вредные привычки, отсут-

ствие физических нагрузок, неправильное питание, бесконтрольный прием лекарств...

- Как проявляется ишемическая болезнь?

- Самой распространенной формой ИБС является стенокардия (грудная жаба). Приступ стенокардии проявляется в виде режущей или давящей боли за грудиной, как бы обжигающей сердце, сжимающей горло. Чаще всего это происходит во время физической активности. Однако бывает, что человек не чувствует явной боли – скорее, тяжесть, сжатие, стеснение в области сердца. Еще один признак – возникновение одышки при физических нагрузках. При появлении таких симптомов нужно срочно обращаться к врачу.

- Как вести себя при приступе стенокардии?

- Приступ стенокардии обычно длится от 5 секунд до 15 минут. В этом случае надо снять нагрузку – например, остановиться, если вы идете, – успокоиться и принять таблетку нитроглицерина под язык. Если боль не проходит в течение получаса и даже повторный прием нитроглицерина не помогает, – надо срочно обра-

ДОКТОР СОВЕТУЕТ

Чтобы не усугубить уже имеющиеся проблемы с сердцем

➤ Не увлекайтесь пищей, богатой холестерином (салатами с майонезом, колбасами, потрохами, яйцами – их можно есть не более 2 штук в неделю, – сливочным маслом и маргарином, жирным мясом). Отдайте предпочтение рыбе и морепродуктам.

➤ Ограничьте потребление соли.

➤ Ведите подвижный образ жизни: обязательны умеренные физические нагрузки под контролем самочувствия (ходьба, плавание).

➤ Постоянно носите с собой нитроглицерин.

➤ Ежедневно употребляйте 1/4 таблетки аспирина.

➤ При появлении сжимающих болей за грудиной немедленно примите нитроглицерин с аспирином и обратитесь к врачу.

щаться в ближайшее лечебное учреждение.

- Чем опасно несвоевременно начатое лечение?

- Отсутствие лечения или несвоевременное его начало опасно обострением ИБС – возникновением нестабильной стенокардии. Она характеризуется учащением и усугублением привычных симптомов или же развитием стенокардии при минимальном физическом напряжении и даже в состоянии покоя. Это уже потенциально опасно для сердца.

- Как должен вести себя пациент с диагнозом «ИБС»?

- Во-первых, ограничить физическую активность и стараться поменьше волноваться. Во-вторых, соблюдать все рекомендации врача и не пропускать прием лекарств – даже при хорошем самочувствии: больное сердце нужно поддерживать постоянно. В-третьих, ни в коем случае самостоятельно не изменять назначенное лечение, а при назначении каких-то других препаратов – например, сахароснижающих, – обязательно

консультироваться с врачом. Также нужно отказаться от вредных привычек и уделить особое внимание правильному питанию. Строго соблюдать режим приема медикаментов, не нарушать дозировку поможет «Дневник медикаментозного лечения». В нем записывается время и количество принимаемых лекарств. Это особенно нужно пожилым пациентам.

- Чем лечит ишемию современная медицина?

- Обычно больным назначают четыре группы препаратов: нитраты и нитратоподобные средства (нитроглицерин, кардикет, монокинкве) – для расширения сосудов и улучшения кровообращения; бета-блокаторы (атенолол, конкор, небилет) – помогают снизить давление и нормализовать сердечный ритм, антагонисты кальция, уменьшающие частоту сердечных сокращений (зерапамил, дилтиазем, амлодипин); антитромботические или, как их еще называют, «кроворазжижающие» препараты (аспирин кардио).

ПОДДЕРЖИТЕ ВАШЕ СЕРДЦЕ

Настой боярышника

1 ст. ложку цветков или плодов боярышника заливают 250 мл кипятка, настаивают на водяной бане 15 мин, после остывания процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день.

Сбор успокаивающий

Листья вахты трехлистной – 4 ст. ложки, листья мяты перечной – 3 ст. ложки, корневища и корни валерьяны – 3 ст. ложки. 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день, последний раз – на ночь.

Некоторые больные нуждаются в консультации кардиохирурга и последующем оперативном лечении. Самая распространенная операция – аортокоронарное шунтирование – при ИБС очень эффективна; она реально позволяет предотвратить инфаркт миокарда. Кстати, сейчас подобные операции успешно проводят и в Белгороде.

- Можно ли при лечении ИБС использовать народные средства?

- Я ничего не имею против нетрадиционной медицины, но нужно помнить о том, что ишемия, равно как и другие болезни сердца, требует немедленной терапии. Растительные препараты действуют эффек-

тивно, но медленно. А в нашем случае «промедление смерти подобно»... Поэтому я рекомендую сочетать фармацевтические и природные лекарственные средства, но ни в коем случае не отменять лечение, назначенное врачом.

- Порекомендуете что-нибудь?

- Для хронического старческого сердца очень полезен боярышник: как свежие ягоды, так и настои, и настойки из сухих ягод или цветков. В качестве природного успокоительного советую использовать мяту, валериану, пустырник, Melissa – как по отдельности, так и в виде сборов.

Беседовала Светлана Захарова
Фото Константина Обухова

БОЛЬНОЙ ВОПРОС

У ПРИРОДЫ НЕТ ПЛОХОЙ ПОГОДЫ?

Зависимость человека от погодных условий – признанный факт. Но многим нашим читателям это и доказывать не нужно: они точнее Гидрометцентра могут предсказать перемену погоды по собственным ощущениям. У одних начинают «ныть» суставы, других беспокоит головная боль, третьи быстро утомляются и становятся раздражительными... Наблюдения показали, что в нашей стране треть взрослого населения страдает повышенной метеочувствительностью.

Особенно восприимчивы к переменам погоды люди, страдающие от ревматизма, и те, у кого нарушена деятельность сердечно-сосудистой системы: больные с ишемической болезнью сердца, стенокардией, сердечной недостаточностью, а также перенесшие инфаркт. Для «сердечников» испытания погодой особенно опасны.

Можно ли победить метеозависимость?

Полностью избавиться от этой болезни очень сложно, но можно значительно уменьшить ее проявления. Для этого необходимо соблюдать следующие рекомендации.

❖ При резкой смене погоды уменьшите физическую активность, старайтесь избегать эмоциональных нагрузок. Перевозбуждение и агрессию во время очередно-

го циклона поможет снять масло лаванды, розмарина или успокоительный чай.

❖ В дни непогоды не следует много есть (особенно мясную, жирную и жареную пищу), а острые приправы и алкоголь лучше вообще исключить из меню. Отдайте предпочтение молочно-растительной диете, пейте клюквенный морс или настой брусники, травяные чаи. От «погодного стресса» лучше всего защищают витамины группы В, а также А, С и Е.

❖ Самое действенное и простое средство, помогающее противостоять капризам погоды, – физические упражнения и закаливание. Ходьба, легкий бег, плавание, прогулки могут полностью нейтрализовать метеозависимость.

❖ У гипертоников при увеличении атмосферного давления растет и артериаль-

ное. Поэтому, зная «неблагоприятные» дни, своевременно принимайте меры профилактики.

❖ Если атмосферное давление понижается, а температура воздуха увеличивается, то сердечникам и гипотоникам лучше больше бывать на свежем воздухе, делать дыхательную гимнастику, пить настойку корня женьшеня, лимонника, поливитамины. Если же атмосферное давление повышается, а температура, наоборот, понижается, то людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы поможет массаж шейно-плечевого пояса, горчичники на область затылка и ножные горячие ванны.

❖ При очень плохом самочувствии врачи рекомендуют принять настойку валерианы, пустырника или спазмолитические средства – папазол, дибазол, но-шпу, папаверин (разумеется, если нет противопоказаний к их применению).

❖ Как известно, «от улыбки хмурый день светлей», поэтому чаще смейтесь и улыбайтесь! Хорошее настроение и здоровый образ жизни – лучшая защита от любых капризов природы!

ЧТО ТАКОЕ СТОМАТИТ?

Стоматиты – общее название заболеваний слизистой оболочки полости рта. Они могут быть вызваны инфекцией, травмой, недостатком витаминов или аллергией на медикаменты, но объединяет их одно – все они доставляют массу неприятностей своим «владельцам». Кроме того, стоматит – заболевание очень распространенное. С ним хотя бы раз в жизни сталкивался буквально каждый. Симптомы его таковы: болезненное покраснение и отек слизистой, язвы или серый налет во рту.

Лечение стоматита начинается с установления причин его появления. В этом поможет квалифицированный стоматолог. В каждом случае лечение специфическое, поэтому не делайте попыток избавиться от проблемы самостоятельно! Это чревато переходом заболевания в хроническую форму. Ниже мы дадим лишь несколько общих рекомендаций.

- Периодически возникающий (так называемый рецидивирующий, или повторный) стоматит часто может служить признаком неправильного питания, недостатка тех или иных веществ. В связи с этим наибольшую пользу при лечении окажет добавление к рациону витаминов B2 и C, цинка. Причем вначале необходимо давать их в

виде таблеток, пока диета не наладится настолько, что в ней будет содержаться достаточное количество этих веществ.

- Очень часто стоматит возникает у маленьких детей. Это может происходить из-за неправильно подобранной соски (жесткая длинная соска травмирует слизистую), но чаще причиной является грибковая инфекция (кандидозный, или дрожжевой, стоматит). В последнем случае во рту образуются язвочки, покрытые белым творожистым налетом. За это болезнь в народе прозвали молочницей. Кстати, кандидозный стоматит встречается и у взрослых. Если болезнь запустить, грибки могут распространиться на пищевод, легкие и другие внутренние органы. В данном случае необходимо лечение противогрибковыми препаратами, которое должен назначать врач. А чтобы создать среду, неблагоприятную для микроорганизмов, полезно полоскать рот раствором пищевой соды (1 ч. л. на 1 стакан воды).

- В качестве непосредственного местного лечения советуем смазывать язвочки масляным экстрактом витамина E.

Для этого проткните аптечную капсулу натурального витамина E на масляной основе и выдавите несколько капель содержимого прямо на язвочку.

- Если вы убедились на опыте, что некоторые виды пищи, к примеру, уксус, ухудшают ваше состояние при стоматите, то, несомненно, на время надо от них отказаться.

- При любых воспалительных заболеваниях полости рта помогает полоскание отваром шалфея или коры дуба (2 ч. л. сырья на 200 мл воды, кипятить 10 минут на слабом огне). Эта процедура также устраняет неприятный запах изо рта.

ЖЕНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ

ние двух минут, а весь комплекс повторяйте как минимум три раза в день. Достоинством данных упражнений является то, что никто не сможет заметить, чем вы занимаетесь, так что можете делать их всегда, когда пожелаете. Но не ожидайте результатов немедленно. Обычно требуется несколько месяцев добросовестного выполнения упражнений, прежде чем вы достаточно укрепите эти мышцы. А затем надо будет поддерживать их тонус, не бросать упражняться, иначе мускулы вновь ослабнут.

ПОПЬЕМ ТРАВКИ...

- Возьмите 1 ст. ложку листа подорожника большого, залейте стаканом кипятка. Затем нужно настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 20 мин до еды в течение 3 недель.

- Залить 1 ч. ложку мелко нарезанной травы тысячелистника 1 стаканом кипятка, парить 1 час. Пить ежедневно по 0,5 стакана до еды 2-3 раза в день в течение 2 недель.

- Смешать в равных частях траву зверобоя и траву золототысячника. 1 ч. ложку смеси залить одним стаканом кипятка, настоять. Пить по 1 стакану в день. Курс лечения – 2-3 недели.

БОЛЬШОЙ-БОЛЬШОЙ СЕКРЕТ...

Многим женщинам гораздо легче рассказать о своих проблемах в личной жизни или обнародовать факт пластической операции, чем признаться в... **недержании мочи.**

Позвольте вас разочаровать: хоть вам и кажется, что вы – единственная взрослая женщина, у которой возникает столь щекотливая проблема, это не так. В действительности у вас множество подруг по несчастью: эксперты утверждают, что от недержания мочи в той или иной мере страдают 26% взрослых женщин, и не менее 40% женщин старше 45 лет хотя бы время от времени сталкивались с этой проблемой. До 66% людей старше 60 лет в той или иной форме подвержены энурезу. Стыд является основной причиной, по которой люди, страдающие недержанием, не делают ничего, чтобы от этого избавиться. А ведь энурез вполне можно вылечить, подобрав подходящий метод лечения.

Недержание мочи, особенно в пожилом возрасте, чаще всего возникает из-за ослабления особых мышц, запирающих мочевого канал или нарушения обмена веществ и недостатка гормонов в период менопаузы. Чтобы избавиться от этой проблемы, нужно сначала установить причину недержания, обратившись к врачу.

УКРЕПЛЯЕМ МЫШЦЫ!

Если недержание мочи происходит по причине ослабления мышц, вам помогут упражнения, которые широко известны под названием **«Комплекс Кегеля»**.

1. Выпрямиться в любом положении, расслабить мышцы живота, ягодиц и ног. Несколько раз сжать мышцы вокруг анального отверстия, как бы препятствуя опорожнению кишечника. Упражнение выполнять несколько раз в день.

2. Во время мочеиспускания прерывать процесс, а через несколько секунд продолжить. Таким способом вы укрепите переднюю группу мышц тазового дна. Теоретически это упражнение можно делать в любой ситуации, стоит только представить, что вы пытаетесь зажать выскальзывающийся тампон.

3. Это упражнение объединяет первое и второе. Начните с расслабления, затем постепенно сжимайте мышцы тазового дна, причем начинать надо с задней группы, а уже затем вовлекать переднюю.

Каждое упражнение делайте в течение

УХОД, ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЙ СТАРЕНИЕ ВАШЕЙ КОЖИ



Если вам не нравится Ваше отражение в зеркале, а хочется выглядеть моложе и привлекательней, то специально для Вас представляем плацентарную маску, питательную, с эффектом лифтинга, акульным жиром и экстрактом оливковых ли-

стьев. Через 2 недели после начала применения. Вы получите уникальный результат, способный удовлетворить самых придирчивых женщин и мужчин, лицо омолаживается за счет естественной стимуляции обменных процессов, обеспечивающих формирование новых клеток кожи. Маска также удовлетворит потребности молодой кожи, придаст ей здоровый цвет, повысит сопротивляемость кожи воздействию окружающей среды, тонизирует, эффективно действует против морщин. Рекомендуются для женщин до и после 30 лет, в зависимости от состояний вашей кожи. Маску можно использовать несколько раз, до тех пор, пока ткань остается влажной. Вскрытую маску необходимо хранить в холодильнике. Рекомендуется применять маску ежедневно 2 недели, подробная инструкция указана на упаковке.

Немного о маске: Благодаря экстракту плаценты овцы, маска обладает выраженным эффектом лифтинга, стимулирует синтез коллагена и эластина, укрепляющего клетку. Входящие в состав акульного жира соединения, обладают мощными лечебно-профилактически-

ми свойствами: способствуют заживлению кожи, восстановлению иммунитета и защите от инфекций, активно питают кожу. Экстракты морских водорослей и оливковых листьев оказывают увлажняющее действие. Снимает напряжение и усталость кожи. В результате кожа приобретает жизненную силу, становится нежной, мягкой, гладкой, повышается упругость и эластичность. МАСКА абсолютно безвредна, применяется с целью:

- безоперационной подтяжки лица;
- восстановления, омоложения и осветления кожи;
- уменьшения морщин и предупреждения их образования;
- снятия напряжения и усталости, придания лицу свежести; о устранения пигментации.

Немного о Плаценте: Само слово «плацента» ассоциируется с чем-то волшебным, ну, вроде машины времени, способной перенести нас в те времена, когда наша кожа была младенчески нежна и свежа, сами мы находились под надежной защитой, а все необходимое для жизни доставалось легко и без труда. Косметологи считают, что вещества, содержащиеся в плаценте, заставляют клетки кожи вспомнить молодость на биохимическом уровне.

Немного о производителе маски: косметическая фабрика «Лю Ши Цао» (Китай) использует в производстве традиционную китайскую медицину, разработки швейцарских специалистов, а так же высокую культуру производства в лучших традициях крупнейших западных производителей. Маска пользуется огромным спросом во многих уголках нашей страны и не только, а если пользуется спросом, то значит люди, получают отличный результат.

В заключении мнение наших покупателей:

Светлана К. г. С. Петербург. «...Я счастлива, что появились маски, способные продлить молодость, а вместе с ней радость и счастье женщины. Результат после 2-х недельного применения маски превзошел самые смелые ожидания. Хочу и дальше быть молодой и красивой. Жду от Вас еще 20 масок...».

Марина А. Краснодарский край. «...Купила у Вас 10 масок. Не ожидала полученного эффекта. Выглядеть стала лет на 10 моложе. Но почему-то не заказала у Вас плацентарную маску для глаз. Вышлите, пожалуйста, одну упаковку масок для глаз...».

Олег И. Новосибирск. «...Теща посоветовала заказать у Вас плацентарные маски с акульным жиром. Она оказывается, давно уже ими пользуется. Результатом довольна, поэтому всем и рекомендует. Вот и решил приобрести 10 масок для моих родителей...».

Кристина П. Московская область. «...Большое спасибо за маски с акульным жиром. Они мне очень помогли стать моложе в короткий срок, безболезненно. Подруги не сразу поверили, в мой метод омоложения кожи с помощью маски. Но от положительного результата, наверное, только приплыли в восторг. Наконец то и в России появилось действительно эффективное решение продления молодости не «самых слабых и без защитных». Спасибо за оригинальное решение...».

Заказать плацентарную маску питательную с эффектом лифтинга, акульным жиром и экстрактом оливковых листьев (лицо+шея) можно по почте: Вы пишете разборчиво заявку (индекс, адрес, Ф.И.О. кол-во и название) и отправляете её по адресу: 302961 г. Орел, МСЦ а/я 15 (ЖЗ), отдел «Товары почтой». Оплата при получении. Стоимость 10 (десяти) масок - 599 руб. + 6 % почтовые расходы. Кроме того, всем заказавшим 10 масок сувенирная коробка и наш каталог бесплатно в подарок. **Внимание акция:** подробности читайте в нашем каталоге. Тел./факс для справок: 8 (0862) 36-90-35, 49-50-77 Эл. почта: med@ortes.ru. Сайт: www.med.ortes.ru

Для оптовых покупателей: (0862) 36-90-39 с 1.12.2005 г. код города Орла (4862).

Поздравляем всех с наступающим 2006 годом. Желаем здоровья, красоты и долгих лет жизни.

Также в продаже имеется:

- Плацентарная маска с акульным жиром и экстрактом оливковых листьев против морщин с эффектом лифтинга для области глаз. Тройное действие: против морщинок, мешков и кругов под глазами Цена за 10 пакетов (2 в маске в 1 пакете) и сувенирная коробка - 490 руб. + 7 % почтовые расходы (условия покупки см. Выше).

Маска эффективно расслабляет мелкие морщинки, стимулирует кровообращение, устраняет отеки и мешки под глазами. Входящие в состав акульного жира соединения способствуют защите от инфекций и активно питают кожу. Экстракты морских водорослей и оливковых листьев оказывают увлажняющее действие, снимают напряжение и усталость кожи. В результате кожа выглядит свежо и соблазнительно, ваши глазки сияют.

Новогоднее предложение по специальной цене. Всего за 679 руб. + 4 % почтовые расходы Вы получите подарочный набор из 14 плацентарных масок для лица, области глаз, губ, шеи, области декольте, рук и сувенирную коробку, которая обязательно пригодится в домашнем хозяйстве. (условия покупки см. Выше). Приобретите набор масок у нас, и Вы получите почти все необходимое, что нужно женщине, чтобы выглядеть неотразимо и моложе. Купите в подарок набор масок для любимого человека, и он обязательно останется довольным и счастливым, а Вы избавитесь от необходимости долго и мучительно ходить по магазинам с вопросом, что подарить ему на праздник или на день рождения. Купите набор масок и мы надеемся что Вы не пожалеете о потраченных средствах, а эффект от применения масок ещё долго будет сохранять молодость вашей кожи, радовать Вас, поднимать настроение.

Сертификат соответствия РОСС CN.ПР14.В15353, РОСС.RU.ПР 14. А13547

Маски прошли клинические и лабораторные испытания и сертифицированы АНО НИИСПДВ и Госстандартом РФ. Если у Вас есть склонность к аллергическим реакциям, прежде чем начать пользоваться маской обратитесь к врачу. Мы гарантируем качество приобретаемой у нас продукции.

На самом деле мало кто хочет быть полным. Причин появления избыточного веса много, но главной остается все-таки неумеренное потребление пищи. Что заставляет нас есть больше, чем это необходимо организму?

АППЕТИТ НИ ПРИ ЧЕМ

Если не принимать во внимание различные патологические состояния (например, гормональные нарушения, поражения мозга) или серьезные психические заболевания, то причины следующие.

Привычка. Вспомните, как любят мамы и бабушки кормить малышей: «Ложечку за маму, ложечку за папу...» Конечно, родителям в радость пухленький карапуз... Дорогие мамы и бабушки! Прежде чем заставлять ребенка есть, когда он уже сыт, подумайте о нем самом. В таком возрасте очень легко нарушить обмен веществ, а это может привести к последствиям позже, чем лишний вес.

Интересное занятие. Сюда можно отнести просмотр телепередач, чтение, занятия на компьютере. Увлечшись сюжетом, мы не замечаем, сколько килокалорий уже поглотили – мозг отвлечен на другое. К тому же, по

МЫ ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЕСТЬ?!

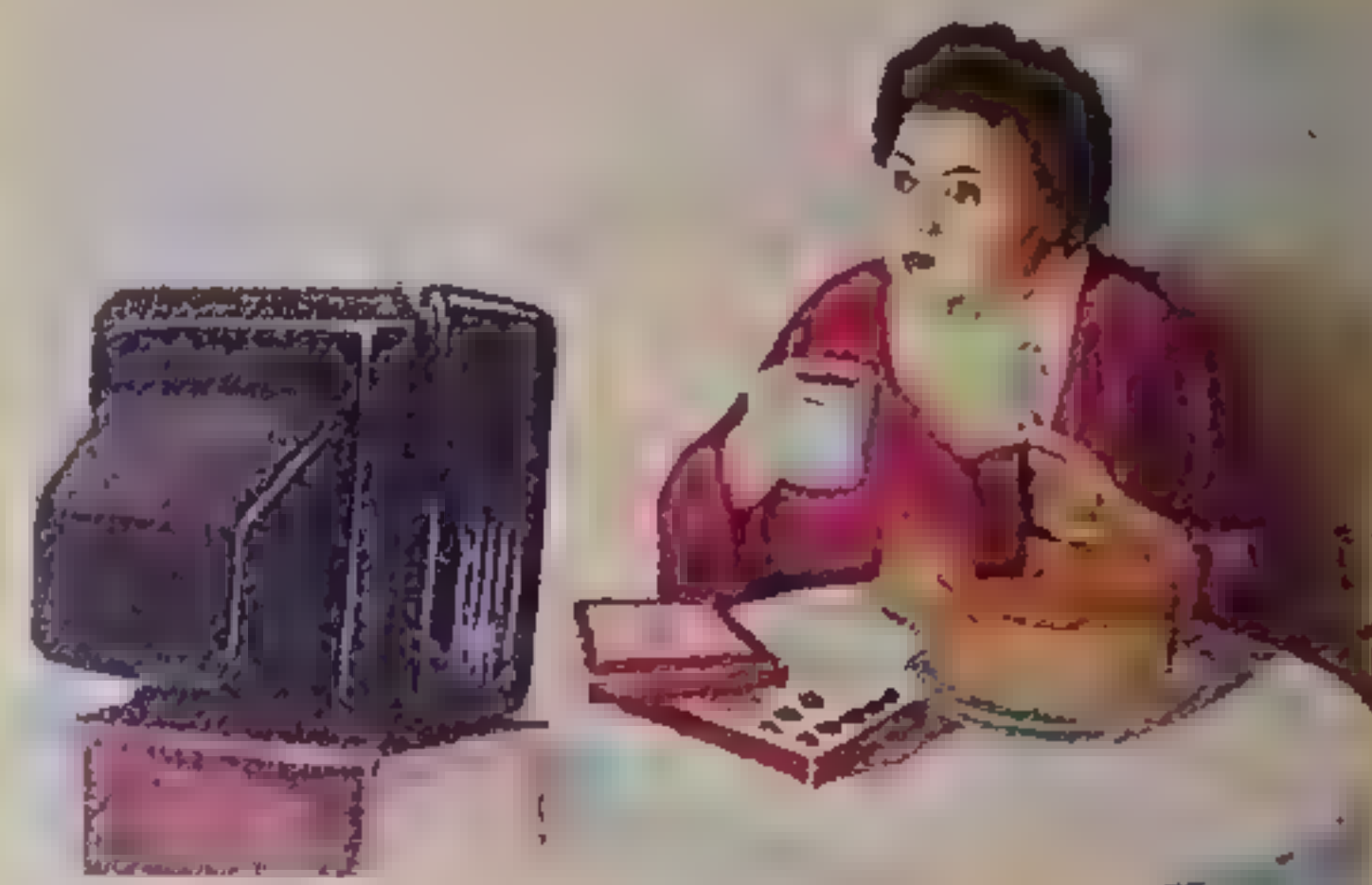
Оглянитесь вокруг – вы увидите довольно много полных людей. Конечно, до американцев с их массовым ожирением нам далеко. Но мы ведь не хотим сравняться с ними по этому показателю? Быть тучным – это не только некрасиво, но и не полезно. Исследования, проведенные в разных странах, показали, что худые живут дольше...

телевизору часто показывают всякие вкусности, что способствует усилению аппетита.

Стресс, депрессии, плохое настроение. Во время приема пищи, особенно вкусной, выделяются особые вещества, поднимающие настроение, так называемые «гормоны радости». Это так. Именно поэтому в нас возникает желание «заесть проблему». Однако не забывайте, что есть и другие способы борьбы со стрессом.

КАК БОРОТЬСЯ С ВРАГАМИ ТАЛИИ?

- Прежде всего, нужно помнить, что человек ест не желудком, а мозгом. Мозг же поддается управлению.
- Никогда не ходите в магазин голодным.
- Обязательно завтракайте.
- Не ешьте перед телевизором. Возродите традицию ужинать в кругу семьи. Убейте



аппетит интересным общением.

- Закусывайте кислым или чем-то с горчинкой. Кислая пища способствует усилению обмена веществ и повышению кровяного давления, а это снижает аппетит.
- Лечите хронические болячки. Если что-то в организме беспокоит, даже немного, аппетит требует «заесть проблему».
- Учитесь сохранять хорошее настроение в любой ситуации и любите себя.

ПОДНИМЕМ БОКАЛЫ?..

Впереди новогодняя ночь – самое время загадывать желания и веселиться до упаду... Но упасть хочется все-таки от усталости, а не от алкогольного опьянения. Тем, кто любит напитки «погорячее», но, тем не менее, собирается провести всю долгую ночь в добром здравии, адресовано нижеследующее.

- Почти всем знаком такой рецепт: чтобы не пьянеть, перед распитием спиртных напитков нужно съесть кусок сливочного масла (или бутерброд, щедро им намазанный). При этом масло образует в желудке пленку, которая мешает всасыванию алкоголя. Но мало кто говорит о том, что когда эта спасительная пленка прорывается (как-никак спирт – хороший растворитель), то опьянение наступает гораздо быстрее. Вывод: знайте меру!
- Знатоки дела рекомендуют непосредственно перед торжеством выпить несколько таблеток активированного угля (1 таблетка на 10 кг вашего веса) или съесть горсточку отварного риса.
- Во время употребления обильно закусывайте жирненьким (оказывает то же действие, что и масло), солененьким – например, маринованными огурцами или кабачками (обезвреживают некоторые составляющие алкогольных напитков), кисленьким – лучше всего, лимоном (нейтрализует алкоголь).
- Не смешивайте: а) вина и крепкие напитки; б) сухие вина и портвейны; в) крепкие напитки и пиво; г) белые и красные вина; д) воздерживайтесь от коктейлей либо ограничьте их количество. Кстати, запомните: шампанское никогда ни с чем не мешают, иначе утро нового года начнется для вас с головной боли. Также не советуем запивать спиртное газировкой.



УТРО НОВОГО ГОДА...

В России принято широко отмечать праздники, а особенно – Новый Год. Только наутро после новогодней ночи не всем так же весело, как накануне...

- Лучшее средство при похмелье – любой рассол (капустный, огуречный, помидорный) либо маринад. Рассол представляет собой идеально сбалансированный раствор солей калия, натрия и магния. Его употребление нормализует обмен веществ, удерживает воду в организме, восполняет потерю микроэлементов.
- Жажду лучше утолять соками. Во-первых, в них содержатся витамины, которые прошлой ночью усиленно вымывались спиртными напитками. Во-вторых, сок – источник фруктозы, которая помогает организму перерабатывать алкоголь. По этой же причине полезна «медовая вода» (1-2 ч. л. меда на стакан кипяченой воды).
- Выпейте сырое яйцо или клюквенный морс.
- Положите на голову что-нибудь холодное и поставьте горчичники на икры ног.
- Не стоит пить тонизирующие напитки: крепкие чай и кофе, колу. Они усиливают нагрузку на сердце и сосуды, которым и так досталось.
- Баня при похмелье не только не приносит пользы, но и может быть опасна для жизни. Часто именно в парилке случаются обмороки и сердечные приступы у тех, кто пришел поправить здоровье «после вчерашнего».

Желаем

№1(54)2006

ЗДОРОВЬЯ

Выходит 2 раза в месяц

СОВЕТЫ ПО ЛЕЧЕНИЮ И ОЗДОРОВЛЕНИЮ

**ОНКОЛОГИЯ -
НЕ ПРИГОВОР**

СТР. 5

**100 ШАГОВ К
ЗДОРОВЬЮ**

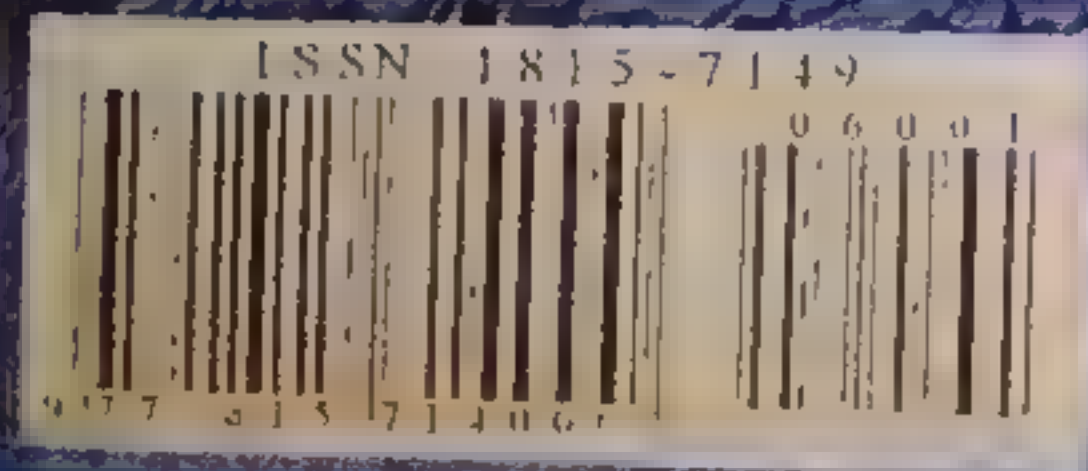
СТР. 2

**14 ВОПРОСОВ
О КАТАРАКТЕ**

СТР. 12

**КАК СПАСТИСЬ ОТ
ПИЕЛОНЕФРИТА?**

СТР. 4



На газету **Желаем ЗДОРОВЬЯ** можно подписаться с любого месяца во всех почтовых отделениях. Подписные индексы:
11498 (Каталог Российской прессы «Почта России»)
50811 (Местный каталог для жителей Белгородской области)

100 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ

В прошлом номере мы познакомили вас с удивительным человеком - Нонной Владимировной Щербаченко (см. №24, 2005 г.). Сегодня она предлагает читателям заняться ходьбой по китайской методике цигун. Это упражнение имеет свое название - «синбугун»; еще его называют «цигун в движении». Нонна Владимировна овладела ходьбой синбугун недавно, но уже почувствовала, что эти занятия приносят силы, бодрость и энергию. Значит, если заниматься регулярно, можно и здоровье поправить, и жизнь продлить. Занятия не отнимут много времени, и ходить далеко не нужно. Достаточно сотни шагов в день...

МЫ - ДЕТИ ЗЕМЛИ

Древние китайцы сравнивали ноги человека с корнями дерева. И как дереву нужна здоровая и сильная корневая система, так и ноги, дающие опору нашему телу, должны быть здоровыми, устойчивыми, крепкими и обеспечивать

энергетическую связь между телом и Землей. «Настоящий человек дышит ступнями, а обычный - горлом и носом», - говорил один китайский мудрец, имея в виду под «дыханием» вышеупомянутый обмен энергиями. Другой мыслитель напутствовал: «Ступни должны дышать постоянно и непрерывно».

Главный секрет правильной ходьбы, по мнению китайцев, как раз и состоит в естественном обмене энергиями между телом Человека (маленькой Вселенной) и Космосом (большой Вселенной). Попробуйте и вы «подзарядиться» энергией от матушки-Земли.

РОДНИК ЭНЕРГИИ

Прежде чем приступить к синбугун, нужно научиться «дышать» ступнями. Делается это через парную точку юн-цю-ань («бьющий родник»). Расположена она на обеих ступнях - в ямке между II и III плюсневыми костями. По словам китайских мудрецов, эта точка является вратами, через которые жизненная энергия организма может пополняться за счет энергии Земли (рис. 1).

Встаньте прямо, слегка согнув колени, примите устойчивое положение.

Удивительные успехи в лечении хронических и даже патологических заболеваний привели к популярности древнекитайской методики цигун сначала в Китае, а затем и во всем мире. Наиболее выдающиеся мастера цигун ранее сами были тяжело больны и исцелились благодаря этой методике. Цзян Вэйцзяо болел прогрессирующим легочным туберкулезом. Лю Туйчжень в 20 лет имел язву желудка. Популярной пекинской актрисе То Линь в возрасте 42 лет поставили диагноз: рак матки. Пережив 6 операций, То Линь уже готовилась к смерти. Но усилием воли, занявшись цигун, все эти люди исцелились и с помощью этой методики стали лечить других.

Начните медленный вдох, одновременно подтягивая анус вверх.

Мысленно представьте, что энергия Земли вливается в вас через парные точки на подошвах ног, поднимается по ногам и проходит в дань-тянь - точку, расположенную под пупком. Именно там сосредоточен весь энергетический потенциал человека.

Медленно выдохните, мысленно выталкивая из себя отработанную энергию и направляя ее через парные точки юн-цю-ань обратно в землю. Повторяйте упражнение до тех пор, пока этот способ «дыхания» не станет для вас естественным. После этого можно перейти к синбугун.

Рис. 1

ШАГАЕМ К ДОЛГОЛЕТИЮ

Упражнение синбугун выполняется во время обычной ходьбы (прогулки), к которой добавляются специальные способы «дыхания ступнями» и особые движения ног и рук. Давайте сначала научимся делать эти движения.

Шаг левой ногой. Начните движение с левой ноги. Когда ее пятка начнет пересекать линию носка правой ноги (рис. 2), обе руки приведите в положение: локти согнуты, ладонь левой руки обращена вверх, а ладонь правой повернута к левой руке. При этом одновременно сделайте вдох, мысленно втягивая через точку юн-цю-ань на левой ступне чистую энергию Земли и направляя ее в область дань-тянь.

Шаг правой ногой. Повторим эти же движения, но уже с правой стороны. Одновременно с шагом правой ногой сделайте выдох, мысленно представ-

ляя, как болезнетворная, темная энергия выходит наружу через точку юн-сю-ань на правой ступне. Медленным перекатыванием с пятки на носок необходимо задействовать всю поверхность своей стопы, которая должна входить в чуткий контакт с Землей. Сфокусируйте внимание на ощущениях в своих ногах. Нужно как бы нащупывать ими землю.

В такой последовательности выполняйте примерно 100 шагов. Двигайтесь медленно и плавно. Не переносите вес тела резкими движениями. Поднимайте и опускайте ноги легко и свободно; постарайтесь, чтобы ваши шаги стали мягкими и стелющимися, как у кошки. Это предохранит от ненужного перенапряжения мышц. В летнее время упражнения лучше выполнять, шагая босиком по земле (в парке, на даче). Зимой синбугун можно делать в помещении, мысленно представляя контакт с Землей. Главное - осмысленно делать шаги, сосредоточив внимание на входящей и выходящей энергии.

Темп движения и количество шагов каждый человек выбирает сам - в зависимости от физического состояния и имеющихся заболеваний. Например, страдающим пороком сердца и сердечно-сосудистыми заболеваниями рекомендуется медленный темп и большее количество шагов (до 150).

Синбугун стимулирует и улучшает состояние при целом ряде заболеваний: налаживает работу легких и сердца, помогает при варикозном заболевании вен, усиливает половую потенцию. Многовековой опыт китайской медицины показывает, что упражнение синбугун способствует накоплению в организме оптимального количества энергии, замедляет процесс старения и продлевает жизнь.

Рис. 2



НЕ

Кем
стом!
лей. С
латъ С

К то
то
ро
будуще
мечают
ше подв
а потом
ли есть
что песо
гу мере
рожны,
всякие
оптимиз
шапки,
«к обед
ясь про
ведь, ка
режет».

С др
ние неу
ные эмо
ослабля
как сме
стов, по
продле

П р
р
н
тормозн
возбужд

Торм
точку г
1-1,5 м
выполня
пенно и
точки. П
(паузу).
зуется б
ным над
дой точ
нять пал

Пери
мозным

Рис. 1



НЕ НАДО ПЕЧАЛИТЬСЯ?..

Кем лучше быть – оптимистом или пессимистом? «Конечно, оптимистом!» – наверняка воскликнуло сейчас большинство наших читателей. Однако ученые, занимающиеся этой проблемой, не спешат делать столь однозначные выводы...

Кто такие оптимисты? Это люди, которые во всем склонны видеть хорошее. Они с надеждой смотрят в будущее и неприятностей просто не замечают. Считается, что такие люди меньше подвержены стрессам и депрессиям, а потому здоровье их крепче. Но у медали есть и обратная сторона. Доказано, что пессимисты, которым на каждом шагу мерещится опасность, более осторожны, и поэтому с ними реже случаются всякие неприятности. В то время, когда оптимист, выходя утром на улицу без шапки, уверен, что все будет хорошо и «к обеду распогодится», пессимист, боясь простудиться, одевается по погоде. А ведь, как известно, «береженого Бог бережет»...

С другой стороны, постоянное ожидание неудач, страхи и другие отрицательные эмоции, свойственные пессимистам, ослабляют их иммунную систему, тогда как смех, более характерный для оптимистов, помогает справиться с болезнью и продлевает жизнь.

МОЖНО ЛИ ЭТО ИСПРАВИТЬ?

Почему для одних людей стакан наполовину полон, а для других – наполовину пуст? Психологи утверждают, что оптимистами и пессимистами не рождаются: ими становятся, и происходит это в детстве. Наше миропонимание, в первую очередь, определяется воспитанием. Дети, как правило, вырастают жизнерадостными оптимистами, если их родители радостно смотрят на окружающий мир и легко встречают любую неприятность. Если же мама и папа чрезмерно заботятся о своем ребенке, постоянно предостерегают его: «Не прыгай – упадешь!», «Не наступай – промокнешь!» и т. д., у малыша возникнет впечатление, что жизнь полна проблем и опасностей.

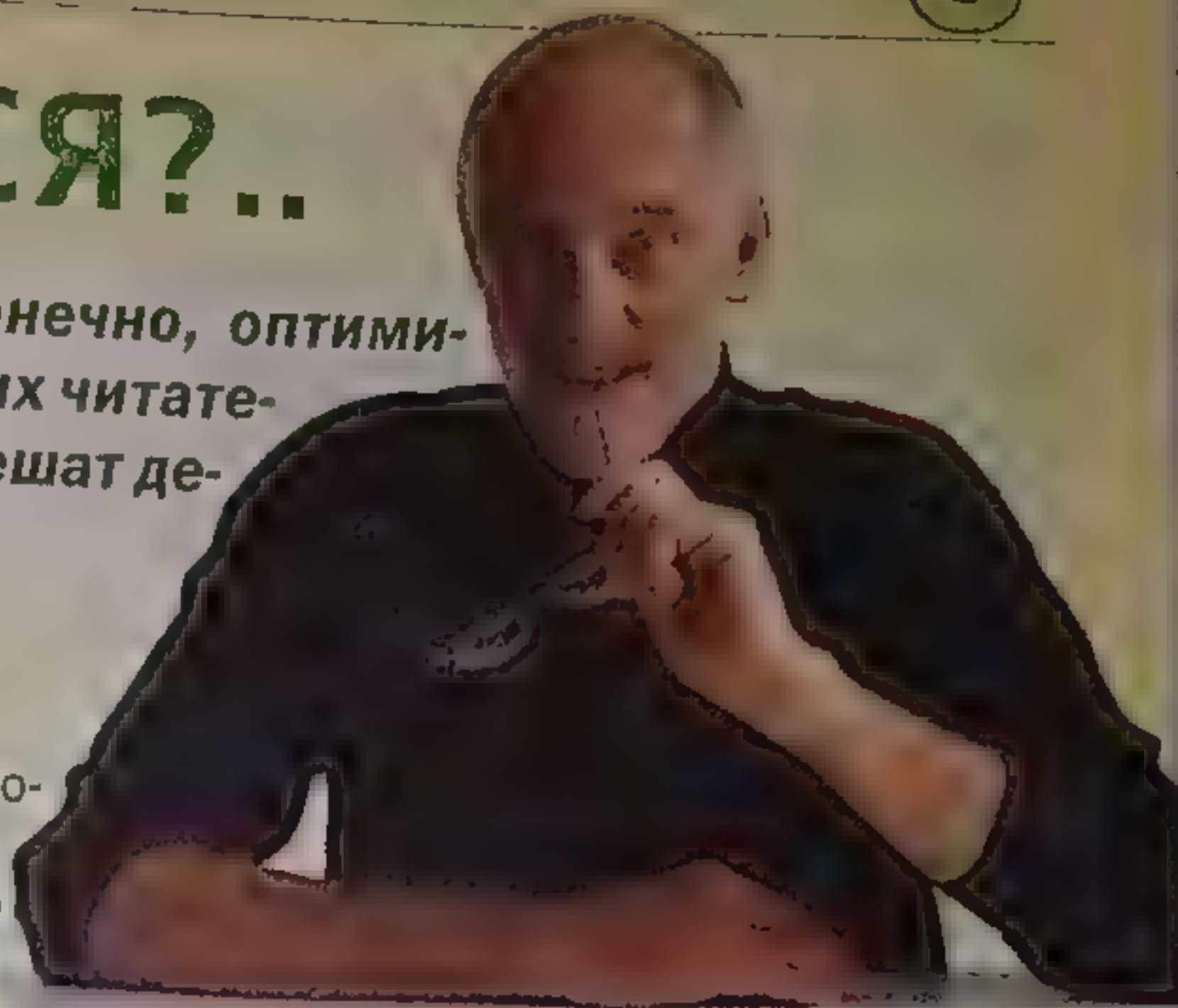
Тот опыт, который мы получаем в детстве, остается с нами на всю жизнь и во многом определяет характер. Изменить мировоззрение очень нелегко, но затея не безнадежна. Когда случается что-то не

очень хорошее, вспомните, что «нет худа без добра», и отыщите в создавшейся ситуации положительные стороны. Но не забывайте и о том, что беспечность и излишняя самоуверенность, присущие оптимистам, могут повлечь за собой неблагоприятные последствия. Лучше всего найти «золотую середину» и следовать принципу: «Будь готов к худшему, но всегда надейся на лучшее!». Иными словами, будьте реалистами...

УЛЫБНИСЬ...

- Доктор, у меня грипп! Что вы мне посоветуете?

- Встаньте от меня подальше!



ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

УДАР ПО ГИПОТОНИИ

При гипотонии (пониженном артериальном давлении) сеанс точечного массажа следует начинать с тормозного воздействия, а заканчивать возбуждающим.

Тормозной метод: воздействуем на точку глубоко, непрерывно в течение 1-1,5 минуты. Вращательные движения выполняем подушечкой пальца, постепенно и деликатно «погружая» его вглубь точки. Погрузившись, делаем задержку (паузу). Возбуждающий метод характеризуется более сильным и кратковременным надавливанием (20-30 секунд) в каждой точке. После этого надо быстро поднять палец. Прием повторяют 3-4 раза.

Первые две точки массируйте тормозным методом, последние три – возбуждающим.

буждающим.

Точка 1 – уже известная вам точка, оказывающая общеукрепляющее влияние на весь организм. Она находится на тыльной стороне кисти в ямке, где сходятся кости большого и указательного пальцев.

Точка 2. Эту точку в Китае называют «точкой долголетия», а в Японии – «точкой от ста болезней». Она находится на 3 поперечных (уложенных поперек) пальца ниже нижнего края коленной чашечки. В этом месте нащупайте кость и переместитесь на расстояние ширины указа-

тельного пальца к внешнему краю ноги.

Точка 3 располагается по центру головы на 4 поперечных пальца выше роста волос.

Точка 4 (парная) размещается на затылочной части головы. Найдите ямку в том месте, где голова соединяется с позвоночником. На расстоянии толщины большого пальца вправо и влево находятся искомые точки. Их массаж лучше проводить одновременно.

Точка 5 находится на расстоянии толщины указательного пальца от складки, образуемой при сгибании кисти.

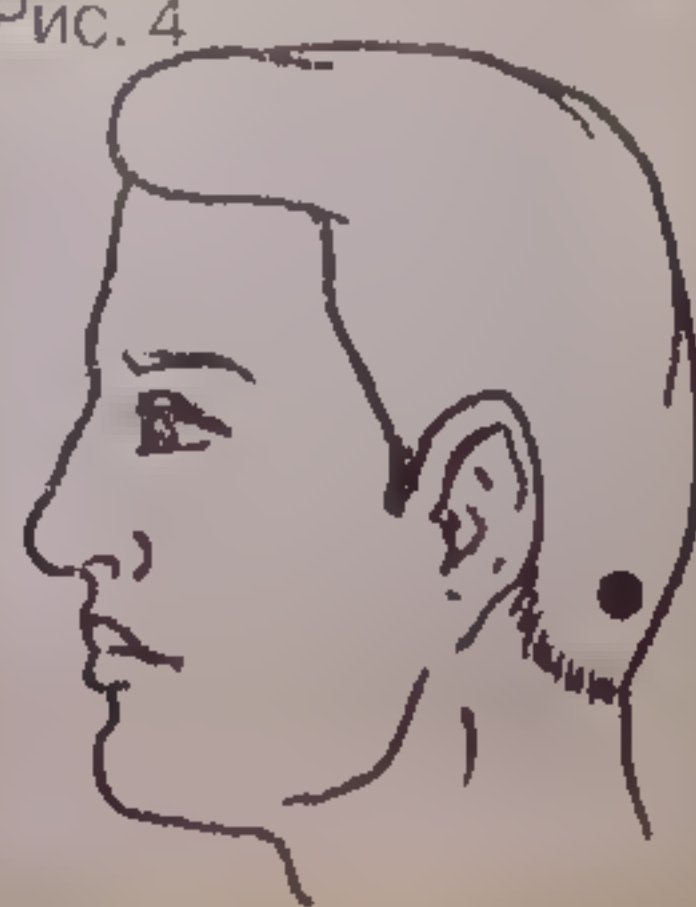
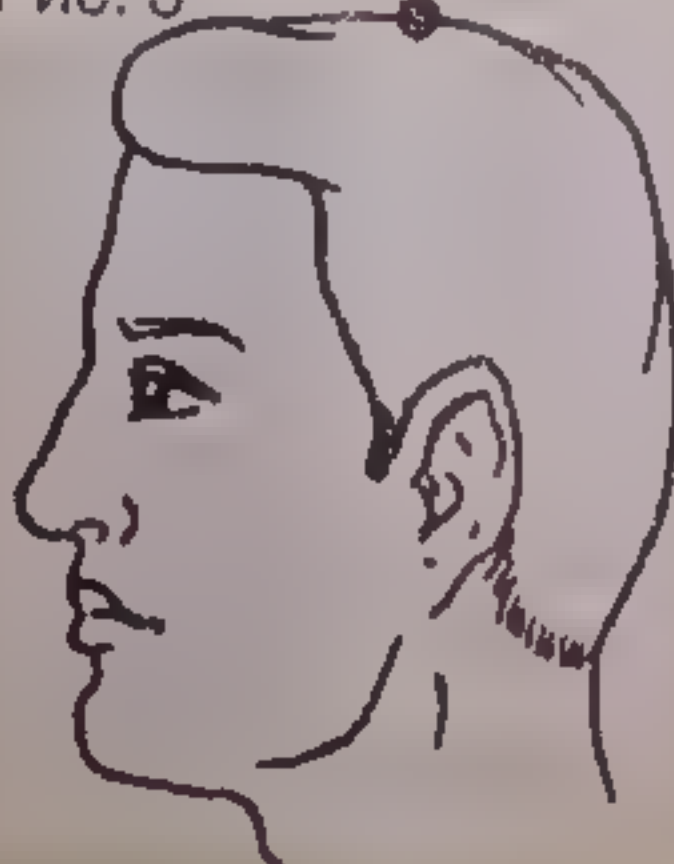
Рис. 1

Рис. 2

Рис. 3

Рис. 4

Рис. 5



КАК СПАСТИСЬ ОТ ПИЕЛОНЕФРИТА

Тупая ноющая боль и тяжесть в пояснице, слишком частые или, наоборот, необычно редкие походы в туалет «по-маленькому», помутнение или изменившийся цвет мочи... Эти неприятности - сигнал того, что нарушена работа одной из важнейших систем организма - мочевыделительной.

У здорового человека моча стерильна, но бактерии способны проникать в мочевые пути из кишечника или половых органов через лимфатическую и кровеносную систему и размножаться в мочевыводящих путях. Одна из наиболее частых причин пиелонефрита - мочекаменная болезнь. Вероятность развития пиелонефрита возрастает и при снижении общего иммунитета организма, при частых инфекциях дыхательных путей, гриппе, сахарном диабете, туберкулезе и хронических воспалительных заболеваниях.

ГДЕ БОЛИТ?

Пиелонефрит может быть острым и хроническим. При **остром пиелонефрите** температура резко повышается (до 39-40°C), появляются слабость, озноб, головная боль, обильное потоотделение, возможны тошнота и рвота. Одновременно появляются тупые боли в пояснице - как правило, с одной стороны. Если заболевание развивается на фоне мочекаменной болезни, то «атаке» пиелонефрита предшествует приступ почечной колики.

Если острое воспаление сняли, а уничтожить всех возбудителей и восстановить нормальный отток мочи не удалось, пиелонефрит переходит в **хроническую форму** и годами мучает человека обострениями. У одних при этом появляются боли в области поясницы и внизу живота, частые болезненные мочеиспускания, у других жалоб нет, и только анализ мочи может указать на обострение болезни. В моче резко увеличивается количество лейкоцитов. Если не лечить хронический пиелонефрит, воспалительный процесс, постепенно разрушая почечную ткань, приводит к нарушению выделительной функции почек (почечной недостаточности), и в результате возникает тяжелое отравление организма азотистыми шлаками.

При **малейших признаках дискомфорта необходимо обратиться к квалифицированному врачу-урологу**. При обследовании сдаются анализы крови и мочи. Также проводятся УЗИ почек, рентген, ПЦР-анализ на инфекции. Чтобы определить вид инфекции, необходимо сделать и бактериологический посев мочи.

ЛУЧШИЕ ПОМОЩНИКИ

Медикаментозное лечение хронического пиелонефрита длительное и отрицательно сказывается на деятельности других органов: печени, желудочно-кишечного тракта, нервной системы. Поэтому лучшими помощниками в лечении этого заболевания являются травы. Травяные сборы обычно пьют курсами по 2-3 недели, затем делают недельный перерыв и продолжают лечение. При этом, как правило, сбор меняют. Продолжительность лечения должна составлять не менее 2-3 месяцев. Только так можно добиться устойчивого положительного эффекта.

● Настой травы пол-пала (эрвы шерстистой) - самое лучшее средство для лечения



Тагетис (бархатцы)

не только пиелонефрита, но и мочевых путей в целом. 1 ст. ложку травы заливают стаканом кипятка, настаивают 12 часов в термосе или 30 минут на водяной бане. Процеживают и пьют по полстакана за 30 минут до еды 2 раза в день.

● Почечный чай (ортосифон) - 4 части; толокнянка (лист), хвощ полевой (трава) - по 2 части; солодка голая (корень), календула (цветки), ромашка аптечная (цветки), подорожник большой (лист) - по 3 части. Взять 1 ст. ложку сбора, залить 1 стаканом кипятка, настоять 12 часов. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

● Лен (семена) - 4 части; стальник (корень), береза (лист), крапива двудомная (лист) - по 2 части; земляника лесная (лист) - 1 часть. Готовить и принимать, как указано в предыдущем рецепте.

● Крапива (лист), зверобой продырявленный (трава), толокнянка (лист), подорожник большой (лист), шиповник (плоды). Все взять в равных частях. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 12 часов. Прием: по 1/3 стакана 3 раза в день.

● Взять овес в количестве, помещающемся в пол-литровую банку, залить 3 л кипятка, кипятить 2 часа. Настоять 6 часов, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 6 месяцев. Это средство дает исключительно хороший эффект.

● При лечении пиелонефритов (особенно у детей) отличные результаты дает рецепт доктора А.Е. Волкова. «Шалочки» тагетиса (бархатцы желтого цвета) - 50 г, кукурузные рыльца - 200 г, мед майский - 600 г. Тагетис и кукурузные рыльца залить 1,5 л воды и прокипятить 10 минут. После этого добавить мед, тщательно размешать до однородной массы и еще раз прокипятить. Снять с огня, процедить, отжать. Долить выкипевшую воду. Прием: по 2 ст. ложки за 30 минут до еды 3 раза в день.

Внимание! В процессе лечения отвары трав выводят из организма соли кальция. Восполнить их потерю можно, включив в рацион бананы, зеленый горошек, печеный картофель, ягоды черной смородины, мед, изюм, свежие огурцы, абрикосы, петрушку, тыкву, арбуз, дыню, баклажаны.

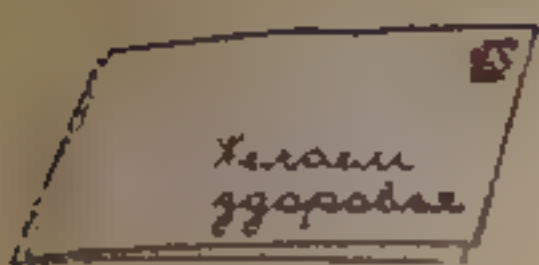
ЛУЧШЕ ПЕРЕСТРАХОВАТЬСЯ

Больным хроническим пиелонефритом, склонным к частым обострениям, нежелательна работа, связанная с пребыванием на открытом воздухе, сквозняках, в жарких цехах, и контакт с токсическими веществами, поскольку все эти неблагоприятные факторы отрицательно действуют на иммунитет и повышают частоту воспаления почечной ткани. Устраните хронические очаги инфекции, меньше контактируйте с инфекционными больными, особенно во время вспышек гриппа и ОРЗ. Если все же не уберечься и простыли - обязательно принимайте мочегонные сборы.

Следите за нормальным выходом мочи, так как при задержке мочеиспускания возникают условия для размножения бактерий и развития воспаления. Поэтому откажитесь от еды «всухомятку», употребляйте больше жидкой пищи: супа, компота, чая. Для обеспечения нормальной работы почек требуется около 1,5 л жидкости в сутки, а при повышенной потливости, поносе и рвоте - до 2-2,5 л.

Немаловажное значение при хронических пиелонефритах имеет соблюдение диеты. **Запрещаются:** все острые, соленые блюда, квашения, мясные (особенно куриные), - рыбные и грибные бульоны, лук, перец, горчица. Ограничьте употребление натурального кофе, цветной капусты, редьки, шпината, зеленого салата, сельдерея, бобовых культур. **Разрешаются:** все нежирные сорта мяса, молочные продукты, крупы, белокочанная капуста, морковь, репа, огурцы, кабачки, свежие овощи и фрукты, кондитерские изделия, кроме шоколада.

ОНКОЛОГИЯ – НЕ ПРИГОВОР!



Онкология...
Страшная проблема: искалеченные судьбы, унесенные жизни, слезы, раздумья. И, как правило, слово «онкология» в нашем сознании связывается со словом «безнадежность». И все-таки поставленный диагноз, как бы он ни был страшен, нельзя воспринимать как приговор. Даже рак можно победить.

Поначалу этот оптимизм воспринимается с усмешкой, не правда ли? Дескать, да поможет вам ваша вера! Но опыт народных целителей показывает, что родилась эта фраза отнюдь не на пустом месте. Да! Рак можно победить, и сотни людей преодолели эту страшную болезнь с помощью средств натуротерапии. Самая большая ошибка тех, кто безуспешно пытается вылечить рак, заключается в безверии и нежелании постигать знания о возможностях лечения. Не делая ни единого шага к своему выздоровлению, люди сами приближают печальный финал собственной жизни.

Народная медицина на протяжении веков совершенствовала свои наработки в лечении онкологических заболеваний. Сегодня известны сотни видов растений, природных материалов, противоопухолевый эффект которых доказан и проверен научно.

Методы лечения, которые описаны в этой статье, проверены на практике, и результаты показывают, что эффективность их очень высока. С этими рецептами излечения онкологии я познакомилась в 2000 году, когда посетила Свято-Духов мужской Тимашевский монастырь. Архимандрит Георгий, наместник этого монастыря, – врач, владеющий знаниями народной медицины и траволечения, – знакомит паломников и прихожан с методами лечения болезней с помощью природных средств и лекарственных трав, помогает многим людям.

Вначале речь пойдет о сложном сборе из 16 трав. Итак, привожу рецепт.

Шалфей – 35 г, крапива – 25 г, шиповник – 20 г, бессмертник – 20 г, толокнянка – 20 г, череда – 20 г, полынь горькая – 15 г, тысячелистник – 10 г, ромашка – 10 г, сухоцвет – 10 г, чабрец – 10 г, кора крушины – 10 г, березовые почки – 10 г, трифоль, или вахта трехлистная (можно заменить цветками липы) – 10 г, сушеница топяная – 10 г, пустырник – 10 г. Когда вы соберете нужное количество трав, хорошо их измельчите и перемешайте. Затем возьмите 26 г этого сбора (это 6 ст. ложек из-

мельченного сырья). Положите в эмалированную кастрюлю, залейте 2,5 л кипятка, настаивайте на очень медленном огне (90 градусов – без кипения!!!) ровно 3 часа. За 3 часа отвар упарится до меньшего объема и станет концентрированным.

Концентрированный отвар процедить, охладить и поставить в холодильник. Пить в теплом виде (слегка подогревать перед употреблением) по 1 ст. ложке (в тяжелых случаях можно по 3 ст. ложки) 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 30 дней, затем перерыв 10-12 дней, и снова повторить лечение для закрепления. Настой хранить в холодильнике, пока он не закончится. Желательно, по совету отца Георгия, при заваривании трав добавлять в отвар святую воду (лучше, если есть, крещенскую) – буквально несколько капель.

Мы с племянницей безмерно благодарны отцу Георгию за этот рецепт: племяннице удалось помочь лучшей подруге, у которой был рак яичников. Многие женщины избавились при помощи этого метода от онкологии половой сферы. Но и

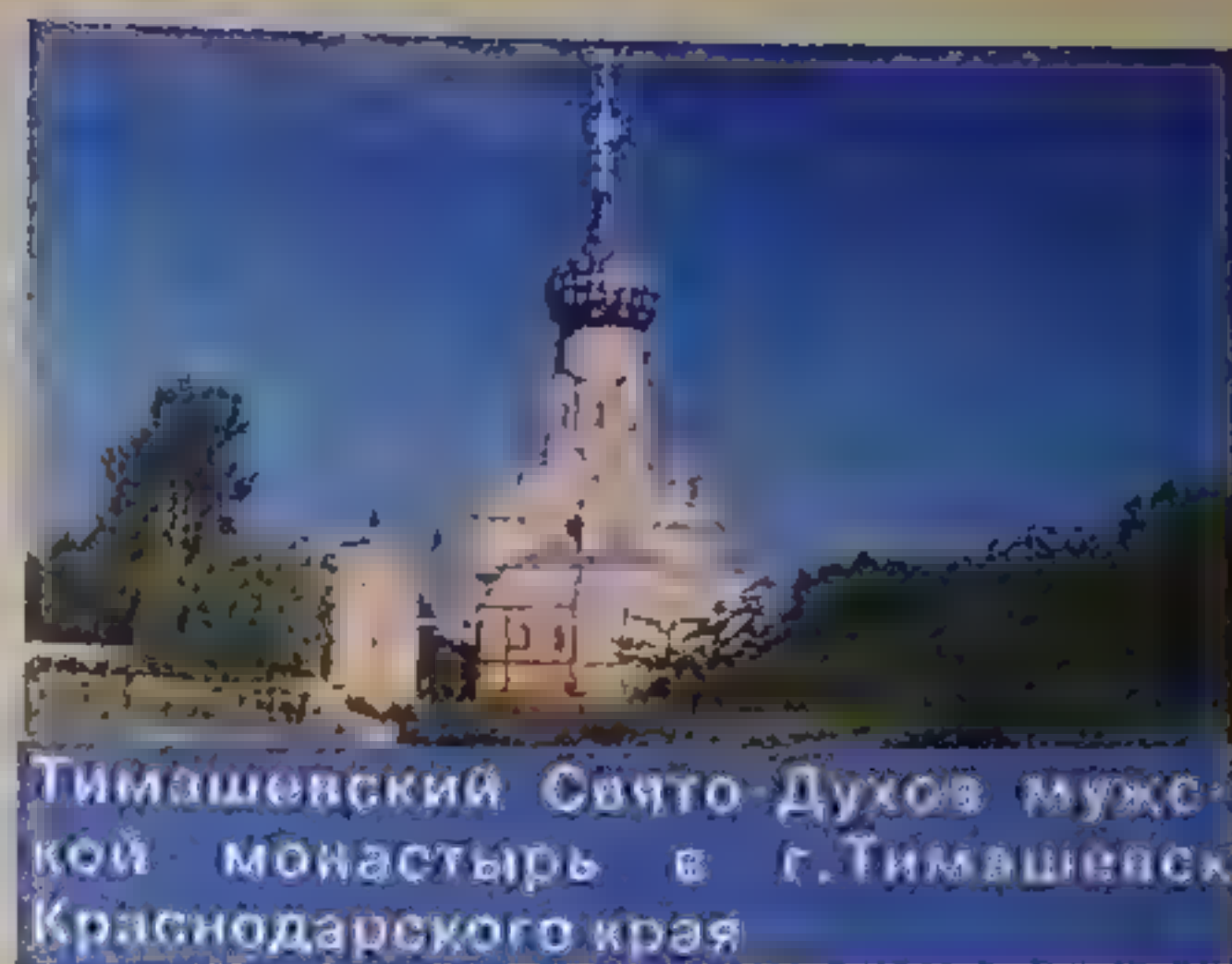


Сухоцвет (кошачья лапка)

рак других органов лечит этот состав. Заодно укрепляется сердце, перестают беспокоить нервы, нормализуется состав крови, лечится желудочно-кишечный тракт, появляются силы и бодрость.

Возможно, читатели заметили, что в состав из 16 трав входит растение «сухоцвет». Многие о нем ничего не знают и в глаза его не видели. Коротко поясню. Сухоцвет по-другому называют «кошачьей лапкой», «травой от 40 болезней», «бессмертником сердечным». **Внимание!** Не путать с бессмертником желтым – цминном песчаным, похожим на цветы мимозы желтой – это совсем другое растение. Также сухоцвет называют «бессмертником белым» (розовым), «белым зверобоем», «грыжней травой» (растение лечит грыжу). Растет он на сухих лугах и в сосновых борах.

В тяжелых случаях болезни обязательно сочетать с приемом настоя из 16 трав



Тимашевский Свято-Духов мужской монастырь в г.Тимашевск Краснодарского края

употребление внутрь спиртовой настойки цветов или плодов софоры японской (именно плодов, а не коры, настойка которой продается для наружного применения). Софора лечит все известные в наше время болезни, и это не преувеличение. Судите сами. С помощью этого растения излечивают все виды злокачественных опухолей, заболевания почек, печени, желчного пузыря, аллергии, ревматизм, полиартрит, гипертонию, стенокардию, инсульт, тромбоз, язвы желудка и кишечника, геморрой, диабет, бронхит, астму, болезни уха, горла, носа, псориаз, экзему, невралгию, психозы, мастопатию, гинекологию, аденому простаты и др. – список заболеваний далеко не закончен. Готовить настойку из плодов софоры для лечения злокачественных опухолей следует так. Взять 50 г софоры – плодов или цветков, – настоять в 0,5 л спирта или качественной водки. Настаивать нужно не менее 40 дней. Пить по 1 ч. ложке за 30 мин до еды 3-4 раза в день. Пить 40 дней подряд, потом пройти обследование у онколога. Если останутся остаточные признаки болезни, то курс нужно повторить через 15 дней после первого курса.

При запущенных стадиях рака надо сделать 5 таких курсов и принимать софору вместе с настоем из 16 трав, который был упомянут выше. Тем, кому нельзя употреблять спиртовые настойки, следует делать так: заварить 1 ст. ложку хорошо измельченной софоры (плодов) в 1 стакане кипятка, настаивать ночь в термосе, процедить и пить по 2 ст. ложки 4 раза в день за 30 мин до еды.

Ну, вот и все. Вступайте в борьбу с раком с верой и оптимизмом, а наши помощники-растения вам в этом помогут!

Все необходимые травы для данного метода лечения у меня есть. Не забывайте вкладывать подписанный конверт для ответа.

Амирова Алла Алиевна
385000, г. Майкоп, ул. Советская,
д. 156, кв.3, тел.: (8-8772) 520 - 746

ХРЕН РЕДЬКИ НЕ СЛАЩЕ?

ГОРЬКА, ДА ПОЛЕЗНА

Остра, аппетитна и полезна закуска из редьки. Зимой и ранней весной, когда овощей мало, редька успешно дополняет витаминное меню. В ней много эфирных масел, витамина С, различных микроэлементов, йода и веществ, губительно действующих на вредные микробы. Клетчатка редьки усиливает перистальтику кишечника, способствует опорожнению его при запорах.

Однако редька **противопоказана** при язвенной болезни, воспалительных процессах в желудке и кишечнике, а также при подагре и заболеваниях печени и почек, так как содержащиеся в ней пуриновые соединения и эфирные масла могут вызвать обострение болезни.

При заболеваниях печени и желчного пузыря принимают мед с соком черной редьки. Возьмите по 1 стакану сока черной редьки и меда, хорошо перемешайте и принимайте по 1 столовой ложке 3 раза в день. Курс лечения - 3 недели. Это средство эффективно и при сильном кашле. Детям дают по 1 чайной, а

взрослым - по 1 столовой ложке 3-4 раза в день за 1 час до еды.

При малокровии. Взять в равных количествах редьку, свеклу, морковь, натереть на терке, отжать и слить сок в темную бутылку. Затем обмазать бутылку тестом, но так, чтобы горлышко осталось открытым, и поставить томиться в печь на три часа. Сок принимают по одной столовой ложке три раза в день перед едой в течение 2 месяцев.

При полиартрите, радикулите, ревматизме очистить и натереть на терке 1 редьку средних размеров, залить 0,5 л водки. Закрывать плотно крышкой и настаивать не менее 2 недель, раз в 2 дня встряхивая. Растирать больные места и принимать внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день. Курс лечения - 2 недели. Затем сделать перерыв на 15 дней и лечение повторить.



«СЕРДИТЫЙ» ЛЕКАРЬ

Если хрен правильно употреблять, то он принесет большую пользу. Его издавна применялся для лечения сердечно-сосудистых заболеваний — **стенокардии и ишемии**. Для этого натерли свежий хрен, смешивали 1 ч. ложку полученной кашицы с таким количеством меда, чтобы все в месте не превышало 1 ст. ложки, и съедали эту смесь

натощак за 1 час до завтрака. Этот старинный рецепт смело можно использовать и сейчас. Надо только учесть, что употреблять хрен в таком виде следует не более 30 дней.

При холецистите, лямблиозе, болезни Боткина полезен настой хрена. Берут 1 ст. ложку протертого корня хрена, заливают 400 мл кипятка и настаивают в течение часа при комнатной температуре, затем процеживают и принимают по 1 ч. ложке 3-4 раза в день за 20 мин до еды. Курс лечения - 2-3 недели.

При физическом и ум-

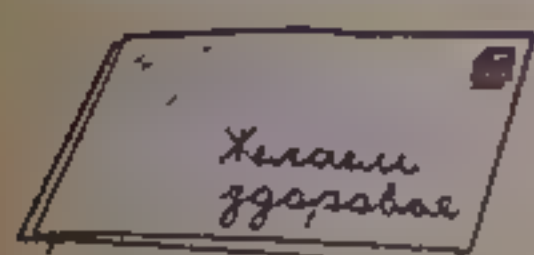
ственном истощении, подагре, ревматизме принимают настойку корней хрена (на 1 часть корней - 5 частей водки, настоять 10 суток). Принимают по 15 капель 3 раза в день перед едой в течение 10 дней.

При стоматитах, анги-нах, воспалениях носоглотки, зубных болях в виде полосканий применяют сок хрена, разведенный кипяченой водой. Для этого 1 ч. ложку сока добавляют в 1 стакан воды. Полощут рот 3-4 раза в день до еды. Курс - 7 дней.

Для лечения гипертонической болезни требуется провести двухмесячный курс лечения следующей соковой смесью: 1 стакан сока хрена, 1 стакан сока моркови, 1 стакан меда и сок 1 лимона. Все это тщательно перемешивают деревянной лопаточкой (или ложкой) в эмалированной посуде и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды.

Противопоказания. Из-за раздражающего действия применение хрена противопоказано при гиперацидных гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатите, воспалительных заболеваниях кишечника, цистите.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Когда нам было лет по 15-17 и в крови бурлил гормональный коктейль, бесцеремонно украшавший наши лица нахальными прыщами, мы «черной» завистью завидовали нашей старшей подруге Оксане, у которой была сухая, гладкая кожа с приятным матовым оттенком.

Но шли годы. Когда мы приблизились к пресловутому «бальзаковскому» возрасту, Оксана уже перешагнула заветную черту. И тут начались проблемы у нее: на ладонях и на пятках появились болезненные, незаживающие трещины, а кожа на лице стала сильно шелушиться. Безрезультатно перепробовав все, начиная с дорогих фирменных кремов и кончая народными средствами, в конце измученная Оксана записалась на прием к дерматологу. Тот, поблескивая очками с мощными линзами, долго и нудно объяснял, что у «пожилых» девушек про-

БЛЕСТЯЩЕЕ РЕШЕНИЕ

изводительность сальных желез падает более чем на 50%, а возрастное снижение выработки гормона эстрогена резко снижает количество жидкости в коже - отсюда и проблемы. Оказалось, что после сорока лет женщина живет со своей «старой» кожей уже не 28 дней, как двадцатилетняя, а все 40. Столько времени требуется теперь, чтобы обновить верхний слой эпидермиса.

Вот и получается, что если уж приходится так долго ходить в одной и той же «шкурке», то хочешь - не хочешь, а относиться к ней придется сверхбережно и подпитывать не только всевозможными кремами и масками, но и специальными пилюлями, за которые Оксана выложила кругленькую сумму. Надо отдать доктору должное - пилюли действительно помогли. Повнимательнее изучив инструкцию-вкладыш к чудодейственным пилю-

лям, Оксана поняла, что основное в их составе - обычный желатин, который есть во многих вкусных вещах - например, в ее любимом абрикосовом мармеладе. И тут она припомнила, что когда позволяла себе от души почаевничать с этой вкуснятиной хотя бы с недельку, то трещины сами собой начинали затягиваться, а кожа не так шелушилась. Так стоит ли глотать пилюли, если легко можно соединить полезное с приятным?

Сейчас уже и мы с подругами, как только замечаем, что кожа начинает грубеть, немедленно «подсаживаемся» на желатин. Блестящее и вкусное решение проблемы легко помогает поддерживать форму. А приготовить из желатина можно много самых разных вкусов.

Устьянцева Любовь Феликсовна,
с. Огневское Челябинской обл.

В
ном
ют р
тате
пеш

ПР

л
ческ
на» с
сред
выша
литре
вых я
немн
шать
кой м
комн
10 дн
рошо
рыть
поста
Затем
в ден

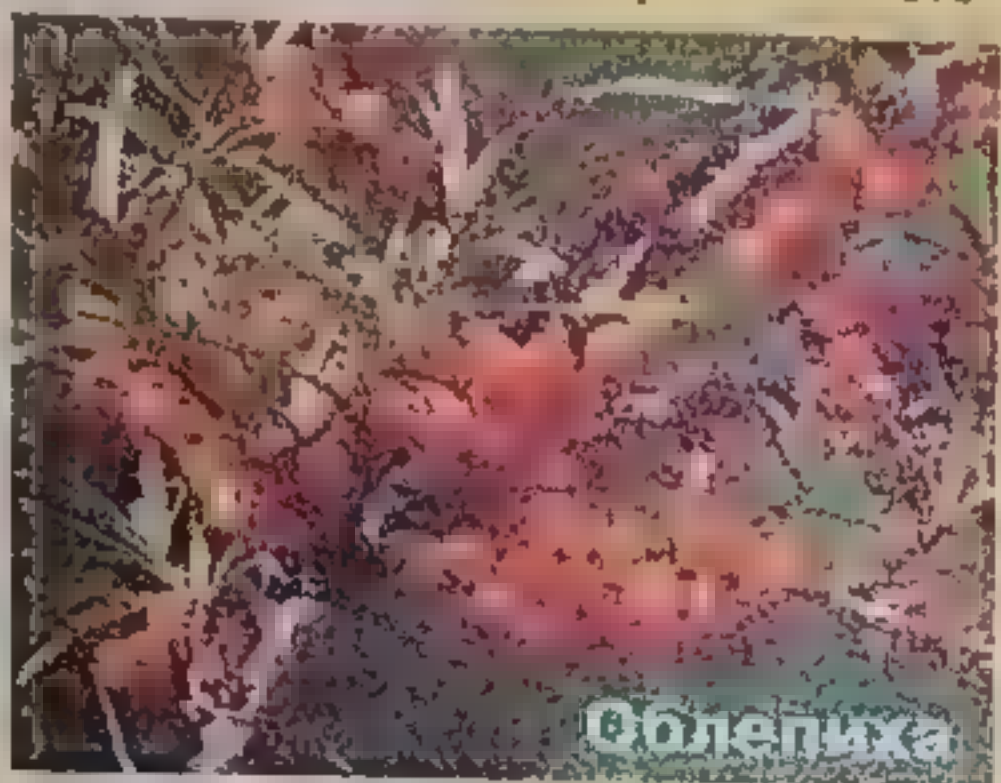
Ск

суста
забол
помож
лупа к
лупы,
лить с
только
скорл
ставит
ное те
сто на
Проц
Прини
чиная
пель, е
приба
пель, -
натоща
кой вод
еды. За
и повто
«Ба
10 табл
бавьте
10 мл
ставят
на 7-1
ством
Это хо
ство.
Тог
артрит
компр

В клубе «Валентина», о котором мы писали в предыдущих номерах (см. «ЖЗ» №№ 21, 22, 24, 2005 г.), успешно используют рецепты народной медицины. Сегодня мы предлагаем читателям некоторые из них – те, которые неоднократно и успешно проверены на практике.

ПРОФИЛАКТИКА РАКА

Лучшей профилактикой онкологических заболеваний в клубе «Валентина» считается облепиха с медом. Это средство выводит радионуклиды и повышает иммунитет. Нужно взять трехлитровую банку оранжевых ягод облепихи, ягоды немного помять и смешать с трехлитровой банкой меда. Настаивать при комнатной температуре 10 дней. После этого хорошо перемешать, закрыть плотно крышкой и поставить в холодильник на 20 дней. Затем принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.



намбура вымыть щеткой, но не чистить, натереть на терке. На марлю, свернутую в несколько слоев, положить натертую массу, приложить к больному суставу, сверху накрыть пергаментной бумагой и укутать шерстяной тканью. Компресс держать всю ночь. Обычно боль проходит после первого компресса. Это лечение можно проводить периодически. Например, 1 раз в месяц по 2-3 дня. При этом нельзя переохлаждать суставы.

Желатиновое лечение. Хорошо восстанавливает суставы лечение желатином. Возьмите 5 г желатина, залейте на ночь половиной стакана холодной кипяченой воды. Утром в желатинную массу добавьте воды до 1 стакана, хорошо размешайте и выпейте натощак за 30 мин до еды. Лечение проводить в течение 10 дней.

КОГДА СУСТАВЫ «ШАЛЯТ»...

Скорлупка к скорлупке... Болезни суставов – довольно распространенное заболевание. Но есть средство, которое поможет справиться с ними. Это скорлупа кедровых орехов. Взять 300 г скорлупы, уложить в 0,5-литровую банку, залить ее водкой так, чтобы жидкость только покрыла скорлупу. Поставить в темное теплое место на 21 день. Процедить. Принимать, начиная с 2 капель, ежедневно прибавляя по одной капле – до 18 капель, – и обратно, с 18 до 2 капель. Пить натощак, разбавляя настойку 1 ст. ложкой воды, один раз в день за 30 мин до еды. Затем сделать перерыв на 1 месяц и повторить лечение.



«Бабушкина растирка». Возьмите 10 таблеток анальгина, растолките, добавьте 10 мл камфорного спирта, 10 мл йода и 300 мл водки. Затем поставьте настаиваться в темное место на 7-10 дней. Приготовленным средством растирайте суставы при болях. Это хорошее обезболивающее средство.

Топинамбур снимает боль. При артритах и артрозах хорошо помогает компресс из топинамбура. Клубни топи-

ЧТОБЫ СЕРДЦЕ НЕ БОЛЕЛО

Чтобы укрепить сердце (для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний), приготовьте 1 стакан изюма, 1 стакан грецких орехов, 1 стакан кураги, 2 лимона (с кожурой, но без семян). Все компоненты перекрутите через мясорубку, добавьте 1 стакан меда, перемешайте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день, пока смесь не кончится. Лечение лучше проводить весной и осенью. Эта смесь богата веществами, которые питают сердечную мышцу и очищают сосуды.

КВАС ОТ ВАРИКОЗА

Этот рецепт признан многими специалистами и по праву входит в десятку лучших среди тех, что применяются для лечения данного заболевания. Взять 2 трехлитровые банки, заполнить каждую до половины истолченными плодами каштанов. Налить в обе банки по 2 литра свежей сыворотки, закрыть сверху марлечкой и поставить в теплое место на 14 дней. Затем про-



цедить, но кашицу не выбрасывать, а еще раз залить 2 литрами сыворотки и настаивать так же. Готовый напиток хранить в холодильнике. Пить этот вкусный квас нужно по 1/2 стакана перед каждой едой. За курс лечения выпить все 4 банки. При необходимости лечение можно повторить через полгода. Этот рецепт спас от варикозного расширения вен академика Болотова.

СПРАВИМСЯ С БРОНХИТОМ

Закипятить 1 л молока, залить им мелко нарезанную среднюю луковицу, настоять 40 мин, укутав. Процедить и пить в теплом виде по 1 стакану настоя утром за 30 мин до еды и вечером перед сном. Еще нужно 2 раза в день выполнять упражнение от бронхита – «Калмыцкая йога». И. п. – ноги на ширине плеч, руки по швам. Глубоко вдыхаем через нос. Боковыми частями



ми больших пальцев закрываем нос и не дышим. Наклоняемся буквой «Г», немного приседая, и ставим лок-

ти на колени. При этом считаем медленно до 10. Отпускаем нос, делаем выдох через рот, выпрямляемся. Повторяем упражнение 10 раз. За 2-3 дня острый бронхит проходит. Попробуйте – и убедитесь сами.

ВОЮЕМ С АСТМОЙ

Для избавления от астмы необходимы зеленые грецкие орехи (молочной спелости). Взять 300 г таких орехов, перекрутить через мясорубку, добавить 1 кг меда, перемешать. Настоять 2 недели в темном теплом месте, периодически встряхивая. Принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день до еды. Этого состава достаточно на курс лечения. При необходимости после месячного перерыва лечение можно повторить.

P.S. Редакция «ЖЗ» выражает искреннюю признательность членам клуба «Валентина» Марии Григорьевне Рязанцевой и Елене Павловне Беляевой, а также руководителю – Валентине Леонидовне Курашику за бескорыстную помощь в подготовке этого материала.

Рецепты из конверта

ЦЕЛЕБНОЕ «КОПЫТЦЕ»

Здравствуйте, уважаемая редакция! Хочу рассказать вам о копытне европейском, его лечебных свойствах. Растет он в Европейской части России повсеместно - в широколиственных, смешанных, реже - в хвойных лесах.

Листья копытня темно-зеленые, блестящие и по форме напоминают копытце. Пахнет это растение камфарой.

Копытень упоминается еще в трудах Галена, Диоскорида, Орибазиса. Врачи древности Авиценна назначал это растение при бронхите, отеках. В Китае его применяли при воспалении легких. В средние века копытень занимал одно из ведущих мест в списке лекарственных растений. В русской народной медицине листья и корневища копытня применялись как отхаркивающее, мочегонное, слабительное, желчегонное средство. Растение использовали при лечении мигрени, невралгии, туберкулеза легких, алкоголизме и пьянстве.

В качестве рвотного средства можно применять лишь свежие листья копытня. Сухие листья это свойство теряют и могут применяться только в качестве слабительного.

Корни и листья копытня я заготавливаю осенью в сосновом бору около деревни Красный бор. Лес этот мне очень нравится. Он поражает великолепием и красотой. В нем произрастают и другие ценные и редкие лекарственные травы - боровая матка, грушанка, зимолубка, брусника.

При бронхо-легочных заболеваниях применяют настой и настойку корней копытня в качестве отхаркивающего средства. Настой: 1 ч. ложка измельченных корней на 200 мл. кипятка. Настаивать 1 час, остудить, процедить. Принимать после еды, по 1 ст. ложке 3 раза в день. Настойка: 20 г (5 ст. л.) корней на 200 мл спирта. Настаивать 14 дней в теплом темном месте, процедить. Принимать по 15-20 капель, запивая водой, 3-4 раза в день.

При пониженном давлении. Настой: 1 г (столовая ложка) листьев на 200 мл кипятка. Настоять при комнатной температуре 30 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день независимо от еды.



Копытень

В качестве мочегонного и слабительного средства. Отвар: 4 г (1 ст. л.) измельченных корней на 200 мл воды. Прокипятить на медленном огне 5-7 мин,

остудить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке через каждые 2 часа.

При скудных и нерегулярных менструациях. Принимается порошок из корней с молоком натошак по 0,2-0,5 г (на кончике ложки) 1 раз в сутки. Это также эффективно при лихорадке, из-

гнании глистов, мигрени и приступах истерии.

Хотелось бы заметить, что копытень в основном употребляется как рвотное и отхаркивающее средство.

Дозы не следует повышать, так как растение ядовито. Существуют и противопоказания. Нельзя употреблять копытень больным стенокардией (грудной жабой) и беременным женщинам.

Если у вас есть ко мне вопросы, то пишите. Я всем отвечу и помогу советами, а при необходимости и травами.

Панова Оксана Александровна, травница.
423578, Татарстан, г. Нижнекамск, а/я 900

ПО РЕЦЕПТАМ ДЕДУШКИ

Расскажу один очень интересный случай. Сосед наш Николай Иванович - мужчина возраста далеко не юного - недавно женился на женщине лет на двадцать моложе себя. И все у них было хорошо, вот только стал он замечать, что жена, как бы сказать помягче... не очень им довольна... Но Николай Иванович унывать и жаловаться не стал, а воспользовался рецептом своего дедушки, который до глубокой старости был силен в этом деле.

Стал сосед каждый день съедать по две больших сваренных в молоке моркови, а всю прочую пищу - будь то каша, борщ или котлеты - обильно посыпать рубленой зеленью петрушки. И очень скоро доказал всем скептикам, что и в семьдесят лет можно любить.

А еще Николай Иванович вылечил свою супругу от шпоры - опять же дедушкиным способом, кстати, очень простым. Он насыпал ей в носок под пятку щепотку красного молотого перца. Лечилась она так примерно месяц. Шпора



Петрушка

и рассосалась.

Егоров В.Р., Белгородская обл., г. Грайворон

ОТ ОСЛОЖНЕННОЙ ПРОСТУДЫ

Хочу написать рецепт, которым меня когда-то давно поставила на ноги после тяжелого гриппа одна бабушка.

А вылечила она меня таким способом. Сначала на ночь я принимала ванну с горчичным порошком (стакан горчичного порошка на ванну). Лежать нужно так, чтобы область сердца была над водой. Лежала я, сколько было сил (около 10-15 мин). Сразу после ванны натирала торс черной редькой, измельченной на крупной терке. После натирания я тепло укутывалась и выпивала 50 г лекарства из меда, калины

и водки. Делается оно так.

По 100 г каждого компонента нужно поместить в эмалированную кастрюлю и на слабом огне довести до однородной массы. Плотнo закрыть и хранить в прохладном месте. После всех процедур я ложилась в постель.

Этот способ лечения помогает очень быстро, за 3-4 процедуры. Он недорогой и простой, лечит осложненные простудные заболевания.

Прохорова А. Е., Воронежская обл.

ДОКТОР ОБЛЕПИХА

У моей дочки было воспаление прямой кишки. Долго я лечила ее у разных врачей, но безрезультатно. Случайно встретила мне давняя знакомая - врач по профессии. По ее советам я и вылечила дочку. Вот рецепт: на протяжении месяца 2 раза в день (утром и вечером) делать клизмы из 2 ч. ложек облепихового масла и пить его по 1 ч. ложке тоже 2 раза в день натошак. Благодаря этому рецепту дочь выздоровела.

Вешняковская Н.И., г. Самара

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Приглашаем вас к сотрудничеству. Если вы знаете способы и средства лечения каких-либо заболеваний, обязательно напишите нам, чтобы мы могли опубликовать их на страницах нашей газеты. Советы, рецепты и просто добрые слова поддержки помогут и другим людям. Ваш опыт для кого-то может оказаться бесценным!

Адрес для писем: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, редакция газеты «Желаем Здоровья».

ЖИТЬ, ВО ЧТО БЫ ТО НИ СТАЛО!

Это лекарство я делала сама и принимала в 1976 году, когда мне в Смоленске сделали операцию по удалению молочной железы и яичников. Прошла курс облучения. Врач мне посоветовал чаще бывать на свежем воздухе, есть больше овощей, орехов, фруктов. Но в этот период мое состояние было не очень хорошее (похоронила мужа, осталось две дочери - 11 лет и 8 лет). И я решила для себя: жить, во что бы то не стало, ради детей. И вот в 2006 году мне будет 70 лет. Детей вырастила, четверо внуков уже большие, и уже я прабабушка. Седины нет. Хотя болезней целый букет, в больницу не хожу, лечусь народными методами. Врачам не верю. Человек сам способен себя «вытащить» из болезни, если он этого хочет. Настрой на добро, на жизнь обладает огромной силой. Пока ты не поверишь в свою победу, организм не сможет выздороветь. Все болезни от души, в ней нужно искать и истоки всех болезней, и пути к выздоровлению. Надо помогать людям, быть добрее и к себе, и к окружающим, и к родственникам. Главное, надо верить в то, что любая болезнь излечима.

Рецепт приготовления лекарства от опухолей предраковых и раковых...

Смесь №1: столетник (пятилетний) - 500 г; мед цветочный - 500 г; спирт - 250 г или водка. Смешать в 3-литровой банке.

Смесь №2: гриб-чага (пропустить через мясорубку) - 500 г; тысячелистник - 25 г; полынь - 20 г; подорожник - 25 г; крапива - 15 г; березовые почки - 50 г; шиповник - 100 г; сосновые почки - 100 г. Все это сложить в эмалированную кастрюлю (емкостью 3 л)

Приготовление. Сосновые почки замочить в трехлитровой кастрюле, кипятить 1 час, затем вылить этот кипяток с почками в кастрюлю с остальными травами. Теперь все содержимое поставить на огонь, хорошо подогреть, но не кипятить. Снять с огня, закрыть плотно крышку, закутать потеплее и поставить на 24 часа настаиваться. Процедить и выжать, вылить в трехлитровую банку, где спирт, мед, столетник. Закрывать банку и оставить на трое суток. Как столетник осядет - микстура готова. Прием: 3 раза в день по

25-50 мл за 30 минут до еды. Если трехлитровая банка не будет полной, добавив сахар. Если болезнь запущена, то лечение нужно повторить через год. Оно безвредно и хорошо помогает.



Полынь

Еще я раз в 2 года пью чесночную настойку. Делаю это 3 раза в день до еды. Ведь чеснок - сильнейший антибиотик. Рецепт приготовления чесночной настойки по китайскому методу брала из газеты.

Лапина Галина Петровна, 215500, г. Сафоново Смоленской обл., м-рн ГМП, д. 34, кв. 49

От редакции. Чесночная настойка тибетских монахов готовится так.

Тщательно очистить 350 граммов свежего чеснока. Быстро и хорошо растереть в ступке и оставить на 0,5 часа при комнатной температуре. Удалив верхнюю часть чеснока, оставить на дне 200 граммов продукта, более богатого соком, и поместить в бутылку зеленого стекла. Туда же налить 200 граммов 90% спирта. Бутылку закрыть и держать в темном и прохладном месте. Через 10 дней массу процедить сквозь плотную ткань и отжать отфильтрованную жидкость. Слить в ту же бутылку и дать постоять 3 дня. Пить настойку 3 раза в сутки за 20 минут до еды по схеме: начать прием с двух капель и, прибавляя каждый день по две капли, довести дозу до 26 капель, разводя их в 50 граммах холодного молока. Эту дозу сохранить до конца расходования настойки.



Тысячелистник

КАК ОВЕС ИСЦЕЛЕНИЕ ПРИНЕС

У моей жены были проблемы с сердцем. Врачи признавали тахикардию, ишемию, мерцательное биение сердца. Говорили, что надо делать операцию. Но мы решили не спешить. Сотрудница жены посоветовала попить отвар овса. Жена пила его сорок дней, и сердце успокоилось.

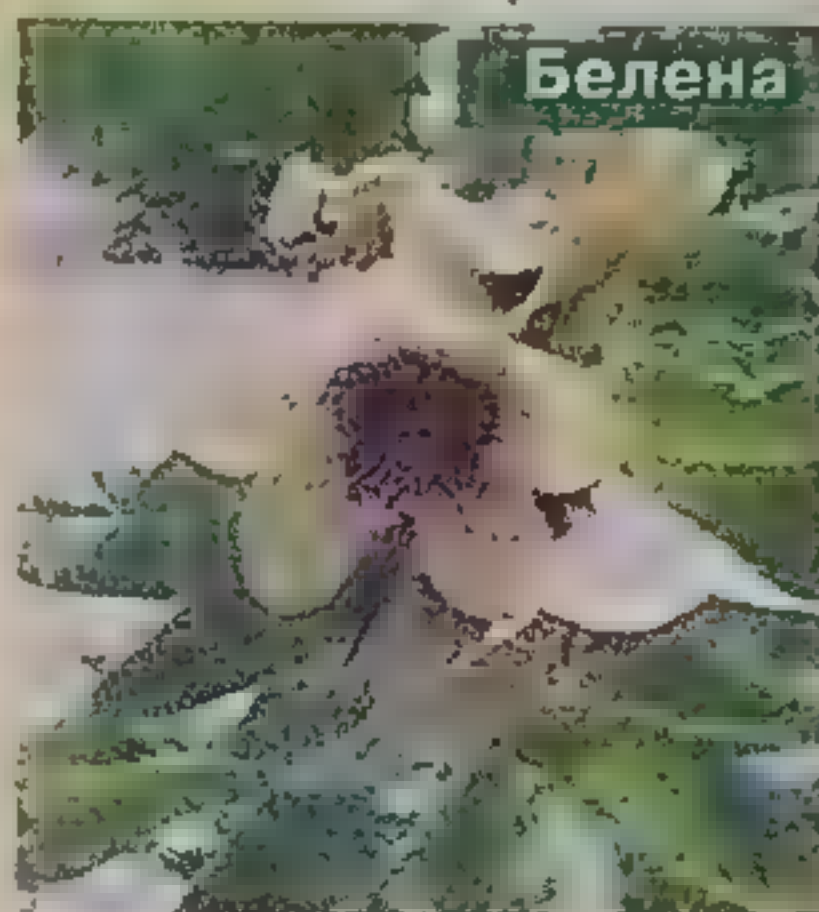
Теперь сам рецепт. 1 стакан неочищенного овса промыть под краном, залить 1 л воды, довести до кипения и прокипятить на медленном огне 10-15 мин. Процедить через ситечко. Пить в теплом виде по 1 стакану 3 раза в день до еды, добавляя на стакан 1 ст. ложку меда. Отвар ежедневно делать свежий.

При больных почках берут два стакана овса на 1 л воды. Пьют без меда. Этот рецепт хорош для сердца, печени, почек, поджелудочной железы.

Кочкин Н. Г., г. Ульяновск

БАЛЬЗАМ ОТ ИШИАСА

Летом 2003 года спускался я как-то со своего третьего этажа по лестнице, чтобы погулять на улице. Внезапно у меня заболела нога, да так, что дальше идти я не мог. Еле вернулся домой. Оказалось, воспалился у меня седалищный нерв. Стал искать, чем же его лечить. Применил меновазин - не помог он мне. Нашел я в одной газете рецепт бальзама от ишиаса. Готовить бальзам нужно было так. Взять 3 ст. ложки муравьиного спирта, 3 ст. ложки нарезанных каштанов, 2 ст. ложки настойки белены (1 часть



Белена

сырья на 10 частей водки, настаивать 15 дней в темном месте), и 2 ст. ложки камфорного масла. Все перечисленные компоненты смешать, немного подогреть и втирать в больное место. Хочу обратить ваше внимание на то, что белена - сильно ядовитое растение, и с

ним нужно быть очень осторожным. Вместо плодов каштана я использовал «Эскузан» (это настой цветов каштана, который продается в аптеке). Делал я втирания 2 раза в день и, Слава Богу, нога больше не болит. Когда у жены воспалился тройничный нерв, попробовали лечить с помощью этого бальзама - тоже помогло. Советую такой бальзам всегда иметь в доме - уж очень он хорош.

Ильин К. С., г. Волгоград

ПРОГОНЯЙТЕ МОЛОЧНИЦУ

Меня долго беспокоил вагинальный кандидоз или, другими словами, молочница. Три года я ходила к гинекологам; все говорили, что ничего страшного. Выпила массу лекарств, лечилась свечами и капсулами, но результата никакого. Несколько дней вроде все нормально, а потом опять начинались выделения, появлялось жжение. Знакомая посоветовала мне народное средство, с помощью которого я избавилась от молочницы - надеюсь, что навсегда. Нужно найти настоящий липовый мед и ставить из него тампоны. Я их делала 10 дней на ночь. Во время лечения половой жизнью не жила. Надеюсь, что мой рецепт избавит от молочницы и других женщин.

Анникова Е. В., г. Чебоксары

Помощи прошу

Здравствуйтесь, уважаемая редакция!

Низко кланяюсь вам за вашу ценную газету, за рецепты из конверта, за страничку «Сила исцеляющего слова». Я стала верующим человеком, заболела раком правой миндалины. Попала в онкодиспансер и прошла 3 курса облучения (60 рентген). Клетки уничтожили, но вся слизистая обожжена до сих пор (а прошло уже почти 3 года – в 2003 году в апреле получила инвалидность II группы пожизненно). Часто мучаюсь сухостью в горле. Чем только ни лечилась: курсы Тодикампа, пила болиголов (капли), чистотел, сыровотку с чистотелом, полоскала подсолнечным и оливковым маслами и пила их, но диагноз ЛОР-врача – лучевой ринит. Теперь же обращаюсь в рубрику «Помощи прошу».

Дело в том, что у меня все тело покрыто бляшками (сначала они были светлого цвета, а теперь черные), есть и изъязвленные; полно папиллом и мелких точек. В кожвендиспансере мне сказали, что больна печень. Проходя комиссию перед диспансериза-

цией, получила справку о пятне черном, оно было очень большим, но на это не обратили внимания в онкодиспансере. Я понимаю их, так как в первую очередь надо было срочно уничтожить раковые клетки в горле, пока была I стадия. И это удалось врачам, низко им кланяюсь, но теперь меня стали беспокоить эти пятна, и мне иссекли самую большую бляшку. Врачи называют ее родинкой, но ведь она появилась у меня не с рождения, а после пребывания на солнце. Это я точно знаю. Пятен много, все их удалять вряд ли будут.

Я обращаюсь к вам за помощью. Может, кто-то пришлет совет народной медицины, как избавиться от лучевого облучения слизистой, восстановить функцию слюнных желез, как вылечить пятна. Прошу помощи у врача Меджида Мадатовича, возможно у него есть для меня рецепт. После облучения у меня понизился иммунитет, упали лейкоциты, похудела с 56 кг до 42 кг (мне сейчас 65 лет, рост 158). Мне даже отказались делать химию из-за низкого количества лейкоцитов (L доходили до 2,5). К тому же обо-

стрились старые болячки: холецистит и панкреатит, из-за похудения опустилась правая почка. Но я твердо верю, что смогу себе помочь, выкарабкаюсь и излечусь. Только жду еще от вас помощи, чтобы облегчить свое положение. Я не лежу, а все лето активно работаю на огороде, все делаю дома. Сейчас стрессов не стало, а раньше я очень страдала из-за пристрастия дочери к алкоголю. Спасибо Ткаченко Александру Валерьевичу за его советы, молитвы и заговоры. Я все это использую и молюсь 2 раза в день. Сердечное вам спасибо за ваш благородный труд, такой нужный для нас, бедных людей. Ведь все советы по лечению травами – это не такие дорогие химические препараты, которые нам не по карману, а травы растут под ногами – пользуйся ими. И они не повредят здоровью, как таблетки. Еще раз спасибо, и дай Бог вам здоровья и процветания газете.

Будьте все здоровы и счастливы.

С уважением – Вялкова Л. Н.,
412905, Саратовская обл.,
Вольск 5, «Красный Октябрь»,
ул. Гагарина, д. 54, кв. 7

Ответ пишу

«ЦАРСКИЙ» РЕЦЕПТ

Ответ для Болатчиевой М.С.,
Карачаево-Черкесская республика
(№15, 2005 г.).

Хочу поделиться с читательницами древним рецептом от нежелательных волос на ногах. Говорят, этим рецептом пользовалась сама царица Савская.

Итак, нужно взять 1 ч. л. рисовой муки, 5 ч. л. жидкого гречишного меда, 2 ч. л. лимонного сока, белок одного яйца и все это тщательно перемешать. Ноги побрить и намазать полученной смесью, распределив ее по коже тонким слоем. Когда смесь подсохнет, надо «скатать» образовавшуюся пленку. Подобную процедуру провести несколько раз, пока волосы не перестанут появляться вновь. Желаю всем нашим женщинам оставаться красивыми и здоровыми.

С уважением, И. В. Немирова,
г. Ставрополь.

ЛЕЧИМ КИСТЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Ответ на вопрос Реброва Романа из г. Губкин (№23, 2005) дает

наш постоянный консультант, фитотерапевт и фармакогнозист Меджид Мадатович Сафаров.

● Нельзя нервничать, провоцировать скачки артериального давления. По этой же причине нужно ограничить сильные физические нагрузки.

● Нужно стараться испытывать как можно больше положительных эмоций: смеяться, веселиться – это лучшее лекарство для мозга.

● Пить следующий сбор: трава чабреца – 5 ст. л., трава пустырника – 5 ст. л., трава пастушьей сумки – 5 ст. л., корень валерианы – 3 ст. л., семена и листья белены – 1 ст. л., трава мяты перечной – 5 ст. л., кора дуба – 3 ст. л., семена кориандра (кинзы) – 5 ст. л., хвоя сосны – 5 ст. л.

Все смешать, измельчить. Каждый день 1 ст. л. сбора заливать 600 мл холодной кипяченой воды, доводить до кипения, кипятить на малом огне 10 мин. Настаивать 40 мин, процеживать и пить до еды по 1 стакану. Сначала пить сбор 1 неделю, неделю – перерыв. Затем этот же сбор пить в течение 3-х недель и

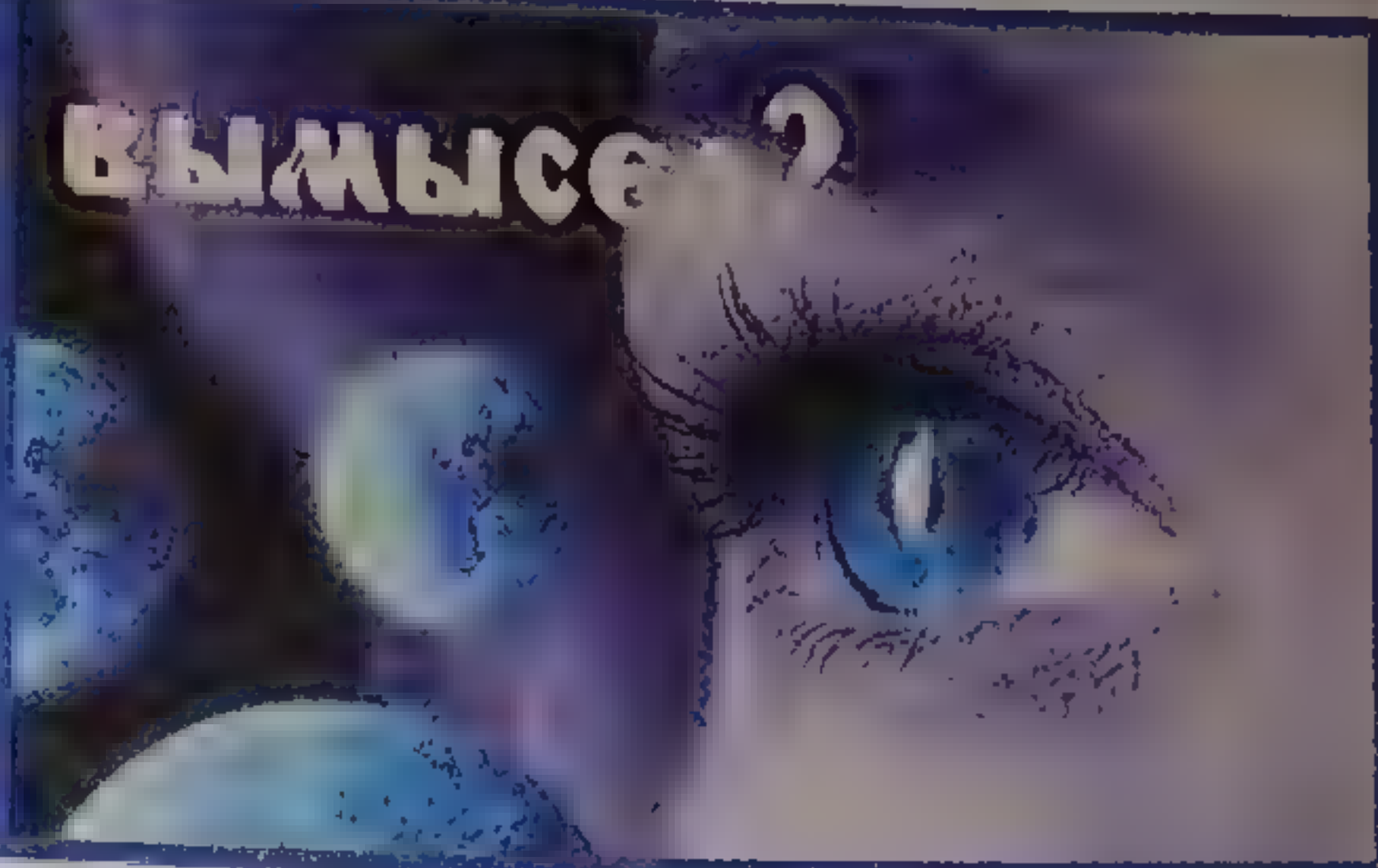
3 недели – отдыхать. Курс лечения – 1-2 года. Все это время надо контролировать наличие кист и их изменения.

● На ночь делать компресс. Для этого взять 0,5 л оливкового масла, 200 г прополиса (только светлого) и 2 ст. л. листьев дурмана. Прополис размягчить в 200 г воды на медленном огне, добавить туда масло и траву, снять с огня. Прежде, чем ставить компресс, надо побрить голову и сделать специальную шапочку для компрессов. Для этого возьмите обыкновенную вязаную шапочку, выстелите ее изнутри целлофаном и обейте белой хлопчатобумажной тканью. Каждый вечер в течение 3-х суток подряд смазывайте голову полученной мазью слоем толщиной 1-1,5 см, надевайте шапочку и ложитесь спать. Потом сделайте перерыв на 10 дней, а затем снова 3 дня – компресс. Таким образом, 1 курс займет 13 дней, а Вам надо провести 10 таких курсов подряд за год.

С вопросами обращаться по адресу:
308505, Белгородская обл.,
Белгородский р-н, с. Никольское,
ул. 8 Марта, 18, тел. 8-9102213573

Порча: правда или вымысел?

Основная масса людей делится на две категории: на тех, кто верит, и на тех, кто не верит в сглаз, порчу, наговоры, родовые проклятия и магию в целом. Кто из них прав, и возможно ли вообще узнать правду? Этот вопрос занимает умы той небольшой части человечества, которая еще не решилась примкнуть к какому-то из этих лагерей...



Кто-то утверждает, что черная магия со всеми вытекающими последствиями – это плод больного воображения; другие же уверены в существовании нечистой силы, поскольку знают множество историй, которые случались если не с ними самими, то, по крайней мере, с их ближайшими знакомыми. Ученые (люди обычно беспристрастные) пытаются хоть как-то объяснить «проделки сатаны» с точки зрения науки, благодаря чему на чистую воду было выведено немало шарлатанов. Но, к сожалению, многие загадки, скорее всего, так и останутся неразгаданными...

Возникает другой вопрос: а нужно ли нам знать все ответы? Знать абсолютно все может только Бог. Можем ли мы, люди, претендовать на эту роль?..

Многовековой опыт человечества показывает, что «знание – сила». Эту силу можно использовать во благо, а можно – и во вред. Вот, например, какие чувства у

вас порождают слова «порча, проклятие»? Скорее всего, страх. Страх – мощное оружие против человека, с его помощью можно легко и эффективно управлять людьми. Есть ли Сатана или нет – большой вопрос. Никто не видел его своими глазами (а если и видел, то, вероятнее всего, это была фальсификация или зрительные галлюцинации). Но одно можно сказать точно: есть масса людей, которым выгодно утверждать и с помощью различных уловок доказывать, что и нечистая сила существует, и порча со сглазом лежат на каждом из нас.

Что самое неприятное, с помощью страха можно управлять не только нашим поведением, но и подсознанием. Внушение и самовнушение обладают огромной силой, гораздо большей, чем мы можем себе представить. Давно замечено, что «порча» отлично действует на тех, кто в нее верит, и почти не действует на людей, отрицающих ее существование. А еще

очень удобно списывать на лукавого собственные ошибки, таким образом снимая с себя ответственность.

А с другой стороны, известны многочисленные факты, которые иначе как с позиции сверхъестественного объяснить нельзя. Ведь есть люди с действительно уникальными способностями, которые нельзя ни осмыслить, ни опровергнуть...

Каждый сам волен определять, во что ему верить и выбирать, какой дорогой идти... Кому вы доверите распоряжаться своей судьбой – зависит только от вас.

Если же вы уверены, что в вашу жизнь вмешалась нечистая сила, не спешите идти к гадалкам, ясновидящим и прочим лицам, обладающим «Божьим даром». Лучше обратитесь за помощью к Господу: сходите в храм, исповедуйтесь и искренне покайтесь в своих грехах. Молитва и Вера – лучшие средства от порчи и сглаза.

А ВЫ СЛЫХАЛИ ПРО ОЗОКЕРИТ?

«Озокерит» в переводе с греческого означает «пахнущий воском». Это уникальный природный материал, в состав которого входят парафины, минеральные масла и смолы.

Целебные свойства озокерита основываются на его необычной способности удерживать тепло. Благодаря этому он обладает рассасывающим, болеутоляющим и спазмолитическим действием. Под влиянием нагретого озокерита медленно, но прогрессивно расширяется капиллярная сеть кожи, усиливается кровообращение, устраняются застойные явления.

Озокеритолечение хорошо помогает при заболеваниях суставов и позвоночника; болезнях легких (хроническая пневмония, плеврит), желудка и кишечника (гастрит, колит, язвенная болезнь), гепатитах, холециститах; заболеваниях женской половой сферы, вторичном бесплодии; хронических воспалительных заболеваниях уха, горла, носа; болезнях кожи.

Противопоказаны процедуры с озо-

керитом при гнойных процессах в малом тазу и во время маточных кровотечений. Вообще, нельзя применять озокерит в тех же случаях, когда не рекомендуются любые согревающие компрессы: при лихорадочных состояниях, гипертонии, заболеваниях сердца, тяжелых формах эмфиземы легких и бронхиальной астмы, туберкулезе, доброкачественных и злокачественных опухолях, склонности к кровотечениям, при язвенных энтероколитах, тяжелых заболеваниях печени, тромбофлебитах, тиреотоксикозе, эпилепсии, беременности.

Для лечения озокерит плавят на обычной водяной бане (только так – иначе можно испортить продукт!). Сначала вещество стерилизуют, нагревая до 100°C в течение 30-40 минут, затем охлаждают и накладывают компресс непосредственно на очаг

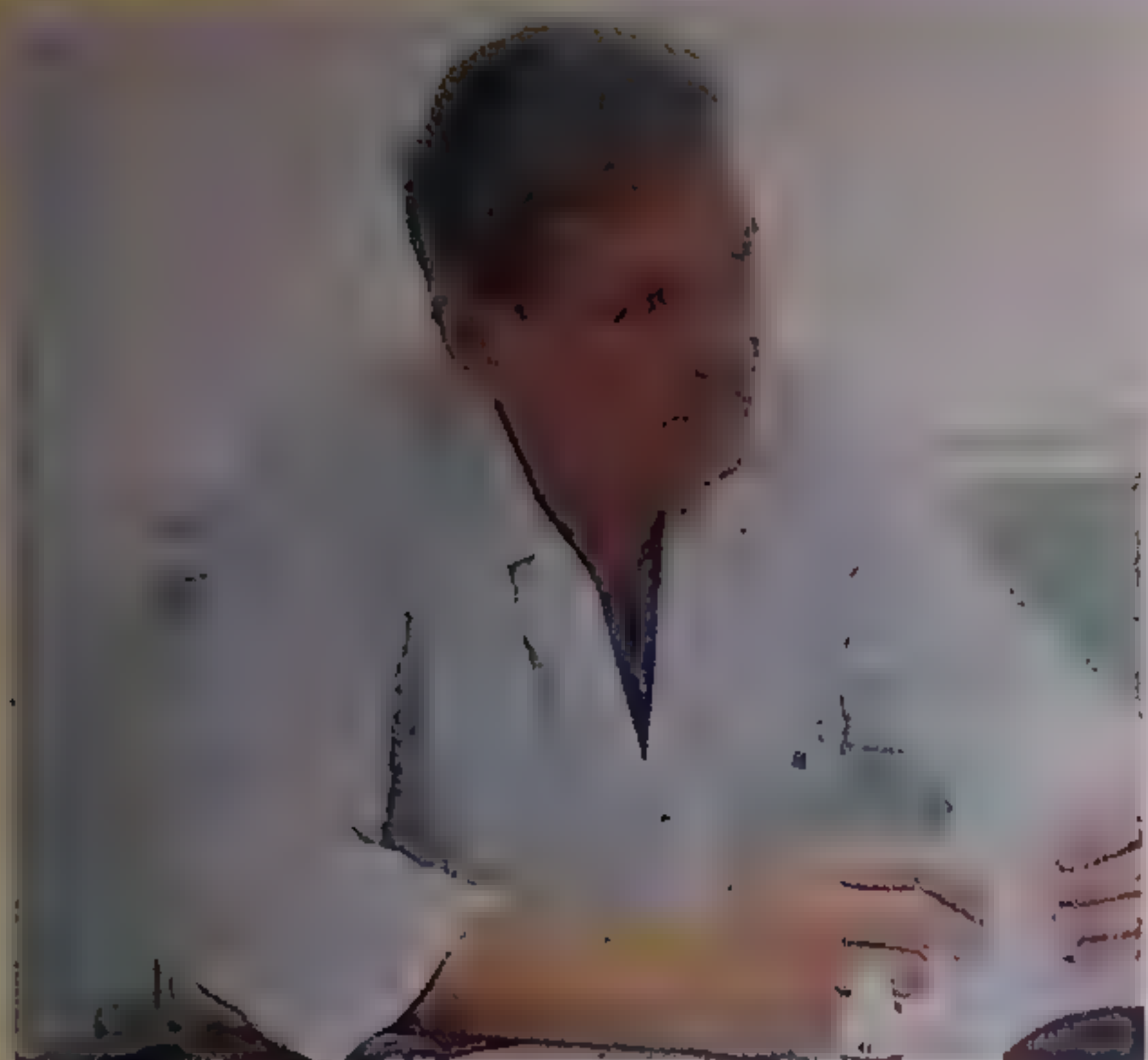
Кладовая природы

заболевания. При повторном использовании вещество стерилизуют повторно, но добавляют 25% «свежего» озокерита.

Для приготовления компресса берут марлю, складывают в 6-8 слоев и сшивают. Полученную прокладку опускают в сосуд с расплавленным озокеритом. Затем ее отжимают и раскладывают на клеенке, чтобы компресс чуть-чуть остыл. Компресс должен быть горячим (примерно 50°C), но ожога бояться не нужно – при соприкосновении с кожей озокерит быстро образует прохладный слой. Озокеритовый компресс кладут обычно на 40-60 минут и сверху утепляют. После снятия компресса частицы озокерита, прилипшие к коже, легко удаляются ваткой с вазелином.

Процедуры проводят ежедневно или через день. После каждого прогревания нужно отдохнуть в течение 30-40 мин и постараться не выходить на холод в течение ближайших 2 часов. Общий курс лечения – 15-20 процедур.

Найти озокерит можно во многих аптеках.



Глаза – не только зеркало души, но и «окна» в мир, средство его постижения. Зрение – уникальнейший инструмент познания, милостиво дарованный нам Создателем. И как тяжело пережить то, что с возрастом инструмент этот начинает притупляться...

Одной из самых серьезных проблем пожилого возраста является катаракта. Почему она возникает? Можно ли ее избежать? Как это лечат? На эти и другие вопросы отвечает ГОСТЬ НОМЕРА – хирург-офтальмолог, заведующий отделением микрохирургии глаза Белгородской областной клинической больницы, кандидат медицинских наук, врач высшей категории Владимир Александрович ПРИСТАВКА.

КАТАРАКТА: ЗА ПЕЛЕНОЙ ВОДОПАДА

- Владимир Александрович, что врачи понимают под катарактой?

- Когда речь заходит о катаракте, люди чаще всего представляют себе некую пленку, которая растет на роговице и ухудшает зрение. На самом деле все совсем не так. Изменения происходят не снаружи глаза, а внутри, в хрусталике. Хрусталик – это биологическая линза, которая служит для нашего глаза своеобразным «объективом». Через него изображение передается на сетчатку, а оттуда поступает в мозг. С возрастом или под действием различных повреждающих факторов хрусталик теряет прозрачность, начинает мутнеть. Иными словами, катаракта – это помутнение хрусталика глаза.

- Какие виды катаракты существуют?

- Помутнения могут располагаться в разных частях хрусталика – в его центре или на периферии. В зависимости от этого различают, к примеру, ядерную и корковую катаракты. Кроме того, есть первичная и вторичная катаракты, а также – в зависимости от причин появления – врожденная, травматическая, осложненная, старческая...

- Расскажите подробнее о старческой катаракте.

- Старческую катаракту можно назвать естественным результатом старения глаза. С возрастом хрусталик, как и любой другой внутренний орган, «изнашивается», постепенно утрачивая свои функции. Он становится менее гибким, нарушается и его структура: появляются уплотнения, из которых и формируется катаракта. У людей старше 60 это встречается очень часто. Но, к сожалению, практика показы-

вает, что катаракта в последнее время значительно «помолодела».

- Какие еще причины могут вызвать катаракту?

- Помимо естественного старения, помутнение хрусталика возможно из-за приема ряда лекарственных препаратов – в частности, преднизолона, – в результате травмы глаза, воздействия некоторых видов излучения. Катаракта может развиваться и как осложнение некоторых заболеваний – чаще всего, сахарного диабета.

- Кто, таким образом, входит в «группу риска»?

- Прежде всего, это люди старше 60 лет, а также больные диабетом, сосудистыми заболеваниями. Безусловно, к «группе риска» относятся и люди, работающие с различными видами излучений, а также те, у кого высока вероятность травм глаза. Это рентгенологи, сварщики, металлурги...

- Какие признаки заболевания должны насторожить человека и побудить его обратиться к офтальмологу?

- Катаракта проявляется, как правило, расплывчатостью, «размытостью» изображения, которое не поддается коррекции с помощью очков. Кстати, «катаракта» в переводе с греческого означает «водопад». Такого красивого названия она удостоилась за то, что человек с этим заболеванием видит все будто через пелену воды. Кроме этого, настораживать должны следующие симптомы: двоение изображения, ощущение вспышек, бликов, особенно в ночное время, усиливающаяся близорукость. Вообще, любое ухудшение зрения – это уже повод обратиться к специалисту.

- Как протекает заболевание и чем опасно несвоевременно начатое лечение?

- Катаракта протекает постепенно и безболезненно – до практически полного исчезновения зрения. В тяжелых случаях у больного сохраняется лишь светоощущение, а способность различать предметы утрачивается.

- Как лечит катаракту официальная медицина?

- На сегодня основной и единственно эффективный метод лечения катаракты – операция. По некоторым данным, искусством удаления пораженного хрусталика владели еще древнеегипетские врачи. Одно из поистине чудесных достижений современной медицины состоит в том, что глазные хирурги научились заменять его искусственной линзой, благодаря чему зрение можно восстановить. Таким образом, операция во многих случаях позволяет не только полностью убрать катаракту, но и скорректировать зрение, если раньше с ним были какие-то проблемы.

- Обязательно ли делать операцию?

- Самым главным показанием к операции является желание пациента видеть. Если больного устраивает тот уровень зрения, который у него имеется на данный момент, мы не можем настаивать на оперативном вмешательстве. Хотя, чем раньше человек оперируется, тем лучше прогноз.

- Как протекает сама операция?

- Перед операцией пациент проходит комплексное обследование – вплоть до визита к стоматологу. Это делается для того, чтобы выявить и устранить очаги любых инфекций, – ведь все хотят, чтобы операция и восстановительный период прошли успешно. Затем пациент приходит в стационар. Раньше, чтобы извлечь хрусталик, делали разрез оболочек глаза длиной 10-12 мм (именно таков диаметр хрусталика). После операции накладыва-

швы, которые через 5-7 дней снимали. Все это время больной находился в больнице, под наблюдением врачей. Сейчас катаракту удаляют с помощью более совершенных методов - лазерной и ультразвуковой экстракции. Принцип проведения операции в этих двух случаях примерно одинаков. Сначала через очень маленький разрез (примерно 2,5-3 мм) разрушают помутневшее ядро хрусталика с помощью лазерного луча или ультразвукового воздействия, а затем аспирируют (отсасывают) его. После этого в капсулу, в которой находился хрусталик, помещают искусственную линзу. Она обычно изготавливается из эластичного материала или из твердой субстанции, по своим свойствам очень похожей на оргстекло. Последнее достижение науки - хрусталики, которые имеют не один, а несколько фокусов, благодаря чему человек может одинаково хорошо видеть и вблизи, и вдаль. Швы не накладывают. Края раны обрабатывают специальным раствором - гидратируют; после этого рана самопроизвольно герметизируется. Такая операция длится очень недолго, буквально 20-30 мин, и часто уже через 2 часа после ее окончания больного отпускают домой.

- Значит ли это, что «большие операции» ушли в прошлое?

- Нет. В некоторых случаях мы вынуждены делать большой разрез. Тут все за-

висит от индивидуальных показателей. В любом случае, бояться операции не стоит. Могу с уверенностью сказать - и это подтверждает мой почти четвертьвековой практический опыт, - что катаракта - это самое излечиваемое на сегодняшний день глазное заболевание.

- Как надо вести себя после операции?

- Нужно ограничить любые наклоны, подъем тяжестей, физический труд. Первое время необходимо тщательно следить, чтобы при умывании и купании вода не попадала в глаз. Кроме того, в течение первых полутора месяцев после операции обязательно хотя бы раз в неделю (а при наличии жалоб - и чаще) показываться врачу.

- Можно ли приостановить развитие катаракты, не прибегая к оперативному вмешательству?

- Вы правильно сказали: не вылечить, а именно приостановить, задержать ее развитие. Частично этого можно добиться с помощью медицинских препаратов: витаминных комплексов (например, «Витрум Вижн»), инъекций и глазных капель. Спектр последних достаточно широк. Это и «Каталин», и «Витайодурол», и «Тауфон», а также «Квинакс», «Офтан-катахром» и многие другие. Назначение препарата делает врач. Капают капли ежедневно в течение минимум месяца, по 1-2 капли 2-3 ра-

за в день. Затем делают месячный перерыв и возобновляют лечение. Препарат при этом, как правило, меняют.

- Каковы меры профилактики катаракты?

- Для поддержания зрения можно использовать природные средства, богатые витаминами и микроэлементами. Поистине уникальными свойствами обладает, например, черника. Есть ее можно в любом виде и в любых количествах - конечно, если нет индивидуальной непереносимости. Существует и очень хороший препарат под названием «Стрикс», содержащий, так сказать, «ударную» дозу концентрированного экстракта черники. Кроме того, необходимо полноценное питание, сбалансированное по витаминному и микроэлементному составу. Особенно ценны витамины С, Е, А, В₃, а также бета-каротин. Из микроэлементов для глаз незаменимыми являются цинк и селен. Это хорошие средства для профилактики катаракты. Очень полезны для зрения и грецкие орехи. Я бы посоветовал есть их всем - для профилактики достаточно 2-3 штук в день. Хорош и сок петрушки - особенно в сочетании с морковным. Главной же мерой профилактики любых глазных заболеваний является постоянная забота о своем здоровье.

Беседовала Светлана Захарова
Фото на с. 12 Константина Обухова

ЧТОБЫ СПИНА НЕ БОЛЕЛА

Много тысяч лет назад наши далекие предки твердо решили встать на ноги - и сделали это! Тогда прямохождение помогло им выжить в жестоком мире четвероногих врагов, а сегодня мы расплачиваемся за эту победу... болью в спине.

По статистике, примерно каждый третий житель планеты страдает от болезней позвоночника. И в этом нет ничего удивительного. Мы неправильно ходим, неправильно сидим, неправильно питаемся, из-за чего позвоночник недополучает необходимые ему питательные элементы. Мы не умеем правильно нагружать спину. В результате одни из нас почти лишены физических нагрузок, другие работают на износ... А изнашивается в первую очередь позвоночник.

«АХИЛЛЕСОВА ПЯТА» ПОЗВОНОЧНИКА

Чтобы понять, почему позвоночник так уязвим, посмотрим, как он устроен. Все знают, что позвоночный столб состоит из множества маленьких косточек - позвонков. Они соединены подвижно. Благодаря этому мы можем наклоняться и поворачиваться. Чтобы позвонки не терлись и не повреждали друг друга, между ними имеются хрящевые прослойки -

межпозвонковые диски. Все удары они принимают на себя. И когда мы поднимаем тяжесть, нагрузка на диски увеличивается в десятки раз. Со временем хрящевые прослойки разрушаются, и появляется боль. В этом случае говорят об остеохондрозе позвоночника. Финал у этой болезни чаще всего один - межпозвонковая грыжа, которая требует операции.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ?

➤ **Правильно стоять.** Вредно стоять неподвижно. Нужно постоянно менять опорную ногу. Если вы вынуждены работать слегка внаклонку (в такой позе мы моем посуду или стираем в тазу), то под ногой желательно иметь невысокую опору, например, скамеечку.

➤ **Правильно сидеть.** При сидячей работе нужно как можно чаще менять позу, вставать, прохаживаться. Сидеть надо, опираясь на спинку стула в месте ее изгиба. Хорошо, если стул имеет подлокотники. Облокачиваясь на них, вы тем самым

БОЛЬНОЙ ВОПРОС

снижаете нагрузку на спину. Для уменьшения давления на нижнюю часть позвоночника и улучшения кровообращения ноги полезно держать выше уровня пола. Для этого обзаведитесь скамеечкой для ног.

➤ **Правильно поднимать и носить тяжести.** Поднимать тяжелые вещи, особенно при болезнях позвоночника, вообще не рекомендуется. Но если без этого не обойтись, то примите себе за правило поднимать тяжесть, не наклоняясь, а присев и держа спину прямой (как штангисты). Носить что-либо тяжелое нужно, распределив нагрузку поровну на обе руки. Если же такой возможности нет - то лучше всего нести тяжелую ношу в рюкзаке на спине.

➤ **Правильно лежать.** Матрац не должен быть слишком мягким или слишком жестким - лучше выбрать матрац средней упругости. Нельзя класть на кровать под матрацы деревянные щиты. Вопреки расхожему мнению, это ни в коей мере не способствует выравниванию позвоночника, но создает дополнительную нагрузку в тех его местах, где в норме ее быть не должно. В результате от такой «терапии» спина может заболеть. Голова должна лежать на невысокой подушке.

ПАРАЗИТЫ: ЖЕСТОКАЯ ПРАВДА

По данным Всемирной организации здравоохранения, паразитарными болезнями в мире заражено более 4,5 млрд. человек. Многочисленные исследования подтверждают, что пусковым механизмом большинства тяжелых заболеваний являются именно простейшие, грибки и гельминты, паразитирующие в организме человека.

В кишечной полости или в органах и тканях организма - всюду простейшие и гельминты имеют первоочередной доступ ко всем питательным веществам. Мало того, что организму-хозяину достаются остатки пищи. Выделения паразитов токсичны. Обедая и отравляя, они ждут момента, когда организм-хозяин ослабнет, чтобы навалиться на него и окончательно подорвать защитные силы.

КТО ОНИ?

Существует несколько видов паразитов, которые вполне комфортно чувствуют себя в организме человека. Среди них:

- **простейшие** - амёбы, лямблии, токсоплазмы, криптоспоридии, трипаномы;
- **гельминты** - круглые черви - нематоды (аскариды, власоглавы, острицы), и плоские черви, которые делятся на ленточных червей (бычий, свиной и карликовый цепни, широкие лентецы, эхинококки) и сосальщиков (двуустки, шистосомы).

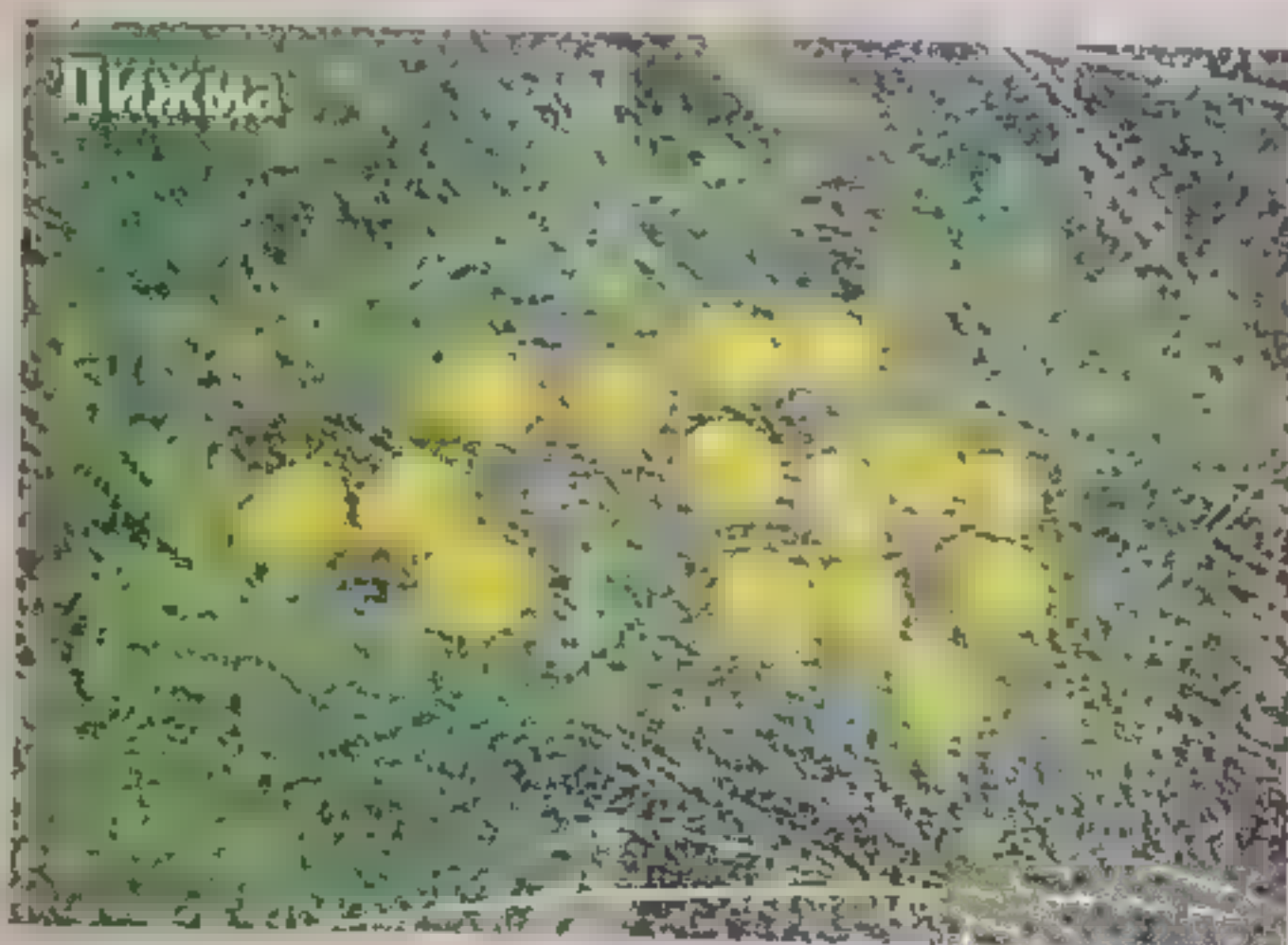
ОТКУДА ЧТО БЕРЕТСЯ

Путей проникновения паразитов в организм несколько. Перечислим лишь самые распространенные.

- С немытыми овощами, фруктами, ягодами. Ведь самое популярное удобрение - это навоз.
- Часто источником заражения становятся плохо обработанное мясо и рыба.
- С воздухом, когда мы вдыхаем пыль с яйцами или цистами паразитов.
- Через грязные руки - не только свои, но и продавцов, работников пищевой промышленности и общественного питания. На одной буханке хлеба из уличного ларька были обнаружены яйца нескольких видов глистов.
- Из пресноводных водоемов - чаще всего, при купании. Так, например, попадают к нам личинки шистосомов.
- От домашних животных. Возьмем кошек: в 1 г их фекалий содержится до 20 млн. цист токсоплазм, а восприимчивость к токсоплазмозу, например, у детей составляет 100%.

КАК ЭТО ПРОЯВЛЯЕТСЯ

Вот некоторые общие симптомы паразитарных заболеваний: хроническая усталость; расстройства аппетита, приступы сильного голода; повышенное слюноотделение, особенно по ночам; расстройства желудочно-кишечного тракта; боли в мышцах и суставах; аллергические реакции, бронхиальная астма; высыпания на коже, экзема, зудящие дерматозы; анемия, снижение иммунитета, частые бактериальные и вирусные заболевания, гиперактивность у детей; депрессия, тревожность и другие расстройства нервной си-



стемы; частые пробуждения, особенно между 2 и 3 часами ночи; проблемы с весом (трудно как похудеть, так и поправиться). Этот список можно продолжить.

ТРУДНОСТИ ДИАГНОСТИКИ

При подозрении на паразитов, как правило, делается анализ на яйца глист. Но если анализ показал их отсутствие, означает ли это, что паразитов действительно нет? По различным оценкам, точность такой диагностики не превышает 12-20%. Если сдавать анализы неоднократно - хотя бы трижды - то точность возрастет еще процентов на 20. **Серологическая иммунодиагностика** повышает точность до 60-95%, но она сложна, дорога и осуществляется далеко не в каждой лаборатории.

Недавно ученые-физики в сотрудничестве с медиками разработали **метод вегетативно-резонансного тестирования**. Его суть в том, что для каждого из па-

разитов характерны электромагнитные колебания определенной частоты. Метод вегетативно-резонансного тестирования (ВРТ) позволяет надежно определять наиболее часто встречающихся у человека паразитов. Этот метод открыл новую эру в борьбе с паразитами. К сожалению, приборы, позволяющие провести такую диагностику, пока еще есть далеко не везде...

УМОРИТЬ ЧЕРВЯЧКА

Если природа создала паразитов, значит, она должна была позаботиться и о защите от них. Действительно, существует целый ряд растений, которые обладают противопаразитарным действием. Среди них - чеснок, полынь, пижма, гвоздика, имбирь, грейпфрут, семена тыквы. Следует, однако, иметь в виду, что противоглистное лечение противопоказано во время беременности, лихорадочных состояниях и кишечных заболеваниях.

При острицах

☞ Сварить в стакане молока большую головку чеснока до мягкости. Молоко процедить, остудить и сделать с ним клизму, оставив ее на всю ночь. Взрослому человеку для клизмы требуется целый стакан, ребенку достаточно 1/4-1/2 стакана. Делать такие клизмы надо в течение недели. Если кишечник полный, целесообразно перед процедурой сделать очистительную клизму.

☞ 1 ст. ложку цветов пижмы залить 0,5 л кипятка, прокипятить 15 мин, процедить. Вводить клизмой 1 раз вечером (задерживать на 5 мин). Средство годится только для взрослых.

☞ 1 ч. ложку полыни горькой залить 2 стаканами кипятка. Охладить, процедить. Принимать по 1-2 ст. ложки 3 раза в день за 20 мин до еды. Курс лечения - неделя.

При аскаридах

☞ 3 ст. ложки цветков и листьев пижмы обыкновенной залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день в течение недели.

☞ 1 ст. ложку измельченного семени полыни горькой смешать с медом и съесть в промежутке между приемами пищи (лучше в этот день есть очень мало), а затем принять слабительное. Курс - 5 дней.

При солитерах

☞ Сырые очищенные от кожуры семена тыквы (обязательно с тонкой зеленой кожичей) есть натощак в неограниченном количестве в течение 10-14 дней.

☞ Смешать в равных количествах цветки пижмы, траву полыни горькой, цветки ромашки. 2 ст. ложки этой смеси залить 0,5 л кипятка в термосе, оставить на ночь, затем процедить. Пить натощак по стакану утром и вечером в течение 3-5 дней.

ПОЛМИНУТЫ ЗАРЯДКИ

О пользе зарядки, как и о вреде курения, знают даже дошкольники. Но вот кто ее делает?... Причины просты: нехватка времени и, что греха таить, элементарная лень. А ведь можно тренировать мышцы, не отрываясь от повседневных занятий. **Делайте эти короткие упражнения в любой обстановке – моя посуда, стоя в очереди, сидя у телевизора – и ваши мышцы укрепятся, суставы станут подвижнее, а самочувствие – гораздо лучше.**

У РАКОВИНЫ

«Поза дерева». Встаньте прямо, ноги вместе. Медленно поднимайте левую ногу, отводя колено в сторону и скользя подошвой по правой ноге. Не распрямляйте правую ногу в колене полностью. Живот втяните, спину держите прямо, подбородок не опускайте. Держите равновесие, пока не сосчитаете до 15. Повторите с другой ноги. Сделайте так 3 раза.

«На цыпочках». Встаньте прямо, стопы параллельно на ширине бедер. Медленно поднимайтесь на цыпочки, постоит так полминуты, затем медленно опуститесь в исходное положение. Сделайте 3 раза.

В ОЧЕРЕДИ

«Напряжение пресса». Встаньте прямо, ноги на ширине бедер. Расслабив шею, плечи и руки, втяните живот и напрягите брюшной пресс, как если бы вы туго затягивали пояс. Пойдите так 1 мин; дышите при этом нормально. Сделайте 3 раза.

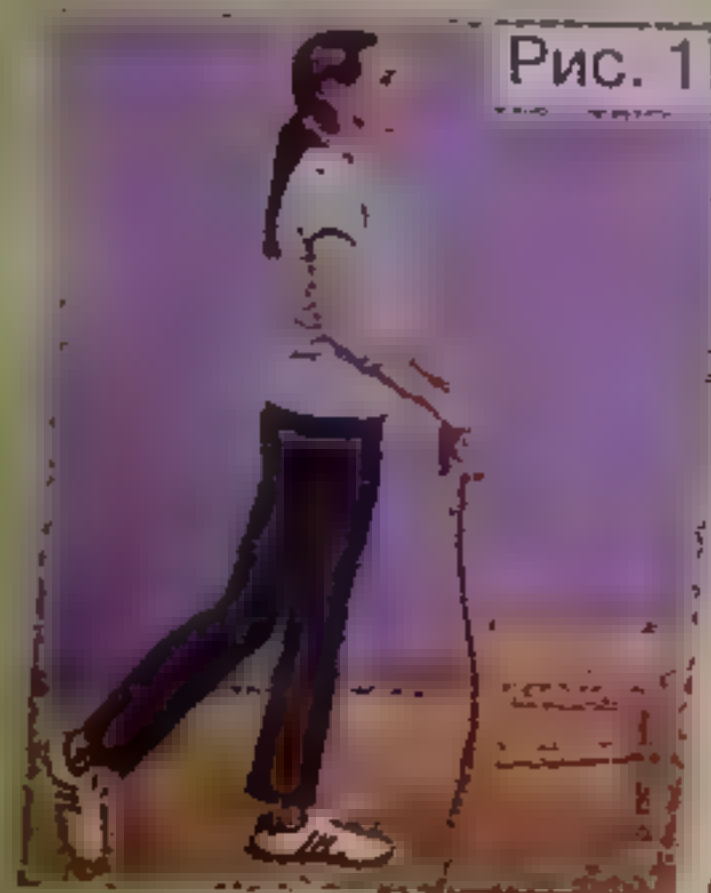


Рис. 1

«Напряжение ягодиц». Встаньте прямо, ноги на ширине бедер, руки свободно

вдоль туловища, плечи расслаблены. Как можно сильнее напрягите ягодицы, подтяните живот и отведите назад правую ногу, оторвав ногу от земли (примерно на 5 см). Пойдите так 10 с (при этом, если есть возможность, можно опираться прямо перед собой руками). Повторите с другой ноги. Сделайте с каждой ноги не менее трех раз (рис.1).

У ТЕЛЕВИЗОРА

«Напряжение бедер». Сядьте с прямой спиной. Подтянув живот, сожмите кулаки и расположите их между колен. Сдавливайте руки коленями в течение 30 с. Повторите еще раз (рис.2).

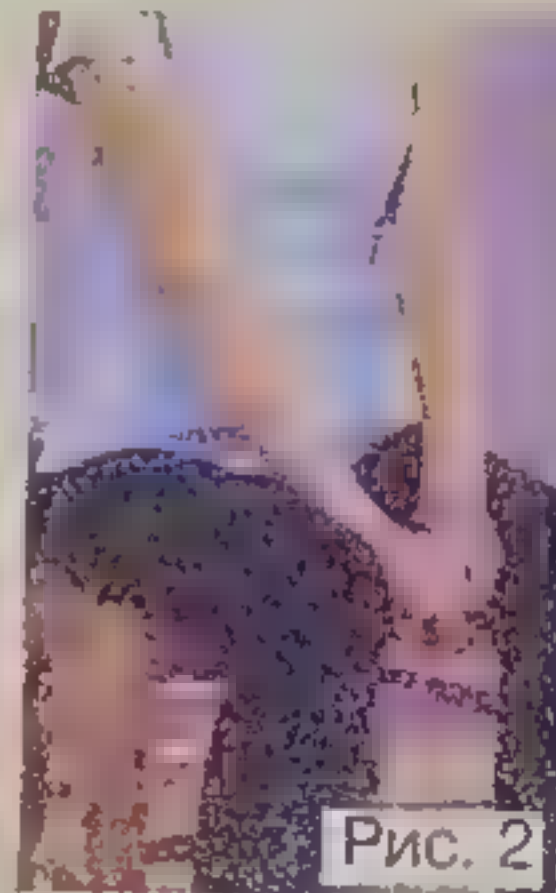


Рис. 2

«Замок». Сядьте (спину держите прямо) и обхватите одну кисть другой. Крепко сжимайте ладони в течение 5 с, потом расслабляйте. Сделайте так 4 раза. Это упражнение удобно также делать, например, в машине, остановившись на красный свет.

«Напряжение пресса». Глубоко вдохните через рот, опуская диафрагму так, чтобы выпятился живот. На выдохе напрягите брюшной пресс, вжимая спину в спинку дивана (представьте, как будто

позвоночник крюком тянут назад). Не расслабляйтесь в течение минуты (можно меньше). Дышите при этом нормально.

НА КУХНЕ

«Цапля». Ожидая, когда закипит вода, встаньте левым боком к столу и обопритесь на него рукой для устойчивости. Перенесите вес тела на левую ногу и поднимите правое колено на уровень бедра. Пойдите так 5 с, вернитесь в исходное положение и повторите с другой ноги. Сделайте каждой ногой по 5 раз.

«Отведение рук назад». Встаньте прямо, ноги на ширине бедер, чуть согнуты в коленях. Руки опустите вдоль тела, держа в каждой небольшой груз – не тяжелее 0,5 кг (это могут быть полные банки консервов или 0,5-литровые бутылки с минералкой). Важно, чтобы вес импровизированных гантелей был одинаковым. Не сгибая руки в суставах, на выдохе отведите их как можно дальше назад, задержите в верхней точке на 5 с и на вдохе медленно вернитесь в исходное положение. Сделайте так 5 раз.

«Сгибание рук спереди». Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки опустите вдоль тела ладонями вперед, держа в каждой руке груз (см. предыдущее упражнение). На

выдохе поднимайте перед собой предплечья, прижимая локти к бокам. Живот напряжен, спина неподвижна. Поддержите отягощение у груди 1 с. На вдохе вернитесь в исходное положение. Сделайте так 5 раз (рис.3).

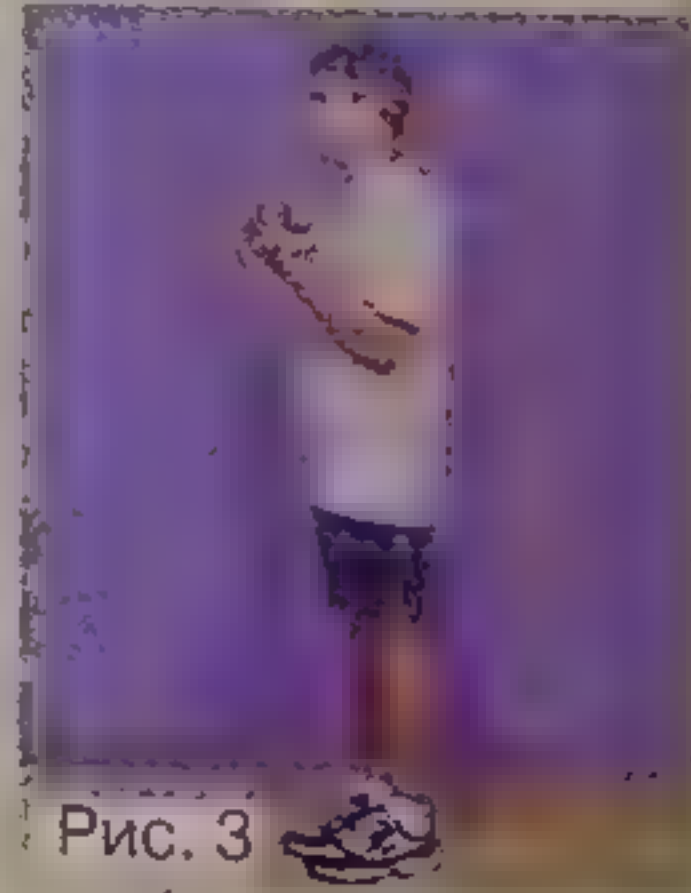


Рис. 3

ПО АНГИНЕ БЬЕМ ПРИЦЕЛЬНО

Как только вы почувствовали первые признаки ангины: першение, боль в горле, незамедлительно примите меры, чтобы не дать болезни развиваться. Безотказно действует такое средство: в 0,5 стакана воды растворите 1 ч. л. настойки прополиса и полощите горло 5 раз в день (утром и перед сном, а также после каждой еды). Неприятные симптомы исчезают уже после первого дня лечения.

Тем, кто по какой-то причине не может купить настойку в аптеке или привык делать все своими руками, предлагаем следующий рецепт: охладить прополис, натереть его на терке и залить спиртом (лучше 70-градусным) в соотношении 1:10. Затем бутылку плотно закрыть пробкой и выдер-

жать в темном месте при комнатной температуре 8-10 суток, периодически (4-6 раз в день) взбалтывая. Полученную вытяжку поставить в холодильник на 10-12 часов и профильтровать. Такая настойка в закрытой таре может храниться в холодильнике в течение 3-5 лет.

БОЛЬНО МНЕ, БОЛЬНО...

Пить или не пить обезболивающее?

Этот вопрос возникает довольно часто. Разумеется, если боль терпима, надо отказаться от лекарств. Например, головная боль иногда проходит после сна, прогулки, смены деятельности. Если же боль не дает сосредоточиться, раздражает или вообще нарушает ваши планы, можно принять таблетку. Но помните: злоупотребление обезболивающими средствами может привести к печальным послед-

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

ствиям. Американские ученые доказали, что люди, часто принимающие анальгетики при головных болях, добиваются обратного результата: лекарства провоцируют новые приступы.

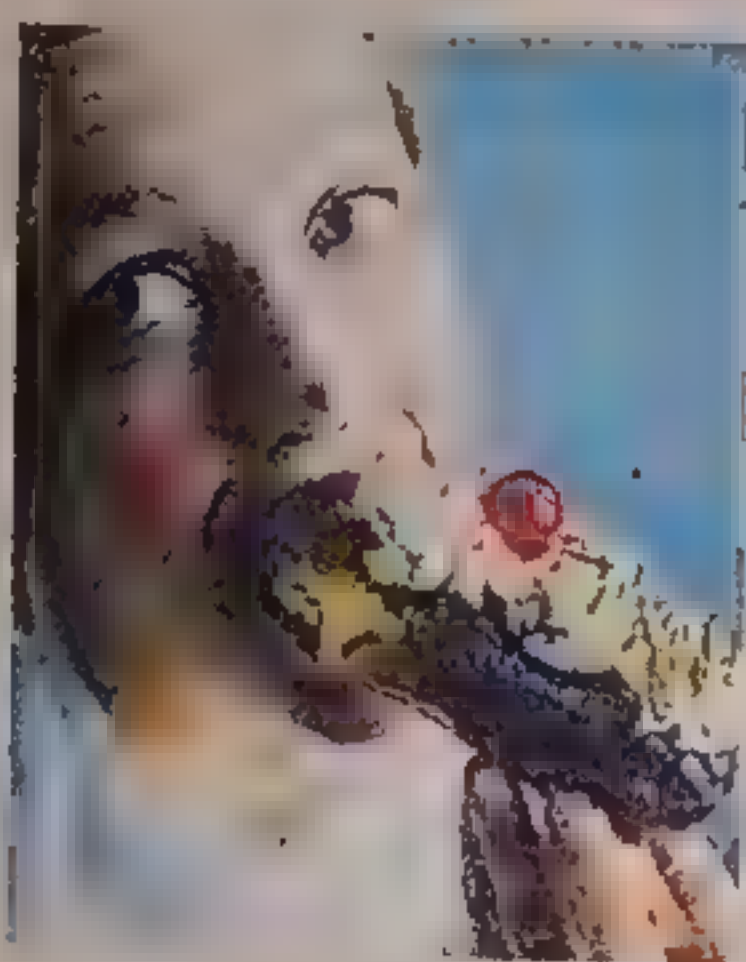
Принимая лекарства, помните о главном: постарайтесь обходиться минимально эффективной дозой препарата. Чтобы не «перебрать» с лекарством, примите сначала половину рекомендованной дозы. И только если ваше состояние не улучшится, примите оставшуюся часть. Особенно это касается детей, пожилых людей с небольшой массой тела. Специалисты рекомендуют принимать болеутоляющие препараты не чаще 1-2 раз в неделю. Если же вы не можете обходиться без анальгетиков – вам нужно срочно проконсультироваться у врача.

ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ ВКУСНЕНЬКОГО...

Некоторым людям мучительно трудно ограничить потребление мучного и сладкого, особенно в плохом настроении или при стрессе. Специалисты называют это «углеводной зависимостью», или «углеводоманией».

Бывает, что вместо сладкого хочется солененького или остренького, что тоже ни к чему хорошему не приводит. Однако частенько дело тут не в отсутствии силы воли, а в специфике обмена веществ.

Углеводистая пища повышает в крови уровень аминокислоты триптофана, из которой в головном мозге обра-



зуется гормон серотонин, который еще называют «гормоном счастья». Серотонин способствует повышению настроения. Аномальная тяга к углеводам может объясняться нарушением этого пути обмена веществ. Расплата за нездоровую любовь к «Сникерсам» и чипсам – лишний вес и все вытекающие отсюда последствия: одышка, ИБС, диабет... Но ведь Вы – вовсе не раб своей биохимии. Давайте попробуем победить пагубную привычку с помощью простых приемов.

➤ **Обеспечьте себе побольше положительных эмоций.** Гуляйте, ходите в гости, играйте с детьми и домашними животными, занимайтесь

спортом. Отвлекайтесь от мыслей о еде с помощью интересной книги или хобби. В общем, займите себя так, чтобы

держаться подальше от кухни.

➤ **«Клин клином».** Если хочется соленых чипсов, сухариков или крекеров, съешьте йогурт (обезжиренный!) или кусочек сыра, чтобы пополнить запасы кальция, недоста-

ток которого повышает тягу к соленому.

➤ Иногда желание пожевать вкусного говорит о нехватке в организме воды. **Выпейте полный стакан** и подождите минут 10 – может, отпустит...

➤ **Установите себе суточную норму «наркотика».** Если для вас полный отказ от любимых гамбургеров и шоколадных батончиков мучителен, позволяйте себе ежедневно немножко «запретного плода», тогда будете меньше о нем мечтать.

➤ **«С глаз долой – из сердца вон».** Держите соблазнительные продукты не на столе, а в шкафу или в холодильнике. По возможности, вообще их не покупайте.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

У КОГО ДИАБЕТ?

Статистика свидетельствует, что 30% диабетиков не знают о своей болезни. А вы?

Настораживать должны такие симптомы, как постоянная жажда, частое мочеиспускание, необъяснимая потеря веса. Даже если диабета еще нет, его риск повышен у тех, кто:

- весит больше нормы;
- старше 65 и/или ведет малоподвижный образ жизни;
- когда-либо рожал ребенка весом более 4 кг;
- состоит в близком родстве с больным диабетом.

Если у вас наблюдаются подобные симптомы, немедленно проконсультируйтесь у своего лечащего врача или эндокринолога.

ОЙ, МОРОЗ, МОРОЗ...

Благодаря известной песне все мы знаем, что «у природы нет плохой погоды». Но знаменитые русские морозы могут представлять серьезную угрозу здоровью и даже жизни человека! Как вести себя при переохлаждении и обморожении и как оказать первую помощь в такой ситуации, читайте дальше...

НЕ СПИ – ЗАМЕРЗНЕШЬ!..

Довольно часто в первые моменты переохлаждения или даже обморожения у пострадавшего практически отсутствуют неприятные ощущения. Онемевшая на морозе кожа поначалу мало беспокоит своего владельца, и только спустя некоторое время к необычной бледности могут присоединиться вялость, заторможенность, сонливость, озноб, неприятные ощущения в открытых частях тела. Все эти признаки свидетельствуют о переохлаждении организма.



Общее переохлаждение может привести к замерзанию. Этому способствуют высокая влажность, сильный ветер, утомление, голод, малая подвижность, алкогольное опьянение (при таких обстоятельствах замерзание может произойти даже при температуре воздуха выше нуля).

Кроме общего переохлаждения и замерзания организма, может развиваться обморожение отдельных участков тела. Чаще всего, как правило, страдают лицо и руки, а зачастую – и обутые во влажную или тесную обувь ноги. При

этом кожа бледнеет, теряет чувствительность, а при сильном обморожении появляются пузыри с мутноватой жидкостью. Развивается отек, кожа приобретает синюшно-багровый оттенок.

СПЕШИМ НА ПОМОЩЬ

● Прежде всего, человека нужно перенести в теплое помещение. Можно поместить пострадавшего в теплую ванну (36°C), постепенно доводя температуру воды до 40°C. Если такой возможности нет – надо поместить пострадавшего поближе к источнику тепла (костру, камину, обогревателю) или укрыть одеялом.

● Желательно дать теплый чай или кофе; не повредит и рюмочка спиртного, чтобы расширить сосуды.

● Если обморожение или переохлаждение несильное, а пострадавший может двигаться, очень полезны активные энергичные движения, к примеру, махи ногами – по несколько десятков раз каждой.

● При обморожении очень хрупкими становятся сосуды, при их повреждении может развиться некроз (омертвление) ткани. Поэтому нельзя растирать пораженные места снегом, шерстью и т. п. Нельзя и опускать обмороженные участки тела в горячую воду.

● При обмороженных ногах надо разрезать замерзшую обувь и снять ее. Замерзшие конечности нужно постараться согреть. Лучше для этого использовать тепло тела другого человека или сухую теплоизолирующую повязку, например, из шарфа.

Желаем ЗДОРОВЬЯ

№10 (63) 2006

Выходит 2 раза в месяц

СОВЕТЫ ПО ЛЕЧЕНИЮ И ОЗДОРОВЛЕНИЮ

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО
ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

СТР. 3

НАУЧИТЕСЬ СМОТРЕТЬ

НА ЗВЕЗДЫ

СТР. 11

ТАКАЯ НЕПРЕДСКАЗУЕМАЯ
ЖЕНЩИНА

СТР. 12

ТАИНСТВЕННЫЙ
МАГНИТ

СТР. 15

**А Вы не забыли оформить подписку на газету
«Желаем Здоровья» на 2-ое полугодие 2006 г.?**

ISSN 1815-7149



На газету **Желаем ЗДОРОВЬЯ** можно подписаться с любого
месяца во всех почтовых отделениях. Подписные индексы:
11498 (Каталог Российской прессы «Почта России»)
50811 (Местный каталог для жителей Белгородской области)



КЛУБ «НАДЕЖДА»

НАДЕЖДА ВСЕГДА ПОБЕЖДАЕТ

«Хотите ли вы не стареть?» - спросим мы читателя. - «Странный вопрос, - ответите вы, - конечно, да».

Вы правы, жить долго хотят все, а вот стареть не хочется никому. Важно то, что вы делаете для того, чтобы не стареть. В белгородском клубе «Надежда» знают ответ на этот вопрос. Десять лет назад Ляшенко Людмила Михайловна бросила вызов обыденности и возрасту: она собрала команду женщин-единомышленниц разного возраста, разных профессий. Она - душа коллектива, азартный человек и прекрасный организатор. Многие сближает членов клуба - неиссякаемый оптимизм, веселый нрав, умение дружить и любовь к волейболу. Все они в прошлом увлекались спортивными играми, но профессионально заниматься спортом не было возможности - у всех семья, работа, дети. Теперь дети выросли, появилось понимание того, что необходимо для полноценной жизни, и горячие сердца зажглись надеждой.

«Чем мы хуже мужчин? - говорит Людмила Михайловна. У них рыбалка, шахматы, пиво. А у нас - спортивный клуб».

Один-два раза в неделю собирается женская сборная пообщаться, подвигаться, заняться любимой игрой. Волейбол - очень подвижный вид спорта, в нем присутствуют движения для различных групп мышц. В процессе игры идет такой разогрев, что в конце пот градом течет. Но это сладкое утомление. Женщины занимаются на подъеме чувств, с таким азартом, воодушевлением, что, глядя на них, думаешь: это и есть настоящая жизнь, продуктивная, полнокровная. Посмотришь со стороны и ни за что не скажешь, что большин-

ству уже за 50. Благодаря волейболу, они не стареют ни душой, ни телом, да и сила не убывает. Таким ударам по мячу любой спортсмен может только позавидовать. В составе команды медики, педагоги, юрист, экономист, главный бухгалтер, инженер-метролог, пенсионеры. Однажды команду попросили сыграть за медицинское учреждение. Когда зрители увидели игру, махнули рукой: все ясно, это же профессионалы играют, их не победишь. И, действительно, они непобедимы для времени, для болезней.

ОТДУШИНА

- Не принято в клубе поднимать тему болезней, - говорят женщины. - Если начнем о них вспоминать, жаловаться, жалеть себя, сразу одолеют. Клин клином вышибают. Надо говорить о позитиве, заниматься спортом, а здоровье приложится.

- А почему клуб «Надеждой» назвали? - задаю вопрос, ответы на который почти знаю.

- А потому, что надежда умирает последней. Это наш шанс, наша женская свобода, возможность раскрепоститься, отвлечься от семейных дел, проблем.

- Это наша надежда на будущее, на здоровье. Будешь двигаться, значит будешь жить!

После очередной трудной недели, в течение которой случилось разное: неприятности на работе, обиды, непонимание в семье, - собирается клуб «Надежда» и противостоит всем жизненным невзгодам.

- Отними сейчас у нас «Надежду», и что останется? - говорят женщины. Ведь что бы ни случилось - больные,

усталые, даже после работы на даче, спешим в клуб, получаем удовольствие от занятий. Большое спасибо за то, что нас понимают, пускают заниматься в спортзалы. Занятия проходят в разных учреждениях, постоянного места нет. Да и мужа не возражают против нашего увлечения, давно привыкли.

КАК ОНИ ОТДЫХАЮТ

«Умеем и работать, и отдыхать», - говорят о себе в клубе.

После игры всегда - чаепитие, душевные разговоры о жите-бытье. Тут тебя и выслушают, и пожалеют. Не страшно одиночество, когда есть подруги. Часто клуб «Надежда» в полном составе выезжает на пикники за город, поиграть на природе, отдохнуть, подышать чистым воздухом. С собой берут детей и внуков.

Члены клуба любят ходить на волейбольные матчи, проходящие в Белгороде. О своей жизни и отдыхе сняли видеофильм для себя, на память. В нем о каждой из участниц клуба сказаны хорошие слова, раскрыт характер и увлечения. Сам фильм получился оптимистичный, музыкальный и трогательный, на долгую память. С песней, слова которой как нельзя лучше подходят для этой команды: «Пусть говорят, что дружбы женской не бывает, пускай болтают, но мы-то знаем, что мы с тобою ни на что не променяем сердечной дружбы, нам дарованной судьбой». Единодушно решили: это не последний фильм о дружбе, будут и другие. Пока жива надежда, ничего не потеряно.

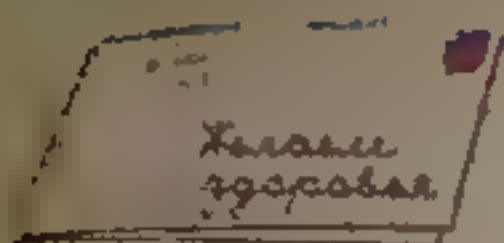
Единодушны женщины и в том, что такие клубы нужны, их должно быть гораздо больше. Люди станут дольше жить, меньше будут болеть. Плохо, что государство наше этого не понимает, вот и приходится пожилым людям думать о себе самим. Важно только захотеть, и все обязательно получится, единомышленники найдутся, появится новый смысл жизни, свобода заниматься тем, что ты любишь, добиваться того, к чему стремишься.

А сейчас с восхищением смотрю, как играет «Надежда» - клуб молодости и оптимизма. И хочется сказать нашим читателям: «Да осветит и ваш путь надежда, ищите себя и не сдавайтесь».

*Покуда сердце живо в нас и чутко,
Поверь, мой друг, оно сильнее рассудка!
С надеждой мы должны глядеть вперед
И принимать, что нам судьба несет.*

А.Клаф

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ



Познакомилась с вашей газетой, просто в восторге! Какие же вы молодцы и умницы, что создали такое чудо, иначе не назовешь.

Газета очень нужная, живая, душевная, а при этом еще и красивая, с цветными фотографиями. Приятно в руки взять! И все это чудо за копейки! Низкий вам поклон и благодарность за ваш труд! Вы помогаете людям жить! Да! Я не ошиблась, именно жить, а не лечиться! Ведь если человек болен, значит, он не живет, а все время думает о своей болячке, ни энергии у него нет, ни сил, ни времени.

А когда человек выздоравливает, он начинает жить: чувствует себя полным сил, ставит цели. Строит планы, стремится к своим звездным вершинам, находит и силы, и время, чтобы позаботиться о других, становится веселым, жизнерадостным. С таким человеком приятно рядом находиться.

Я это знаю, прочувствовала на собственной шкуре. Болезней было много и хронических, и всякие вирусы липли на ослабленный организм. Но теперь вот уже несколько лет я о них даже не вспоминаю. Прошла программу очищения и оздоровления организма и сбегала от своих болезней (или они от меня). Теперь, когда вспоминаю, что было время, когда я за стенку держалась, чтобы не упасть, да в автобусах сознание теряла, то все это кажется сном. Вот я спала, а теперь проснулась и живу. Наконец-то отражение в зеркале стало нравиться! Вес нормализовался, и выгляжу гораздо моложе своего возраста, да и энергии хоть отбавляй. Организовала в своем селе группу здоровья, делаем дыхательную и суставную гимнастику, учимся улыбаться, избавляться от плохих мыслей, ведь от них почти все болезни.

Хочется помочь как можно большему количеству людей, чтобы они вырвались из плена своих болезней. Обращаюсь через вашу газету к тем, кто действительно хочет не просто вылечиться от очередной болячки, а стать здоровым полноценным человеком. К тем, кто готов меняться внутренне (духовно) и внешне - изменить свой образ жизни, стать моложе, энергичней, более открытым, если желает еще успеть что-то сделать для себя, своей семьи, других людей в оставшуюся

часть жизни. Для таких, определившихся и твердо выбравших свой путь, открою главное правило полного оздоровления организма.

УЛЫБАЙТЕСЬ!

Не удивляйтесь, улыбка является самой важной составляющей здоровья. Многие подумают - если это правда, все давно бы уже вылечились! Но все не так просто, как кажется... Вы попробуйте держать улыбку весь день, и не просто маску, а душевную, добрую, настоящую улыбку, идущую из самого сердца! И, если у вас получится, и вы ни на минуту не забудете про улыбку, то сразу увидите результаты. Гарантирую, ваше самочувствие улучшится! Обычно человек и десяти минут не выдерживает, но, если здоровье и собственная жизнь для вас что-то значат, - улыбайтесь! Улыбайтесь наперекор людскому мнению, наперекор неприятностям! Улыбайтесь наперекор своей лени, и вы ощутите энергию, которая будет появляться у вас от своей же улыбки.

Я тоже когда-то не верила в то, что это действует, но проверила на опыте и была в шоке от результата - на третий день у меня полностью нормализовалось давление, перестала болеть голова, улучшилось пищеварение (прошла изжога). И с каждым днем становилось все лучше и лучше. И у вас получится!

Самое главное - ни при каких болезнях не сдавайтесь ни за что и никогда!

Хочу вам предложить два своих стихотворения.

Я согрею душою землю
И вложу в нее каплю жизни.
А когда прорастет мое семя,
Залюбуется чудом ближний.

Он улыбкой согреет землю
И в нее свою душу вложит.
Начинается так воскресенье,
А росточком земля поможет.

Так давайте своей любовью
Русь златую с колен подыдем,
Отдышаться дадим от боли
И всем миром ее обнимем!

Знаю точно, случится чудо!
Будут дружными эти всходы.
И тогда не страшны нам вьюги,
И плевать нам на все невзгоды!

А вот этим стихотворением я избавляюсь от плохого настроения:

Пусть на улице пасмурно, серо,
На стекле нарисую солнце!
И душа от света запела,
Украшают лучи оконце.

Если грусть закрадется в душу,
Я любимую песню завою.
Пусть соседи стучатся дружно,
Все равно я им не открою!

Пусть от песни спрячется кошка,
Пусть соседи кричат мне: «Фальшивишь!»

Только радостная полоска
Все в душе моей шире и шире!
Будьте здоровы, будьте счастливы,
и пусть все ваши мечты исполнятся!

С уважением, Людмила Наумова.
с. Беловское, Белгородского района.

От редакции.

Уважаемая Людмила! Мы с удовольствием публикуем Ваше письмо! Читая его, почувствовали мощные заряды оптимизма, доброты, энергии, бьющие из каждой строчки текста, желание щедро делиться своим теплом и светом с окружающими! Как хорошо, что у нас в России есть такие люди, как Вы! Это замечательно, что Вы организовали в своем селе группу здоровья, помогаете желающим избавиться от болезней, общаться, обрести веру в себя, стать более защищенными, активными, доброжелательными! Нам очень интересен опыт создания такого «клуба» как в Вашем селе, так и во всех других географических точках страны и в самых разных вариациях. Откуда берутся энтузиасты-организаторы? Что необходимо для создания подобной группы здоровья? Как удастся объединить общей идеей самых разных людей, часто уже ни во что не верящих, решить вагон сопутствующих вопросов и все-таки добиться своего? Создать для себя и других постоянно действующий источник радости, здоровья, бодрости и много-многого другого? Что для этого нужно и чего не хватает?

Как написала Людмила: «...Так давайте со всей любовью Русь златую с колен подыдем, отдышаться дадим от боли и всем миром ее обнимем!».

Не дадим каждому пропасть поодиночке!

Будем рады получать письма от наших читателей на эту тему и самые интересные публиковать в нашей газете.

Здоровья и счастья вам, наши дорогие!

СКЛЕРОДЕРМИЯ



ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ЖЕНСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Во всем мире склеродермией страдает несколько сотен тысяч человек, причем болезнью болеют люди всех возрастов: мужчины, женщины и даже дети. Однако, как выяснилось, больше всего ей подвержены женщины в период становления или угасания менструальной функции (70-80% всех заболевших), по статистике они заболевают в 10 раз чаще чем мужчины. В письме идет речь об очаговой склеродермии (отвердении кожи). Это болезнь соединительной ткани, при которой в отдельных участках кожи, а иногда и во многих ее местах образуется сначала отек - фиолетово-красное пятно, похожее на синяк, которое постепенно уплотняется и увеличивается. Постепенно в центре пятно приобретает желтоватобелый цвет с восковым блеском, без волос и сально-жировых пор. Фиолетовое кольцо исчезает, уплотненный участок становится мягче, западает. Очаги могут рассасываться, оставляя после себя атрофию кожи, рубцы. Женщины, конечно, особенно страдают не только от самого заболевания, но и от его проявлений. Кому, скажите, будет приятно, если тело покрыто болячками, которые не всегда скрывает даже одежда. Да и лечится эта болезнь годами, то затухая, то разгораясь вновь. Од-

нако данная форма болезни считается еще мягкой, по сравнению с системной хронической склеродермией, которая обычно начинается с ощущения холода в пальцах. Постепенно уменьшается их чувствительность, появляется синюшный цвет. Через многие месяцы кожа становится гладкой, плотной, как кора дерева. На ее поверхности нередко возникают трофические язвы. Через 2-3 года обычно в процесс вовлекается кожа лица, которое приобретает вид маски с истонченным носом и суженным ртом. Поражаются при этом и внутренние органы. При распространении процесса рубцовая ткань образуется не только в коже, но и в легких, пищеварительном тракте, почках и сердце. К счастью, системная склеродермия очень редко встречается. Медики предполагают, что риску в большей степени подвержены рабочие силикатных заводов, у них выявлена более высокая частота заболевания.

ОТКУДА БЕРЕТСЯ БОЛЕЗНЬ?

Причины развития ее до конца не выявлены. Предполагается, что это могут быть: переохлаждение, аллергия, местная травма при врожденной неполноценности иммунной системы. Иногда способствуют возникновению недуга нейроэндокринные расстройства, прием некоторых ле-

карственных препаратов, вакцинация, переливание крови. Важно знать, что сегодня в целом причиной этой болезни, да и многих других ученые признают патологические изменения соединительной ткани организма. Из нее состоят кости, мембраны сосудов, она окутывает нервные клетки, находящиеся между мышечными волокнами, да и кровь - не что иное, как жидкая соединительная ткань, в ней находится 90% биологически активных веществ.

Лечение болезни эффективно в начальной стадии, до образования рубцов. В этом периоде склеродермию можно излечить элементарно с помощью антибиотиков, поэтому важно быть внимательными к себе и вовремя обращаться к врачу. Каждая болезнь - это срыв адаптации организма к факторам внешней и внутренней среды. Здоровый образ жизни - вот лучшая профилактика всех заболеваний, даже самых страшных. Быть в гармонии с природой, использовать ее целебные травы никогда не поздно. Попробуйте, мы предлагаем несколько рецептов фитотерапии которые, возможно, смогут помочь в лечении

ФИТОЛЕКАРИ:

Применяют травы, содержащие кремний, кремниевую кислоту и ее остатки. Это хвощ полевой, спорыш (горец птичий) и медуница легочная, а также некоторые другие растения. Достоверно установлена важная роль кремния в работе и жизнедеятельности клеток иммунной системы, выполняющих также регуляцию в отношении роста и развития соединительной ткани. Применяют водные отвары этих растений из расчета: одна столовая ложка на стакан воды. Держать 15 минут на водяной бане,

потом отстоять 30 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Попробуйте также настойку растения родиолы четырехчастной (в народе - красная щетка). Приготовить спиртовую настойку корней с корневищем, настаивать месяц. Дозировка: одна капля на килограмм веса больного или одна капля на год жизни (для детей до 14 лет). Принимать три раза в день в любое время в течение 1,5-3 месяцев.

Данные рецепты необходимо использовать в период затухания болезни. Профилактические курсы надо проводить каждую весну и осень продолжительностью 1,5 месяца.

РЕЦЕПТ МАЗИ:

Мазь изготавливается на основе полыни эстрагона. Это растение, обладающее пряным вкусом, известно многим по напитку «Тархун». Растопить на водяной бане нутряной жир и бросить в него сухой эстрагон из расчета 1 часть сырья на 5 частей жира. Протомить в духовке 5-6 часов. Процедить, остудить и убрать в холодильник, где и хранить постоянно. Мазь применяется наружно на пораженные участки кожи 3 раза в день на протяжении 2-3 месяцев.

Кстати говоря...Всемирная Организация Здравоохранения, на основании анализа огромного мирового опыта, а также, признавая затратность и бесперспективность медикаментозных методов лечения, признала необходимость скорейшего внедрения методов народной медицины в систему здравоохранения всех стран. Поэтому, уважаемые читатели, ищите травы, которые помогут вам и верьте в излечение, а результат обязательно будет.

Растен

Адонис
весеннБелена
чернаяБереза
белаяЗасилек
синийДонник
лекар-
ственныйДягиль ле
карствен-
ныйЗемляник
лесная

Календарь сбора лекарственных растений на июнь месяц

Растение Части растения; время сбора; место сбора. Заболевания, которые лечит

Фото растения

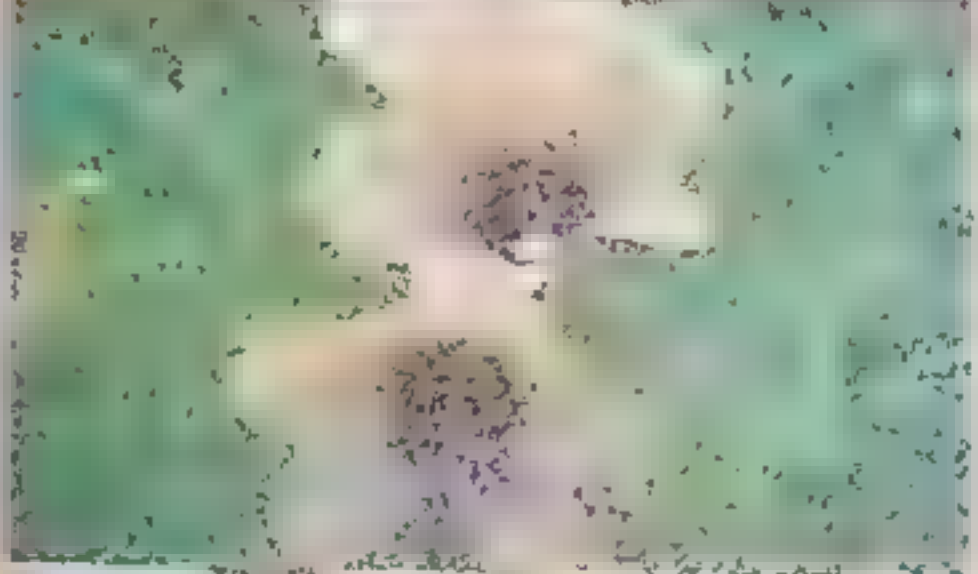
Адонис весенний

Трава; луга, холмы, опушки леса. Сердце, почки



Белена черная

Листья; пустыри поля. Невралгия, упорный кашель, ревматизм, подагра, прострелы, ушибы, бессонница



Береза белая

Листья, почки. Авитаминоз, атеросклероз



Василек синий

Цветки; поля, сады и огороды. Простудные заболевания, запоры, боли в желудке.



Донник лекарственный

Трава; поля, луга, склоны, овраги. Ревматический полиартрит, хронический бронхит, бессонница, мигрень.



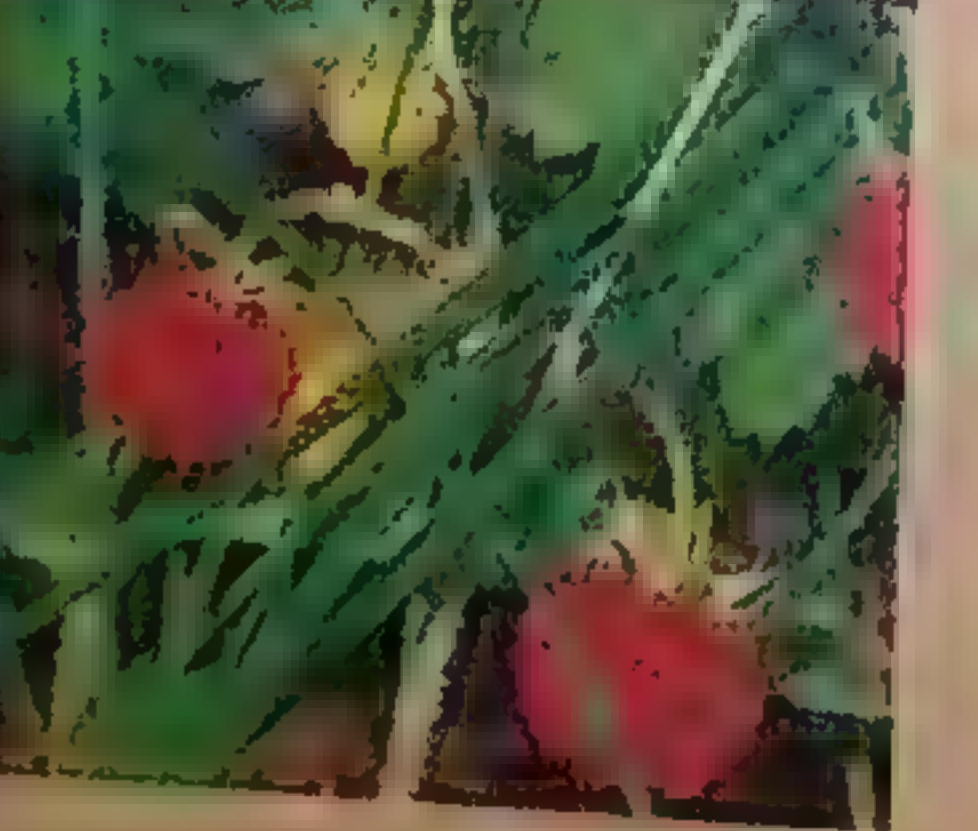
Дягиль лекарственный

Корни; пойменные луга, вблизи водоемов. Бронхиальная астма, ларингит, гастрит, гепатит, невралгия, ревматизм, подагра.



Земляника лесная

Плоды, листья; лесные поляны и опушки. Малокровие, почечнокаменная, желчекаменная болезнь, гипертония, запоры, поносы.



Растение Части растения; время сбора; место сбора. Заболевания, которые лечит

Фото растения

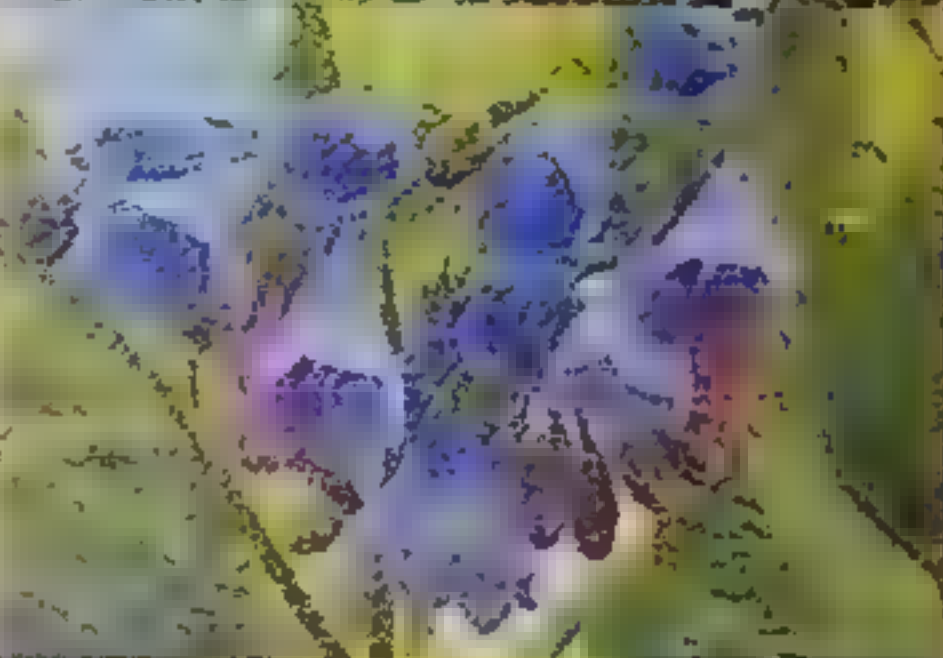
Копытень европейский

Листья; лиственные и смешанные леса. Сердце, радикулит, ишалгия, любаго



Крапива двудомная

Листья; опушки лесов, сады, овраги, пустыри. Кровотечения, подагра, геморрой, отеки.



Окопник лекарственный

Корни; влажные луга, берега рек, озер. Кашель, желудочно-кишечные расстройства, язва желудка и двенадцатиперстной кишки



Одуванчик лекарственный

Трава, корни; поля, луга, сады, вдоль дорог, около жилья. Бессонница, гипертония, запоры, глисты, авитаминоз, простуда, подагра.



Пастушья сумка

Трава; огороды, вдоль дорог, и канав. Носовые кровотечения, гастрит, дизентерия, геморрой.



Пион уклоняющийся

Корни; среди кустарников в лесах, в каменистых местах. Неврастения, бессонница, вегетососудистые нарушения



Тимьян ползучий (чабрец)

Трава; степи, сосновый бор. Простуда, бессонница, одышка, желудочные боли, холецистит, катары бронхов, рак желудка.

Дорогие друзья!

С большим интересом читаем ваши теплые, искренние письма, в которых вы рассказываете о своих проблемах, жизненных ситуациях, победах над болезнями, делитесь бесценным опытом! С удовольствием печатали, и будем продолжать давать в номера, присланные вами статьи, истории и рецепты. Помните, мы работаем для вас, а потому пишите нам о том, что вам понравилось в нашей газете, что - не очень, и что бы вы хотели видеть в следующих выпусках.

Вот и наступило очередное лето.

- Что ты мне подаришь, лето?

- Много солнечного света!

В небе радугу-дугу!

И ромашки на лугу!

- Что ещё подаришь мне?

- Ключ, звенящий в тишине,

Сосны, клёны и дубы,

Землянику и грибы!

(из стихов Владимира Орлова)

Лето - замечательная пора для зарядки жизненной энергией на весь год. Традиционное время отпусков, сезон сбора лекарственных растений, принятия загара и витаминов. Мудрецы говорят, что в жизни нужно испытать как можно больше ощущений, найти себе много друзей, попутешествовать, набраться новых знаний и опыта, попробовать позаниматься разными видами деятельности. Счастливы те люди, которым удастся найти увлечение себе по сердцу, неважно какое, будь то разведение кактусов, вязание макраме или игра в волейбол. Глядя на них, светящихся огоньком здорового азарта, так и хочется сбросить тяжелую ношу печальных воспоминаний, десяток-другой лет и пережить вторую молодость. А собственно, что нам мешает? Хватит все откладывать в долгий ящик! Давайте избавимся от гнетущей тоски, усталости и плохого настроения! Выкинем их подальше!

Мир прекрасен и удивителен!

Настроимся на светлые мысли, поновому взглянем на себя и на то, что нас окружает, подумаем над простой фразой: «Мы есть то, что думаем о себе», и над тем, как мы живем. Что нам мешает быть здоровыми и счастливыми? Что нужно изменить в себе, своих взглядах и представлениях, чтобы жилось лучше, интереснее, веселее, чтобы радоваться каждой минуте этого великого чуда, которое называется Жизнь, чтобы дарить всем, окружающим нас людям, тепло, доброту и надежду?

Посмотрите на себя в зеркало. Улыбнитесь.

Начните новый день и новую жизнь с улыбки!

Все у вас будет замечательно!

Редакция

Этим рецептом я пользуюсь несколько лет, и благодаря корице (той самой корице, которую добавляют в выпечку - порошок коричневого цвета), я жива и в 67 лет нахожусь в хорошей физической форме. Особо прошу обратить внимание на этот рецепт больных сахарным диабетом.

При сахарном диабете, из-за нарушений обмена веществ, своевременно не выводятся продукты обмена из желудочно-кишечного тракта. Кишечник должен опорожняться ежед-

ЧУДО - СВОЙСТВА КОРИЦЫ

невно. Однако, из-за его вялой работы этого не происходит. У некоторых кишечник опорожняется 1 раз в 3, 4 и даже 5 дней. Содержимое желудочно-кишечного тракта гниет, выделяет токсины, бродит. Идет самоотравление организма. Отсюда возникают сердечные приступы, тахикардия, аритмия, перебои в работе сердца. В этом случае можно воспользоваться корицей. 1/3 чайной ложечки корицы (много не рекомендуется) запить водой. Корица должна вызвать рвоту или вывести из кишечника застрявшие каловые массы. После рвоты хорошее самочувствие быстро восстанавливается. Если отравление очень сильное и после приема 1/3 чайной ложки корицы очищения не произошло, надо повторять прием указанной дозы через каждые полчаса, пока самочувствие не придет в норму.

Как и у многих моих ровесников, коварная парочка болезней - гипертония и сахарный диабет - в последнее время доставляли мне немало хлопот.

Пока была возможность лечиться дорогостоящими китайскими препаратами, я почти не обращала внимания на эти болезни. Но материальное положение изменилось, и пришлось искать народные методы лечения. Как-то прошлой осенью, утром, я вышла из дома, самочувствие было нормальным, только темные пятна изредка мелькали перед глазами. Через некоторое время я почувствовала, что сердце начинает биться с бешеной скоростью. При этом, с правым глазом стало твориться что-то неладное. Закрыв левый глаз, я правым глазом увидела лишь темное пятно... Чтобы не упасть, зацепилась за забор, кое-как дошла до ближайшего ларька и



купила воду, а корицу всегда ношу с собой. После приема корицы темное пятно начало светлеть. Корицу принимать пришлось раз 5 с интервалами по полчаса. В конце концов, зрение и сердцебиение нормализовались. Так, благодаря корице, я без потерь вышла из такого страшного и внезапно-го кризиса.

Помогает корица при пищевых и алкогольных отравлениях. При других видах отравлений эффективность корицы неизвестна.

Известный в Америке доктор-натуропат Мак Феррин пишет в своей книге о том, что чай из корицы - самое надежное средство при отравлении пищевыми продуктами: «Вместо того, чтобы лежать в гробу через три дня после отравления, отравившийся, после приема такого чая, сможет на следующий же день идти на работу как ни в чем не бывало».

С помощью корицы можно нормализовать повышенное давление.

Рецепт.

В стакан кефира добавить одну чайную ложку корицы, и тщательно перемешать. Выпивать по одному стакану два раза в неделю в любое время.

Попова В.Н. г. Белгород

Улыбнись... ☺

- Доктор пациенту:
- У меня для вас плохая новость...
- Доктор, я умру?
- Нет, мы вас будем лечить.

- На приеме у врача-травмотолога:
- А теперь, больной, согните колено.
- В какую сторону, доктор?

Н
конь
вало
мир
утра
у мен
Я воз
так, в
ко т
Не п
чам,
покуп
глазн
репр
все -
Знак
цинс
сказа
коньк
покры
прият
нала,
приро
сным
дивид
реши
средс
Пробо
разве
много
ное ср
ну сто
укроп
стоят
насто
глубо
глаз и
почащ
меня с
ни пел
а пото
корочк
много
годитс
шу еще
ника, п
Нас
3 ст
завари
один ча
процед
Багу
15г.
залить
один ча
промы
Под
15-2
стьев з
стоять
зовать
Гла
кать и
нения»

ДЕЛО НЕ В ВОЗРАСТЕ

Несколько лет подряд я мучалась конъюнктивитом. Сначала все расплывалось перед глазами, смотрела на мир как сквозь туман, особенно по утрам и в сумерках. Врач сказала, что у меня возрастное изменение зрения. Я возмутилась: как так, ведь мне только тридцать пять. Не поверив врачам, стала сама покупать в аптеке глазные капли, перепробовала их все - не помогли. Знакомая медицинская сестра



ЯНТАРЬ ДОБАВЬТЕ В ЧАЙ

Дорогие читатели газеты «Желаем здоровья!» Спасибо за интересные рецепты, которые вы присылаете. Мне тоже хотелось бы поделиться своими излюбленными рецептами и помочь больным людям, чем смогу, тем более, что жизнь так коротка, что мы должны спешить помогать людям, можно не успеть.

Я живу по божьим законам. Хожу в Церковь, соблюдаю посты, и Господь дает мне возможность самой заботиться о себе, никого не обре-

меняя. Нигде в вашей газете не видела рецепта янтарной настойки, а ведь она очень полезна и помогает от многих болезней. Воспользуйтесь ею и убедитесь сами. Надо только найти кусочки сырого янтаря (неотшлифованного). Настойку я применяю, когда приходит эпидемия гриппа, добавляя 3 капли в чай. При ослаблении сердечной мышцы, аритмии, головных болях, сразу же наступает облегчение при натирании больных мест янтарной настойкой. Одна капля настойки, втертая в запястье, бодрит и улучшает общее самочувствие. При астме примите несколько капель, разбавленных водой или травяным чаем.

Рецепт чая при астме:

Трава золототысячника - 25 г, кора крушины - 25 г, трава зверобоя - 25г, корень валерианы - 25 г. Одну столовую ложку сбора залить стаканом холодной воды и настаивать ночь. Утром процедить, слить жидкость, а оставшийся сбор снова залить 0,5 стакана холодной воды, прокипятить 3-5 минут под крышкой на медленном огне. Отцедить. Холодную и горячую жидкость перемешать и пить как чай в любое время.

Способ приготовления янтарной настойки:

Раскрошить молотком или раздробить в ступе 50 г янтаря, залить 0,5 л 96% спирта, настаивать в теплом месте, часто встряхивая. Через две недели настойка готова. Она будет желтого цвета.

Самарина Н.Т., г. Санкт-Петербург

ГОРЧИЧНИКИ ДЛЯ ПЯТОК

Хотя мне уже за 50, я никогда не жалуюсь на свое здоровье. Веду активный образ жизни. Занимаюсь бегом трусцой по утрам и не обращаюсь в больницу по каждому мелкому поводу, как это любят делать многие. Разумеется, есть у меня свои любимые рецепты. Например, от насморка можно избавиться за одну ночь с помощью горчичников, думаю, они всегда есть в доме у всех. Но хочу предупредить, что рецепт помогает, когда насморк только начинается.

Немедленно после начала насморка поставить горчичники к пяткам и забинтовать фланелью. Затем следует надеть теплые шерстяные чулки и держать горчичники сколько возможно (лучше час или два). Затем снять горчичники и быстро походить по комнате некоторое время. Лучше применять средство вечером перед сном. Насморк прекратится до рассвета.

Киселева Мария Ильинична, г. Серпухов

РОЖАЙТЕ ДЕТОК!

У меня два раза был выкидыш, хотя я лежала в больнице на сохранении. Первый раз выкидыш произошел на втором месяце беременности, уколы мне не помогли. Второй раз - на третьем месяце. Доносить ребенка в третий раз мне помогли такие рецепты:

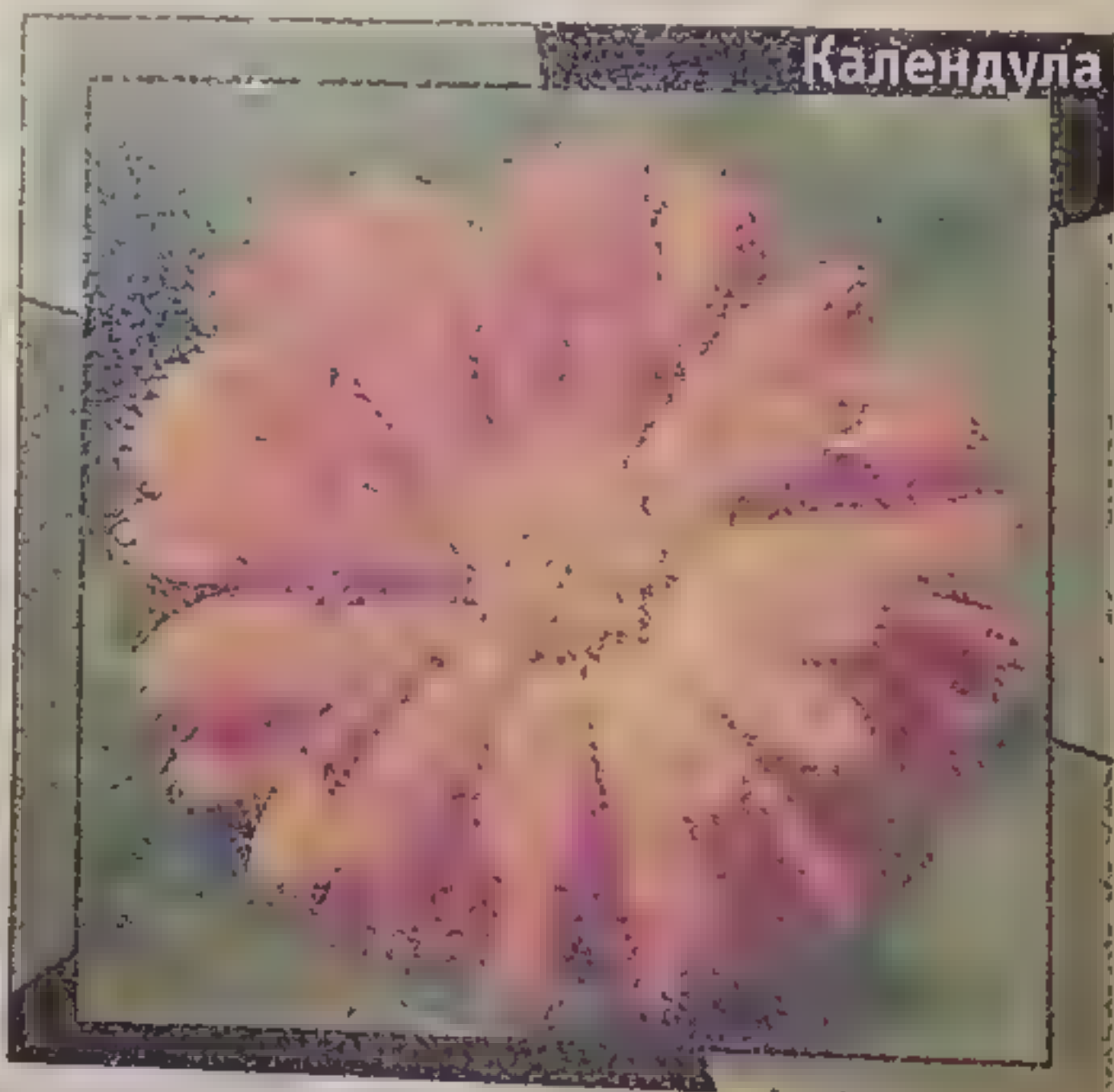
3 столовые ложки листьев и цветов календулы залить литром ки-

пятка, варить на слабом огне, пока не останется 0,5 литра, охладить, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Я употребляла этот сбор месяц, начала пить на втором месяце беременности.

За три месяца до родов принимать три раза в день по 1/3 чайной ложки корней девясила, перемолотых в порошок, смешанных с медом или сахаром.

Надеюсь, дорогие женщины, рецепт вам пригодится так же, как и мне.

Юлия М., г. Тамбов



Календула

Настой травы и цветков ромашки

3 столовые ложки цветков и травы заварить стаканом кипятка, настоять один час в хорошо закрытой посуде, процедить. Промывать глаза.

Багульник (листья и побеги)

15г. сухого измельченного сырья залить стаканом кипятка, настаивать один час, процедить. Применять для промывания глаз.

Подорожник

15-20 г. сухих измельченных листьев залить стаканом кипятка. Настоять один час, процедить. Использовать для полосканий и примочек.

Главное, не опускать руки, искать и не верить в «возрастные изменения».

Е.Ю. Трофимкина, г. Новосибирск

ЦЕЛЕБНОЕ МОРЕ

Каждый год стараюсь обязательно съездить с семьей на море не только для отдыха, но и для профилактики всех простудных заболеваний и вирусных инфекций. Заметила, что не болею потом целый год, а если настигнет грипп, проходит быстро и в легкой форме. Спрашивала людей, которые живут у моря постоянно, они тоже практически не болеют ОРВИ. Поэтому рекомендую всем, особенно у кого есть маленькие дети: ездить на море обязательно и забудете про больничные листы.

Чистякова Инна, г.Екатеринбург

ТРАВЫ ПРОТИВ АЛКОГОЛИЗМА

Уважаемая редакция газеты «Желаем здоровья»! Прошу вас опубликовать мои простые и доступные рецепты против алкоголизма. Я буду очень рада, если они кому-то спасут жизнь и помогут избавиться от этой страшной болезни. Одни травы вызывают стойкое отвращение к алкоголю, другие облегчают состояние похмелья. Могу выслать травы, которые не везде растут: чемерицу Лобеля, дягиль, если кто-то напишет мне письмо с этой просьбой. Считаю, что Россия вымирает от алкоголизма - это единственная причина демографической катастрофы. Правильное применение лекарственных трав и их сборов часто дают положительные результаты.

Антиалкогольный чай из разных трав:

Для чайного сбора необходимо 4 части тысячелистника обыкновенного, 4 части зверобоя продырявленного, 4 части полыни горькой, 4 части мяты перечной, 2 части травы тимьяна ползучего, 1 часть корня дягиля, 1 часть плодов можжевельника обыкновенного. Травы хорошо перемешать. Одну столовую ложку измельченной смеси залить одним стаканом кипятка, настоять 10-15 минут и выпить. Пить по стакану настоя 3-4 раза в день. Лечение в течение 10 дней, затем перерыв 5 дней. Общая длительность лечения составляет от 2 до 8 месяцев. В течение этого срока исчезает влечение к алкоголю, излечивается печень.

Кофе и копытень

Сварить чашечку нерастворимого кофе, добавить при варке 1/4 чайной ложки порошка корней копытня. Кофе выпивать утром и в обед небольшими глотками за 20-30 минут до еды. Это очень сильное средство, вызывающее постепенное отвращение к алкоголю.

Чемерица Лобеля

Народное название растения «Кукольник». В на-

родной медицине успешно применяется для лечения алкоголизма без ведома больного. 5 г корневищ на 75 мл воды, кипятят на слабом огне 10 минут, настаивают 2 часа, процеживают. Отвар можно хранить в холодильнике 5 дней. Добавляют в пищу, чай по 2 капли отвара 2-3 раза в день пьющему человеку, когда начался запой. Нужно подобрать индивидуальную дозу. В день прибавляют по одной капле. Доза - от 5 до 10 капель. Показателем того, что лекарство действует, будет рвота и понос. Минимальную дозу, которая действовала, повышать нельзя, так как растение ядовито. К концу лечения не только алкогольные напитки, но даже запах водки, ее вид вызывают отвращение и тошноту. Если спустя какое-то время появилось повторное влечение к алкоголю, повторить лечение через 6 месяцев после первого курса лечения, затем через год и в более поздние сроки в зависимости от состояния больного и его реакции на алкоголь. Результативность рецепта составляет в среднем 90%.

Отвечу всем, при необходимости вышлю и травы.

423576, Татарстан, г.Нижнекамск, а/я 6104
Травница Панова Оксана Александровна

ПРОБЛЕМЫ НЕ БУДЕТ

Уважаемая редакция! Мне неудобно писать о своих женских болячках, но я очень много лечилась и знаю, какое количество женщин страдает от бесплодия, сколько мук они принимают, чтобы родить ребеночка. Поэтому хочу помочь им, как себе, чем только могу. У меня много

лет было бесплодие, вызванное непроходимостью маточных труб. Это показала довольно болезненная процедура - рентген. После этого были уколы и продувание. На продувание меня вели, оттуда - полуживую везли. Но эта процедура не принесла успеха. После этого я обратилась к знахарке, и она сделала мне лечебный настой от воспаления маточных труб, а также дала необходимые травы для его изготовления. Все последующие дни, целый месяц, я делала его уже сама и применяла каждый день на ночь для спринцевания. Вот этот рецепт:

Взять семена льна, цветки ромашки аптечной и цветы бузины черной по одной столовой ложке каждой травы, залить одним литром кипятка, настаивать один час в теплом месте.

Беременность наступила через 3 месяца. Сначала прошли тянущие боли внизу живота. И еще я хочу сказать женщинам, что я постоянно ходила в церковь, исповедовалась и просила Бога о ребенке. Думаю, что без этого ничего бы не получилось.

С уважением,

Татьяна Михайловна, п.Тербуны Курской обл.

ПОЛЕЗНАЯ ЯРУТКА

Полежав на пляже после дождика, который был накануне, я заболела воспалением придатков. Применяла для лечения и лекарственные, и народные средства (например, ставила на ночь компрессы из листьев лопуха, смоченные в керосине). Помогла бабушка на рынке, которая продавала травы. Она дала мне этот рецепт, который помог не только мне, но и подруге, страдавшей этим заболеванием уже давно:

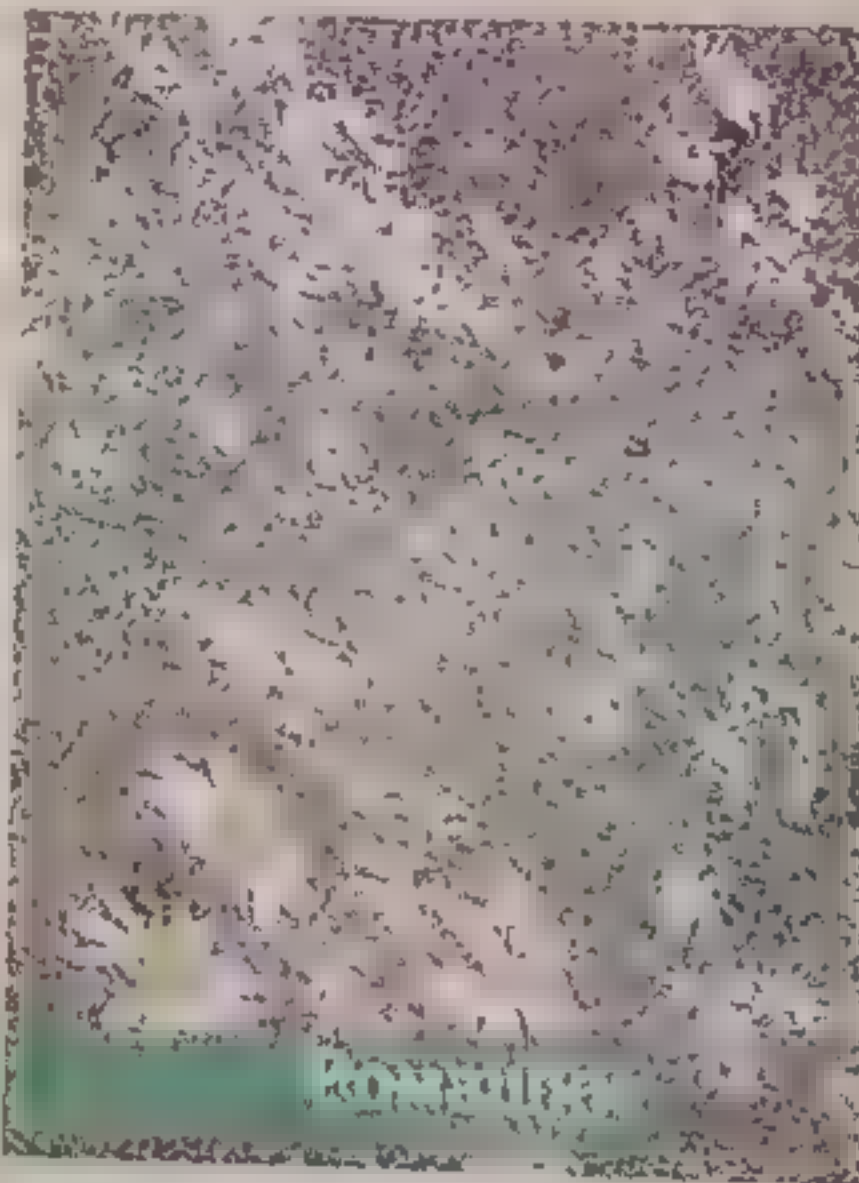
1-1,5 столовой ложки сухой травы ярутки полевой залить 200г кипящей воды. Настоять 4 часа в закрытой посуде, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 4 раза в день в любое время.

Гостева Е.,Новомосковск

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Приглашаем вас к сотрудничеству. Если вы знаете способы и средства лечения каких-либо заболеваний, обязательно напишите нам, чтобы мы могли опубликовать их на страницах нашей газеты. Советы, рецепты и просто добрые слова поддержки помогут и другим людям. Ваш опыт для кого-то может оказаться бесценным!

Адрес для писем: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, редакция газеты «Желаем Здоровья».



ЦВЕТOK - СПАСИТЕЛЬ

Хочу рассказать об одном случае. Я никогда не лечилась от женских болезней и потому всегда боюсь всего, что с ними связано. Один раз я шла на вечеринку к подруге, в хорошем настроении, вдруг меня пронзила острая боль внизу живота и по ногам что-то потекло. Я еле дошла назад до дома. Когда увидела, что это кровотечение, стала плакать. Месячные недавно прошли и такого развития событий я не ожидала. В скорую, как это ни глупо, звонить не хотела, просто сидела и редела. На мое счастье ко мне за чем-то заглянула соседка - тетя Вера. Увидев меня в слезах, пожалела меня и помогла. Она выкопала на клумбе возле нашего дома корни ирисов (такие голубые цветы). Мне повезло, что это случилось летом. Тетя Вера сама сделала для меня лекарство, вскоре кровотечение остановилось, а лекарство я пила еще 3 дня (заваривала новые порции). Рецепт я храню и очень благодарна этим голубым цветам и, конечно, тете Вере. А рецепт такой:

Выкопать 4 корня ириса, помыть и разрезать каждый корень пополам. Залить 0,5 л. воды, прокипятить 20 минут на медленном огне и пусть полчаса настоится. Выпить в течение дня вместо воды.

Шулякова Валентина,
г. Железногорск, Курской обл.

От редакции. В таких случаях, уважаемые женщины, очень важно сразу же обратиться к врачу и обязательно выяснить причину кровотечения, это может быть вызвано серьезным заболеванием.

КУРИЛЬЩИК - САМ СЕБЕ МОГИЛЬЩИК

После выхода в Белгородской области «Закона о курении», мой муж решил бросить курить, так как он работает с подростками и надо показывать пример подрастающему поколению, ведь если куришь сам, нельзя убедить других бросить курить. Вот тогда-то и начались муки, сигарета ему даже ночью снилась, стаж курения был



двадцать лет. Он пробовал аптечные средства, сосательные конфеты, семечки - все было бесполезно, день-два, и снова срыв. Помогла ему баба Маша, которая живет в деревне вместе с моей свекровью. Она знает древний рецепт от курения, который сразу же помог мужу. Надо найти корень аира болотного. Аир растет в болотистой местности, обладает многими целебными свойствами. Я прочитала впоследствии, что он даже продлевает жизнь тем, кто пользуется его отварами. Для курильщика нужно высушить корневища аира и когда тянет курить, жевать их. Через несколько раз начнется тошнота при закуривании сигареты. Так муж бросил курить, потребовалось всего-то две недели. Хочу обратиться ко всем, кто курит: «Бросайте курить, не травите ни себя, ни окружающих!» Благодаря аиру, мой муж теперь «на высоте».

Минаева Марина Сергеевна,
г. Белгород

ГРУША ВЫВЕДЕТ СОЛИ

Когда у меня случились сильные боли в пояснице, врач направил меня на анализы, также был сделан рентген. Диагноз был такой - остеохондроз и отложение солей. Поясницу скручивало так, что не могла нагнуться и даже ходить было больно. Врач-терапевт не успокаивал меня, сказал, что болезнь эта неизлечима, с ней просто живут. Я не могла представить своей жизни с постоянной болью, но ничего не поделаешь. Врач-невролог прописала лекарства, от которых сразу же заболел желудок, так что я их прекратила принимать уже на третий день. Физиотерапия также не принесла облегчения. Это заставило меня искать народные рецепты, о чем сейчас не жалею. Я не поверила докторам. Думаю, что неизлечимых болезней нет. Свой рецепт, который теперь у меня любимый, предлагаю читателям вашей газеты:



5-6 однолетних веточек садовой или дикорастущей груши длиной 100-130 мм залить 0,6 л. воды, проварить 4-5 минут в эмалированной кастрюле, настоять под крышкой полчаса и пить без дозировки. Цвет янтарный, запах приятный. Хорошее мочегонное. Поломав веточки на более короткие части, их можно использовать еще раз. Принимать приготовленный отвар 10 дней, перерыв - неделя. Курс повторить. Если будет обострение - не пугайтесь. Это значит, что растворяются и выходят соли.

Макушина Валерия Павловна,
Тверская обл.

БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ

Моя мама умерла от сахарного диабета несколько лет назад, была очень талантливым человеком, писала стихи и рассказы, которые печатали в газетах. Когда я заболела гастритом, и сдала анализы, врач сказала, что у меня повышенное содержание сахара в крови. Я очень люблю сладкое, особенно шоколадные конфеты, поэтому запаниковала, тем более, что диабет относят к наследственным заболеваниям. Депрессия моя стала мешать работе, да и дома я постоянно думала об этом, даже боялась сказать сестре. Мне всего тридцать лет, умирать пока не хочется, поэтому я переключилась на лечение «сахара», то есть, просто села на диету без сладкого, мучного. Зато на работе я рассказывала друзьям о своем горе, было кому поплакаться в жилетку, и мир не без добрых людей. Коллега принесла мне рецепт, который помог не только от повышенного содержания сахара, но, я считаю, помог мне и от гастрита. Не знаю, может быть, я зря встревожилась, но думаю, что в моем положении надо быть осторожнее и бояться подобных симптомов, ведь, говорят, что береженого и Бог бережет. Поэтому предлагаю в ваш золотой фонд мой рецепт.

Стручки фасоли, листья черники, корень одуванчика, листья крапивы - всего взять поровну, по 3 столовых ложки, перемешать. Столовую ложку сбора залить двумя стаканами кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, охладить 45 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Емагина Татьяна Викторовна,
г. Белгород

ЛИМОН, ЧЕСНОК И МЕД ОТ ДАВЛЕНИЯ СПАСЕТ

Моя мама всю жизнь страдает от повышенного давления, за долгие годы она применяла множество народных рецептов, а в настоящее время остановилась на одном из них. Делает смесь продуктов и принимает по мере необходимости. Рецепт с удовольствием делится и радуется, когда и другим он помогает. По ее просьбе пишу это письмо в вашу газету, так как маме уже семьдесят пять лет и ей трудно писать. Вашу газету она полюбила, читает с удовольствием, использует многие рецепты. Да, кстати, она в шестидесят лет надела очки, а сейчас почему-то уже не пользуется ими, свободно читает. Это меня радует и удивляет.

Рецепт для нормализации давления (гипертоникам):

Взять один литр меда, 10 лимонов и 10 средних головок чеснока. Лимоны вместе с кожурой и чесноком перекрутить на мясорубке и выложить в трехлитровую банку. Потом вылить в эту банку мед, перемешать, накрыть марлей (не крышкой) и поставить на 12 дней в темное место. Пить по одной столовой ложке два раза в день за полчаса до еды.

Эта смесь является очень ценной, так как еще и укрепляет иммунитет, лечит желудок. В ней содержится много витаминов и, надеюсь, вас минуют все простудные заболевания. Здоровья всем.

С уважением,
Привалова С.Н., г.Екатеринбург

НЕ СПЕШИТЕ УМИРАТЬ

Несколько месяцев назад у меня на шее появилось пятно розового цвета. Я вначале не обращала на него внимание, но оно начало кровоточить. В больнице меня сразу направили на анализы в онкодиспансер. Я очень испугалась и решила, что смерть близка. Диагноз врачей подверг меня в еще больший шок: рак кожи. Но у меня был еще маленький сын - 10 лет и я решила не сдаваться. Так как болезнь была в начале развития, я применила прополис. Рецепт я нашла в книгах и ни разу не пожалела потом, что воспользовалась им.

Прополисная мазь:

В 1л хорошо прокипяченного подсолнечного масла растопить 50-70 г

воска и добавить 100г прополиса. Подогревать в течение 30 минут и добавить в эту массу 500г сливочного масла.

Прополисное масло:

100г. несоленого сливочного масла растопить в эмалированной миске, охладить до 30 градусов и добавить в него 30 г мелко нарезанного прополиса. Все это тщательно перемешать и закрыть на 20 минут крышкой. Потом снова подогреть до температуры 80 градусов, снять с огня и тщательно перемешивать 15-20 минут. Смесь профильтровать через один слой марли, слить в стеклянную банку и хранить в темном, прохладном, сухом месте.

Мазать пораженное место по 3 раза в день то маслом, то мазью.

В процессе лечения этими средствами я использовала недельные голодания, с перерывами в 1 месяц, перед которыми делала клизму. Этими средствами пользовалась три месяца.

Я вылечилась от страшной болезни сама, прошло уже 5 лет, и тьфу, тьфу, ничего больше не появлялось.

Маркова Татьяна Геннадьевна,
Челябинская обл.

МАК - ЦЕЛИТЕЛЬ СУСТАВОВ

В сорок лет у меня неожиданно заболели суставы. Сначала боль появилась в плечах, потом в кистях рук и запястьях, суставы припухли. Я делала растирания спиртовыми настойками, принимала таблетки, которые прописал врач, но мне это не помогало. Через некоторое время появилась боль в правом колене. Не скрою, я упала духом. Выручило лето и огород в деревне, на котором у нас каждый год самосевом растут маки, как сорняк. Каждый год их уничтожаем еще зелеными, так как равнодушны к ним наркоманы, но маки каким-то чудесным образом снова вырастают повсюду. Моя родственница подсказала рецепт настойки, которая немедленно обезболивает суставы.

Положить в пол-литровую банку горсть зеленых головок мака, залить

доверху водкой или одеколоном, настоять подольше, месяца два. Этим настоем следует растирать больные суставы. Сейчас я забыла о полиартрите. Напишите мой рецепт для всех, кто болеет этим недугом.

Смехова Татьяна Игоревна,
г.Липецк

ОДА КОЛЬРАБИ

Уважаемая газета! Благодарна Вам за хорошие рецепты, особенно нравится раздел «письма». Хочется рассказать о себе и поделиться прекрасным рецептом, который, думаю, мало кто знает. Живу я почти в городской черте, у меня большой огород и захотелось мне посадить что-нибудь необычное. Никогда я не сажала раньше капусту кольраби, а тут купила семена, вырастила рассаду, и появились у меня на огороде большие круглые колобки. Потом случилась неприятность: кто-то залез на огород. Такое и раньше у меня случилось - воровали капусту или помидоры срывали. А в этот раз увидела я такую картину: огород потоптали изрядно, мою кольраби выдернули один кочан и тут же выбросили, видимо не поняли, что за овощ такой. А вкус ее меня просто приятно удивил - я раньше такую капусту не пробовала, в наших местах никто ее не сажает, во всяком случае, я не видела. В тертом виде и с майонезом - просто пальчики оближешь! Вот и повадилась я сажать кольраби, а салат из капусты просто стал моим фирменным блюдом. Уже позже я в газетах вычитала, что эта капуста препятствует развитию рака, очищает орга-

низм от всякой химии. Нашла также рецепт от любых легочных заболеваний. Мой племянник вылечил по нему острую пневмонию.

Небольшой кочан кольраби разрезать пополам, взять по-

ловинку, размельчить и сварить вместе с ботвой в 1,5 литре воды на медленном огне. Варить, не закрывая крышкой кастрюлю, пока не выкипит половина жидкости. Пьют отвар не меньше пяти раз в день по 150 мл.

Катунина Ольга Ивановна,
г. Пенза



Научитесь смотреть на звезды

«Думай хорошо, и мысли созреют в добрые поступки» Л.Н.Толстой



Любите ли вы смотреть на звезды? Часто ли вы это делаете, стоя в одиночестве перед лицом божественной бесконечности, или лежа на мягких травах лета? Это, наверняка, свойственно не только безнадёжным философам, романтикам и мечтателям, но и вам, дорогие наши читатели! Как здорово, оставаясь один на один с природой, улетать в мыслях в голубые дали и осмысливать вечные истины, понимая величие Бога, судьбы и нашей ответственности за все, что с нами происходит. Ощущать себя творцом своего благополучия, душевного здоровья, вести разговор с самим собой, разве это не здорово! Как не хватает нам в суете сует нескольких минут одиночества, возможности подумать о себе, своей жизни и понять: так ли я живу? Найти в своей душе себя прежнего, себя-ребенка, наивного, мечтательного и открытого, готового делать добро и не делать зла. Люди, ищущие истину, часто становились отшельниками. Обратясь к вечности, они познавали всю никчемность и мелочность бытия, обрели мудрость.

НАШИ МЫСЛИ - НАШИ ПОСТУПКИ

Ты устал? Ты болен? Ты - путник, идущий по жизни, не зная куда и зачем? Пойми себя! Пробуди свои чувства, свою интуицию. Пойми, что каждое слово, каждая мысль имеет свою энергетику, свою протяженность во времени и пространстве. Поэтому дурные мысли и слова могут воплощаться в жизнь, становиться реальностью. Пожелал ты кому-то плохое, а пожелание сбылось. Часто бывает так, и мы подсознательно чувствуем свою вину в случившемся. Например, голосуем на дороге, а водитель попутной машины проехал мимо, не остановился. И вот уже

вырвалось вслед: «Чтоб тебе...», да «чтоб тебя...». Наконец удалось уехать, едем и через несколько километров замечаем тот самый автомобиль, которому мы пожелали зла, попавший в аварию. Случайность? Ничто в мире не бывает случайным. Человек - это не только тело, но и душа. И поскольку человек духовен, он должен осознавать ответственность за свои дела. Отбросьте от себя все плохие мысли и слова, говорите и думайте только хорошее.

ЗЛО И ДОБРО В НАШЕЙ СУДЬБЕ

Зло всегда бумерангом возвращается к тому, кто его сотворил, отражаясь не только на нем, но и на его семье и даже на потомках. Хочется привести случай из жизни одной несчастной женщины, произошедший в реальности. Она рассказала психологу, что дочь, умная и ласковая девочка в прошлом, выросла и стала алкоголичкой, бросившей своих детей и семью, потерявшей всякую нравственность. Размышляя над случившимся, женщина постоянно старалась найти причину этому несчастью. Шаг за шагом, вспоминая свою жизнь, она вдруг сказала: «А знаете, мне часто вспоминается одна история, случившаяся со мной в юности...», - и рассказала следующее: «Я встречалась с одним парнем и у нас была любовь. Оказалось, что он изменял мне с другой девушкой, она забеременела и он женился на ней. Я так страдала, что, сама не знаю почему, решила его наказать. Пошла в церковь и поставила ему свечу за упокой души. Встретила того парня через несколько лет и была поражена: он сидел в инвалидной коляске. Я узнала, как он попал в аварию и стал инвалидом. Семейная жизнь его рухнула как кар-

точный домик». Часто ночью она вспоминает эти давние события, а с недавнего времени начала связывать свое горе с совершенным тогда ею преступлением. Пришло осознание, да поздно.

Старейшая жительница Красноярского края Алча Танзила Бимсембеева, которой недавно исполнилось 110 лет, сказала журналистам: «Человеческая жизнь коротка. Надо успеть делать добро, любить ближних, не считаясь ни со временем, ни со средствами. Моя свекровь Даметкен прожила 106 лет. Когда она стала беспомощной, я носила ее на руках, получала ее благодарность. И теперь, когда сама оказалась в столь же преклонном возрасте, за мной ухаживает невестка. Я ей очень благодарна. Доброта всегда зачтется».

ВОЗЛЮБИ ВРАГА СВОЕГО...

Черствость души - самая страшная болезнь на свете. А.П. Чехов говорил: «Спешите делать добро». Если мы не будем обращать внимание на тех, кто нуждается в нашей помощи, убеждая себя, что, дескать, вообще-то я человек хороший, только мне сейчас некогда, потом наверстаю упущенное, тем самым убьем в себе способность делать добро. Это огрубит наше сердце, покроет его непробиваемой коркой, сквозь которую уже не долетят мольбы о помощи. После потери доброты приходит потеря нравственности. Чтобы не допустить этого, необходимо копаться в себе, время от времени обращаться к звездам, искать способ исправить, усовершенствовать себя. Надо стремиться стать добрее не только к своим близким и любимым людям, но и врагам. Отвечая злом на зло,

мы умножаем его, делаем сильнее. Стать выше обиды, посмотреть на врага как на несчастного человека, который не ведает, что творит, наносит вред самому себе. Необходимо ненавидеть не человека, а злость к нему в себе, тем самым уничтожая все злое. Именно об этом говорит Библия.

ДВА ВОЛКА

Хочется рассказать притчу о двух волках:

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину.

-В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло - зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь... Другой волк представляет добро - мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность... Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

-А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

-Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь...

Важно, чтобы человек стремился реагировать на события окружающего мира в соответствии с высшими законами жизни, главный из которых - любовь. С.Н. Лазарев в своей книге «Диагностика кармы» пишет о том, что человек един со вселенной и, контролируя свои поступки и чувства, не допуская в себе злобы, обиды, агрессии, оберегает тем самым не только свое физическое и духовное здоровье, но и здоровье своих близких и потомков. А звезды зовут нас к лучшему, поэтому чаще смотрите на них и растите звезды добра в своей душе!

ТАКАЯ НЕПРЕДСКАЗУЕМАЯ ЖЕНЩИНА...

НЕ ТРОГАЙТЕ МЕНЯ!

Мужчины склонны часто подшучивать над непредсказуемостью женщин, а напрасно. Этому есть вполне научное объяснение, которое в медицине называется «предменструальный синдром». Нормальная, уравновешенная женщина время от времени просто превращается в настоящую фурию, раздражительную и вспыльчивую, либо в истеричную плаксу. Часто женщина сама не может объяснить, что же такое с ней происходит - нервная вспышка, возникшая ниоткуда, или кратковременное сумасшествие?

Часто женщины рассказывают о себе подобные истории:

«Сама не знаю, почему я такая агрессивная в последнее время. Не успокоюсь, пока не поругаюсь с кем-нибудь».

«Вчера возле дома сосед припарковал машину в неположенном месте, прямо возле подъезда. Обычно я на это смотрю сквозь пальцы. А тут вдруг меня это так задело! Я наговорила соседу кучу гадостей, а потом еще и вызвала милицию. Успокоилась только после ее приезда и с чувством выполненного долга пошла ужинать».

«Заметила, что периодами у меня упадок духа. Посещают мысли о том, что меня никто не любит, не жалеет, какая я бедная, одинокая. Ощущаю себя как выжатый лимон. А периодами, наоборот, готова броситься в атаку. В основном это происходит перед месячными, тогда меня лучше не трогать. Вся семья об этом знает и старается избегать меня в это время, иначе начнется истерика».

МЕХАНИЗМ САМО-ЧУВСТВИЯ

Как выяснилось, женский характер здесь ни при чем. Просто поведение женщины регулируется гормональными ритмами. Иногда недуг проявляется особо замысловато, и дама месяцами посещает врачей разного профиля, тщетно пытаясь найти причину своего нездоровья. К сожалению, даже врачу трудно поставить диагноз, так как симптомы бывают чрезвычайно запутаны.

Предменструальный синдром - это эмоциональный и физический дискомфорт накануне месячных, он доставляет неудобства 80% женщин, а 30-40% испытывают настоящие страдания, связанные с различными болезненными нарушениями. Частота проявления синдрома зависит от возраста и встречается у 1/5 женщин в возрасте до 30 лет и более чем у половины старше 40 лет. Симптомы появляются за 2-10 дней до начала менструации. Их проявления у разных женщин индивидуальны:

➤ Раздражительность, слабость, плаксивость, агрессивность, повышенная чувствительность к запахам и звукам, неприятные ощущения в молочных железах. Характерно, что у молодых женщин преобладают депрессивные расстройства, а в переходном возрасте - агрессивность.

➤ Изменения со стороны молочных желез (болезненность, прощупываются участки уплотнения или уплотняется вся железа), отечность лица, голеней, пальцев рук, зуд кожи, потливость.

➤ Головная боль (похожая на мигрень); раздражительность, тошнота и рвота, головокружение. Подъем ар-

териального давления, учащенное сердцебиение, чувство страха и т.д.

Интересно, что все симптомы проявляются в различных сочетаниях. Узнать о наличии предменструального синдрома можно по таким признакам: симптомы проявляются регулярно и в определенное время, кроме того, женщины испытывают один и тот же набор ощущений.

Какие же причины приводят к появлению синдрома? Медики предполагают, что раз в месяц в организме женщины начинают скапливаться гормоны - эстроген и прогестерон. Они регулируют менструальный цикл и влияют на центральную нервную систему. В норме их количество увеличивается равномерно, и никаких отрицательных явлений они не вызывают. Но у некоторых женщин один гормон старается вытеснить другой, и тогда появляется предменструальный синдром. Резкое повышение уровня эстрогенов делает женщину беспокойной и возбужденной; если преобладают прогестероны, она испытывает депрессию и усталость. Доктор Гай Абрахам, профессор акушерства и гинекологической эндокринологии в медицинской школе при Калифорнийском университете, считает, что рождение детей и замужество увеличивают риск возникновения синдрома.

ОТНЕСИТЕСЬ К ЭТОМУ СЕРЬЕЗНО!

Каково приходится ей,



непредсказуемой, по мужским меркам, женщине! Пусть мужчины поймут ее состояние и отнесутся к этому по-другому. Она странно себя чувствует: ощущение раздутости и прибавка в весе, головная боль, боль в спине, аллергия, ужасная чувствительность в груди. Может неожиданно захотеть мороженого или горю шоколада, настроение без причины меняется, колеблясь от депрессии до эйфории. А затем снова в сознание возвращается покой - наконец наступила менструация. Некоторые факты говорят о серьезности данного состояния:

установлено, что 27% женщин, впервые осужденных за преступления, совершили их именно в предменструальный период. В эти же дни частота госпитализаций женщин по экстренным показаниям составляет 29%. На период между 25 и 28 днями женского цикла, приходится 26% дорожно-транспортных происшествий, совершенных женщинами.

ВОЗЬМИТЕ СЕБЯ В РУКИ!

Способ избавления от синдрома женщина должна искать сама, методом проб и ошибок, ведь проявления его у всех разные. Однако есть и общие рекомендации: ➤ Внушайте себе положительные утверждения: «Я справлюсь со своим состоянием, мое тело сильное и здоровое».

Ешьте понемногу и часто. От плохого питания не бывает предменструального синдрома, но определенные продукты в диете могут усугублять проблему.

Воздержитесь от сладостей, в качестве замены попробуйте свежие фрукты.

Перед месячными женщины переедают не из-за слабости характера, к этому их принуждает действие прогестерона, вызывая пристрастие к различным продуктам. Поэтому будьте готовы к тому, что пристрастия будут мучить вас 7-10 дней в месяц и пометьте эти дни в своем календаре.

Уменьшите количество молочных продуктов. Лактоза, содержащаяся в них, может блокировать в организме поглощение минерального магния, который регу-

лирует уровень эстрогенов.

Замените животные жиры на растительные.

Больше витаминов и клетчатки! Ешьте больше овощей, фасоли, зерновых продуктов. Просо, гречиху и ячмень отличает не только высокое содержание клетчатки, но и магния.

Побалуйте себя. Сделайте минеральную ванну, чтобы расслабить мышцы с головы до пят. Добавьте в теплую воду одну чашку морской соли и чашку питьевой соды. Полежите 20 минут.

Занимайтесь сексом, это поможет облегчить ноющую боль в мышцах и устранить застои в кровообращении.

Если бессонница является частью вашего предменструального синдрома,

приготовьтесь к ней, ложась спать раньше обычного. Делайте так несколько дней до того, как наступит синдром.

Не перегружайте себя делами.

Больше движения!

И главное - старайтесь держать себя "в руках", ведь вашим близким и окружающим с вами приходится не сладко.

ЛЕЧИМ СЕБЯ САМИ

Если синдром выражен не очень сильно, но дополнительная помощь не помешает, советуем вам начать с лечения травами. Повышенную возбудимость, нервное напряжение, раздражительность и плохой сон поможет снять чай.

Рецепт чая. Смешать по одной столовой ложке такие травы: листья мяты, мелиссы,

цветы ромашки, траву манжетки, цветы пиона узколистного. Одну столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 10 минут, процедить и пить свежесваренный чай 2-3 раза в день по одному стакану в любое время.

Сбор принимать по схеме: две недели пить чай, потом на 2 недели сделать перерыв. Затем надо сменить сбор и использовать новый по такой же схеме.

Массаж: помассируйте стопы с пихтовым маслом или с вьетнамским бальзамом «звездочка», особенно в области свода стопы и внутреннего края пяток.

Все эти знания обязательно помогут вам справиться с собой и обрести настоящий душевный покой!

Как относиться к сплетням

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ

Вы причиняете страдания себе и другим не только когда обижаете кого-то, но и когда обижаетесь сами.

Кен Киз

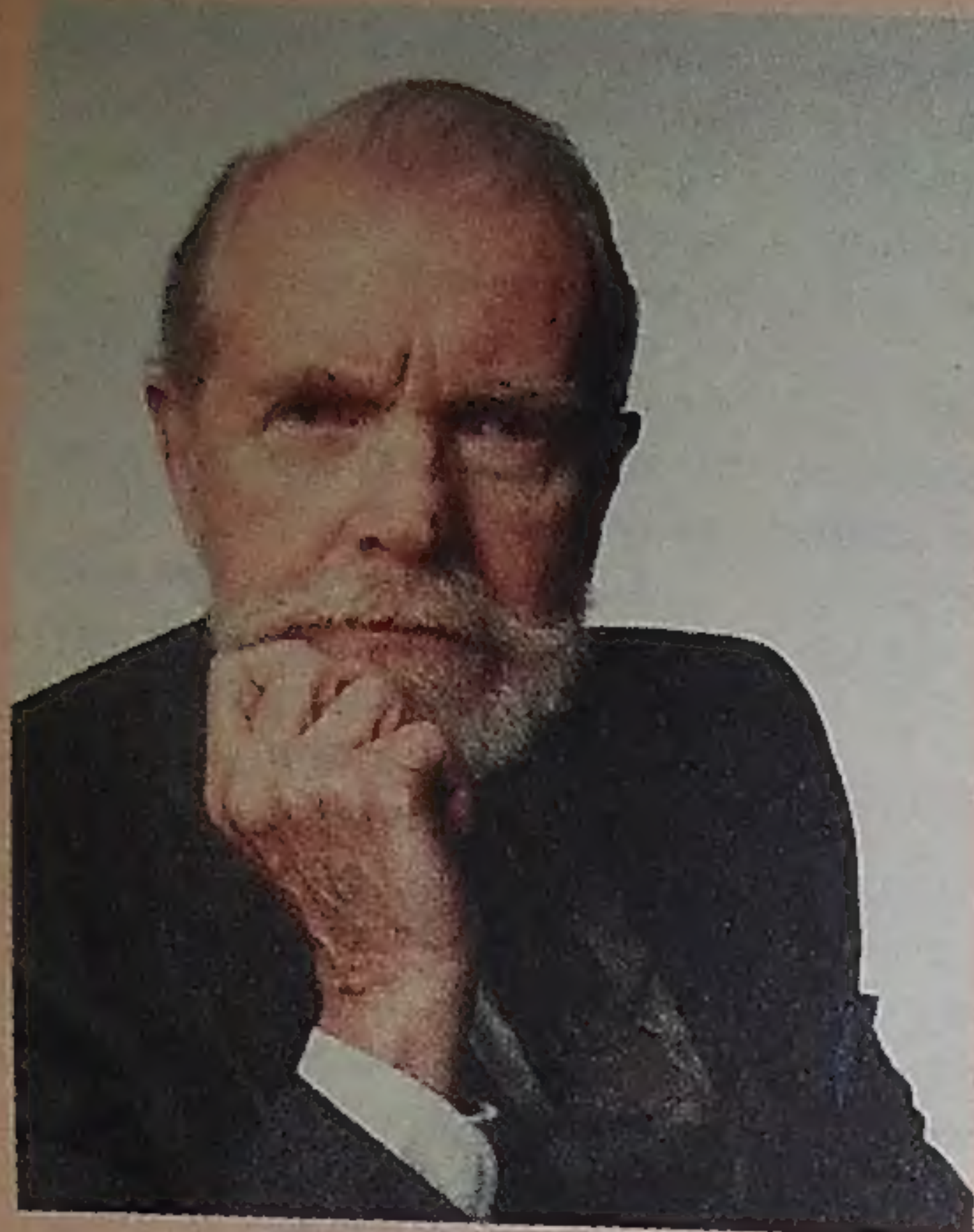
Часто мы - и мужчины, и женщины, любим посплетничать, посплетничать о ком-то из знакомых. Не только обсуждаем информацию об этом человеке, но и осуждаем его. Недомолвки, намеки, многозначительные мины дают понять, что такой-то ого-го! Однако мы не считаем это особым прегрешением, мол, ну и что здесь такого: поговорили, да и разошлись. Но зато очень близко к сердцу принимаем услышанное о себе из чужих уст, особенно если кто-то что-то о нас передал другому. И даже безобидная информация здесь сразу воспринимается как сплетни. А как известно, никто сплетников не любит, тут же появляется неприязнь, негодование на тех, кто посмел затронуть невзначай наш душевный покой. И невдомек нам, что сами же этим грешим, однако к себе бываем снисходительны, считаем

свои собственные пересуды о других людях пустяком, не стоящим внимания.

Естественно, сплетни - это всегда неприятно. Да и что такое сплетни? Это чаще всего, искаженные сведения о человеке, перевернутые с ног на голову. Многие чувствительные люди, услышав, что о них сплетничают, не спят ночами и загораются по отношению к обидчику жадой мести. Здесь и негативные эмоции, и гнев, и озлобление. А как известно, люди, вынашивающие мысли о мести или начинающие делать гадости в ответ, сами характеризуются не лучшим образом, уподобляясь сплетникам. И не понимают зачастую, что портят себе нервы и здоровье, заряжаясь негативом. А каково с ними окружающим? Неприятно общаться с озлобленным и заиклившимся на агрессивных мыслях человеком. О нем подсознатель-

но складывается отрицательное мнение. Если мы реагируем на подобные вещи болезненно, то самых безобидных слов бывает достаточно для того, чтобы принести нам глубокие страдания. Человек мудрый, уверенный в себе, понимает, что его отношения с окружающими продолжают развиваться гармонично и мирно. Он демонстрирует способность спокойно воспринимать критику. Вместо того, чтобы позволить себе погрузиться в негативные чувства, такой человек дает себе время обдумать сказанное, чтобы найти там зерна истины. Столкнувшись с дурным поведением, необходимо тщательно взвесить происходящее, пытаясь определить, какая реакция будет правильной. Иногда самой хорошей реакцией бывает ее отсутствие. Большинство людей относятся к сплетникам спокойно, мол себе дороже раздражаться и реагировать на глупые разговоры. И правильно делают. Сплетник сам себя наказывает тем, что, говоря плохо о других

людях, он тем самым показывает свою натуру. Библия утверждает: «Не судите и не судимы будете», и эта истина неоспорима. Представьте себе картину, что человек, о котором плохо говорят, нечаянно слышит о себе душераздирающие подробности. При этом сплетник оказывается в неудобном положении и в этой ситуации все зависит от характера услышавшего. Верно одно: и тот, кто говорит о других плохое, и тот, кто с удовольствием слушает эти гадости, а еще хуже - передает услышанное, просто напросто некрасиво поступают. Вспомните Мелани из романа М. Митчел «Унесенные ветром». Она никогда не отзывалась плохо о других, во всех людях видела, прежде всего, только хорошее и не желала слушать пересудов других. Поэтому, позвольте дать вам один совет: относитесь к сплетникам и сплетням философски, а сами никогда не сплетничайте. Берегите свое и чужое душевное здоровье.



СПИННОЙ НЕДУГ

«Наш организм создан для 120 лет жизни. Если мы живем меньше, то это вызвано не недостатками организма, а тем, как мы с ним обращаемся».

К. Купер

Позвоночник - дирижер здоровья всего нашего тела. Любая болезнь в любой части тела всегда отражается на позвоночнике и, наоборот, заболевания позвоночника являются причиной всех других болезней. Мы привыкли потребительски относиться к нему: часами сидим в одном положении, да еще к тому же неправильном, игнорируем элементарную гимнастику, не следим за осанкой, поднимаем тяжести. В молодости кажется, что тебе ничего не грозит и можно с собой делать что заблагорассудится. Поэтому многие люди, особенно мужчины, еще с юности «сажают» свой рост, получают ушибы и деформации спины в бездумной гонке за развлечениями, не всегда безобидными.

Печально, но факт: 8 человек из 10 в течение жизни хотя бы раз испытывали боли в спине. За ними часто скрываются такие заболевания, как остеохондроз и грыжа межпозвоночных дисков. Болезни коварные, если их не лечить, могут привести к инвалидной коляске. Сегодня речь пойдет о межпозвоночной грыже. Множество людей, страдают от этого недуга, связанного с нарушением обменных процессов в межпозвоночных дисках. Грыжа возникает в результате поднятия тяжестей, при резких поворотах, наклонах и, вооб-

ще, при значительной физической нагрузке. При поднятии тяжестей диски выполняют роль амортизатора и поддерживают необходимое расстояние между позвонками. Иногда выступающая при нагрузке часть диска образует грыжу, выпячиваясь назад и в сторону, давит на корешок нерва и вызывает воспаление, сопровождающееся отеком. Так как более сильная нагрузка приходится на поясничный отдел позвоночника, именно в нем чаще всего образуется межпозвоночная грыжа. Нарушается работа того органа, за который отвечает поврежденный сегмент. Если он находится в поясничном отделе - возникает боль в ногах, в груди - нарушения в органах дыхания, в сердце; в шейном отделе - головная боль и боли в руках. Ущемленный корешок

нерва посылает в головной мозг болезненные импульсы, при которых кажется, что они идут из ноги или из сердца. Иногда из-за сильной боли человек не может ни кашлянуть, ни чихнуть, ни громко заговорить.

Позвоночник - стержень нашего здоровья. Любую болезнь легче вылечить в начальной стадии. В целях профилактики этого недуга нужно вести здоровый образ жизни, регулярно проверяться у специалистов и незамедлительно начать лечение, если позвоночник посылает сигналы: «SOS», «SOS».

Для лечения межпозвоночной грыжи можно воспользоваться и опробованными народными средствами:

Рецепт первый. Слегка смазать больное место пихтовым маслом (продается в аптеках), затем приготовить мазь: в 100г меда растворить одну таблетку мумие, купленного в аптеке, и нанести этот состав на больное место. Затем в течение 5 минут делать массаж позвоночника таким образом: опустить ладонь на липкую кожу и с силой оторвать. В результате на теле образуется липкая густая масса, которую надо стереть сначала влажной тряпкой, а затем сухой. После этого спину намазать настойкой сабельника и укутаться.

Во время лечения также надо пить настойку сабельника. Готовится она

так: 1/3 литровой банки заполнить лопухом сухим сабельником и залить доверху водкой. Настоять 21 день в темном месте, процедить. Пить по одной столовой ложке на 50 мл воды 3 раза в день за 30 минут до еды. Закончится лекарство - сделать месячный перерыв. Повторять лечение до выздоровления.

Рецепт второй. Растолочь немного старой черепицы (сколько понадобится) и смешать порошок с двумя яичными белками, добавить 1 чайную ложку порошка белого ладана и стопку виноградной водки или коньяка. Намазать этой смесью шерстяную ткань и перевязать поясницу. Компресс держать несколько часов. Делать процедуру до излечения, каждый день.

Рецепт третий. Взять 0,5 кг зерен пшеницы, бросить в кипящую воду и строго по часам выдержать их там 10 минут. Процедить и разложить зерно толстым слоем на махровом полотенце так, чтобы зерно захватывало позвоночную грыжу, а также помещалось выше и ниже нее, и лечь на зерно, при этом хорошо укутаться. Лежать 2,5 часа с хорошо укутанным туловищем. Нельзя допускать ожога! По мере остывания, температура зерна сравнивается с температурой тела. Но лечит не температура, а та энергия, которую выделяет зерно. В день можно делать только один сеанс. Чем более запущена болезнь, тем длительнее будет лечение.

ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ БОЛЕЙ В СПИНЕ МОЖНО ПРИМЕНИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ СРЕДСТВА

Конский жир

Уложите конский жир равномерно на целлофановую или полиэтиленовую полоску, размером 10x4 см. Если жир холодный, дайте ему согреться. Сверху пленку прикройте фланелевой или ситцевой тканью и закрепите компресс пластырем. Облегчение наступит через 1-2 часа, а компресс снимите через 1-2 суток.

Корсет для поясницы

Позволяет уменьшить боль в спине и туго стягивающий её корсет. Спина будет выпрямлена и боли в пояснице утихнут. Для изготовления корсета возьмите простыню, разрежьте ее пополам (вдоль), сшейте эти куски в длинную ткань, потом сверните полотно пополам и сшейте. Получится двойная лента, длиной около 4 метров, шириной - 22-25 см. Ею забинтуйте туго поясницу - скоро почувствуете облегчение.

Т
из

том я
Земл
век
на се
тизм
в нем
солн
наше
в рит
ного
мы и
дейс
други
Яв

изве
свое
чило
в Мал
вперв
ежи м
ка, ко
назыв
гивак
ние п
много
Счита
ный в
рош
средс
водян
навли
чение
ушей,
сасыв
же м
ежедн
стане
Интер
сама
Клеоп
ный ам
нить с
знамен
врач П
примен
чении
и кров
тал, что
ния луч
му сре
ствам.
ту I при
чил от
щи магн

Озд

Совре
же инте
рапия, х

ТАИНСТВЕННЫЙ МАГНИТ

ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

Самым большим магнитом является наша планета - Земля. Вся природа и человек постоянно испытывают на себе воздействие магнетизма. Все живое нуждается в нем, как в воде, пище или солнечном свете. Клетки нашего организма работают в ритме колебаний магнитного поля нашей планеты, мы испытываем также воздействия Солнца, Луны и других планет.

Явление магнетизма известно людям давно, свое название оно получило от города Магнесии в Малой Азии. Именно там впервые обнаружили залежи магнитного железняка, который люди раньше называли «камень, притягивающий железо». Древние приписывали магниту много чудесных свойств. Считалось, что истолченный в порошок магнит хорош как слабительное средство, излечивает от водянки и безумия, останавливает любое кровотечение и выделения из ушей, носа, а также рассасывает опухоли. Если же магнит принимать ежедневно в малых дозах, станешь бессмертным. Интересен тот факт, что сама египетская царица Клеопатра носила магнитный амулет, чтобы сохранить свою молодость, а знаменитый швейцарский врач Парацельс успешно применял магниты при лечении эпилепсии, поноса и кровотечений. Он считал, что многие заболевания лучше поддаются этому средству, чем лекарствам. Королеву Елизавету I придворный врач лечил от артрита при помощи магнитов.

КАМЕНЬ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Современную науку также интересует магнитотерапия, хотя до сих пор не

все лечебные свойства ее изучены. Благодаря развитию медицины в настоящее время созданы простые и надежные приборы для воздействия на органы магнитными полями с различными параметрами. С помощью точной диагностической техники было доказано наличие у магнитных полей выраженной биологической активности лечебного и профилактического действия. В результате магнитотерапии происходит расслабление напряженных мышц, уходит боль и улучшается циркуляция крови и лимфы в микрососудах, ускоряется обмен веществ, выводятся токсические вещества, являющиеся главной причиной боли и воспаления. При этом происходит подпитка организма магнитной энергией. Магниты выравнивают энергетику человека, запускают мощные механизмы саморегуляции. В результате эндокринная система начинает вырабатывать активные вещества, гораздо более действенные, чем обычные лекарства. Все это позволяет человеку быстрее выздороветь.

Однако надо знать, что магнитотерапия помогает не всем. Около 5-10% людей вообще никак не реагируют на магнитное поле. Эффективность сеансов этого лечения для них близка к нулю.

В развитых странах мира происходит настоящий бум применения магнитов в быту. В Японии 10 миллионов человек пользуются магнитными одеялами, а 30 миллионов - различными медицинскими изделиями с магнитами, одобренными к использованию Министерством здравоохранения. При исключительно высокой интенсивности труда, Япония находится на 1 месте в мире по средней продолжительности жизни прежде всего благодаря тому, что

большинство японцев в течение всей жизни постоянно пользуются магнитами в терапевтических целях.

Какие же заболевания поддаются лечению магнитами? Это болезни сердца и сосудов, артриты, стоматиты, воспаления матки и придатков, последствия ушибов, переломов, растяжений, ожогов, предменструальные и климактерические синдромы. Однако существуют болезни, для которых есть противопоказания к использованию магнитов. Это эпилепсия, активные формы туберкулеза, склонность к кровотечениям, наличие психических заболеваний, беременность, онкологические заболевания, лихорадочные состояния.

СВОЙСТВА ОМАГНИЧЕННОЙ ВОДЫ

В настоящее время в народной и официальной медицине широко известна магнитная вода, которая, проходя через силовые линии магнитов, на сутки становится «живой водой». Профессор В.И.Классен, автор монографии «Омагничивание водных систем» (Москва, 1982 г.), рассказывает в своей работе, что много лет страдал от камней в почках. После полуторамесячного курса приема омагниченной воды, от камней не осталось и следа.

Кандидат медицинских наук Р.И.Михайлова в ЦНИИ стоматологии установила, что полоскание омагниченной водой способствует удалению зубного камня, устранению пародонтоза, предотвращает образование зубных отложений, очищает эмаль от мягкого налета, прекращает кровоточивость десен. В.В.Лисин и

Е.И.Иванов (г.Саратов) отметили, что после приема омагниченной воды улучшилось состояние больных атеросклерозом. Профессор Э.М.Шимкус (г.Симферополь) лечил ею больных с мочекаменной болезнью.

Заставляют задуматься нас и такие факты: растения, политые омагниченной водой, растут гораздо быстрее, а урожайность зерновых сортов повышается в несколько раз.

МАГНИТОТЕРАПИЯ В БЫТУ

В нашей стране созданы современные домашние приборы для магнитной терапии, размеры которых не больше телефонной трубки. На их рабочей поверхности размещают магниты, а иногда и излучатель тепла. Есть совсем простые устройства, например, магнитные стельки, которые воздействуют на акупунктурные точки стопы. А, как известно, через стопу можно повлиять на любые органы.

Популярны магнитоэнергетические биокорректоры - миниатюрные капсулы, похожие на украшения. Магнитные клипсы, например, надеваемые на уши человеку, страдающему от морской болезни, уже через минуту предотвращают неудержимые приступы рвоты. Магнитный пластырь, закрепленный на спине спортсменов, повышает результаты забегов.

Вот каковы полезные свойства магнита, однако, решив воспользоваться ими, помните, что на это необходимо одобрение врача. Ведь еще Парацельс писал: «Магнит - король всех тайн». А тайны надо раскрывать осторожно, с умом.



А что в аптечке?

Думается, заветная коробка с лекарствами имеется у каждого из нас. Храним мы ее обычно на кухне, в навесном шкафчике. Предлагаем вам достать с полки «домашнюю выручалочку» и основательно перетряхнуть ее содержимое...

Сколько же ненужных, просроченных, случайно купленных, бесполезных и бессмысленных лекарств мы храним в домашней аптечке! В ней можно найти и сильнодействующие антибиотики, и сердечные или снотворные препараты, которые могут быть просто опасными как для маленьких детей, так и для неискушенных взрослых.

Что же делать? Для начала проведите ревизию и генеральную уборку. Вымойте и вытрите аптечку (если лекарства хранятся в обычной картонной коробке, проверьте, не нуждается ли она в замене). Теперь внимательно пересмотрите содержимое. Все ненужные, просроченные и просто подозрительные (например, изменившие цвет, запах или консистенцию) лекарства без сожаления отправьте в мусорное ведро.

«ОГЛАСИТЕ ВСЕ СПИСОЧЕК, ПОЖАЛУЙСТА!»

А теперь составим перечень лекарственных препаратов и вспомогательных средств, которые просто необходимо иметь дома.

- Бинты, вата, стерильные салфетки.
- Лейкопластырь - бактерицидный и обычный.
- Марганцовка - для промывания



ран, желудка (при отравлениях). Внимание! Используйте только раствор бледно-розового цвета.

➤ Ртутный или электронный термометр.

➤ Бриллиантовая зелень («зеленка») и/или йод - для смазывания неглубоких ран, царапин, порезов, небольших гнойничков.

➤ Пипетки.

➤ Спиртовые настойки (ромашки, календулы, эвкалипта) - для полоскания горла, промывания носа (1 ч. л. на стакан воды), промывания ссадин и порезов.

➤ Капли в нос (типа Нафтизин, Санорин, Галазолин) - при насморке, заложенности носа.

➤ Ингалятор - при простуде (кашле, насморке).

➤ Глазные капли (типа Альбуцид, Визин) - при раздражении, зуде, слезотечении и покраснении век.

➤ Нитроглицерин - при острых, колющих или давящих болях в груди (положите таблетку под язык, прилягте; если через 5 мин боль не проходит - вызывайте «скорую»).

➤ Валидол - при неприятных ощущениях в области сердца (1 таблетку под язык).

➤ Корвалол или валокордин - при чувстве тревоги, беспокойстве, перебомах в работе сердца, сильном сердцебиении (10-15 капель накапать на

кусочек сахара или в чайную ложку с сахарным песком и рассосать во рту).

➤ Аспирин (лучше растворимый, с витамином С) - при высокой температуре, простудах, ознобе, суставных болях, а также для снижения вязкости крови. **Внимание!** Не применять при язвенной болезни.

➤ Универсальное обезболивающее (типа Кетанов, Темпалгин, Нурофен) - при головной, суставной, зубной болях. **Внимание!** Если боли сильные и регулярные, обращайтесь к врачу без промедления! При острых болях в животе воздержитесь от приема!

➤ Но-шпа - универсальное средство при спазмах и болях в кишечнике, желудке, во время менструаций, при головной и сердечной боли.

➤ Активированный уголь - при отравлениях, повышенном газообразовании (по 1 таблетке на каждые 10 кг веса растолочь и выпить единовременно с большим количеством воды).

➤ Мезим-форте, Фестал или Панзинорм - при переедании, тяжести в желудке, тошноте, газах (1-2 таблетки во время или сразу после еды).

➤ Имодиум - при поносах без температуры и без примесей крови и слизи в стуле (начинать с 2 капсул, затем - по 1 капсуле после каждого жидкого стула). **Внимание!** Не давать детям младше 5 лет!

➤ Альмагель, маалокс - при чувстве переполнения в желудке, изжоге.

➤ Нитроксилин (5-НОК), Фурагин, Фурадонин - при частом и болезненном мочеиспускании, резях и болях в мочевом пузыре, поясничной области.

Кроме того, если вы страдаете хроническим заболеванием, не забудьте о специальных лекарствах, предназначенных именно для вас. Советуем хранить их отдельно от прочих.

Дорогие читатели!

Мы очень стараемся делать нашу газету интересной, полезной и оптимистичной, несмотря на многие невыездные события вокруг, проблемы и трудности, каждодневно окружающие россиян в это непростое время. Стремимся давать в каждом номере, кроме практических знаний и рецептов, еще и «лекарства для души» - психологическую поддержку всем, кто ищет советов и помощи, кому нужны человеческое тепло и доброе слово.

Для того, чтобы в это трудное вре-

мя газета была доступна как можно большему кругу читателей, даже самых малообеспеченных, пытаемся удерживать ее цену на самом низком уровне. Выживает газета, в основном, за счет постоянных подписчиков. Поэтому большая просьба, если вы хотите иметь все номера нашей газеты, вам нужен наш труд: новые рецепты и способы лечения болезней, интересные познавательные материалы - поддержите нас!

Подпишитесь на второе полугодие 2006 года!

Стоимость подписки на 6 месяцев

для жителей России в зависимости от тарифных зон составляет всего **от 55 рублей 50 копеек до 72 рублей 29 копеек!** Подписной индекс 11498 для жителей России, 50811 для жителей Белгородской области.

По секрету сообщим вам, что в следующих номерах мы планируем дать много очень интересных материалов по самым разным темам. Надеемся, что вы обязательно найдете новую и полезную информацию для себя!

Желаем здоровья!

Редакция